

Co se děje u nás doma?

SeniorCentrum SeneCura Štěřboholý

Vydání 1/2025



Milí čtenáři,

vítáme vás u letos prvního vydání našeho časopisu, plného společných zážitků. Užili jsme si výlety, koncerty, Velikonoce, poprvé i masopust – a nechybělo ani opékání buřtů na čarodějnice. Veselou atmosféru nám přinesly děti ze školky i roztomilá zvířátka.

Fotky ale nejsou jen hezké obrázky – jsou to okénka do našich vzpomínek. A právě vzpomínkám se věnujeme i při reminiscenčních terapiích, které nám pomáhají připomínat si to krásné, co jsme prožili a vyprávět příběhy tak, jak si je pamatujeme. Každý z nás je tak vypravěč své jedinečné knihy života. Tak pojďme společně listovat a vzpomínat.

Kateřina Vokálová – ředitelka

NOVINKY



Nově se můžeme kochat **galerií kamínkových obrazů** umístěné na frekventované chodbě vedoucí do zahrady. Obrazy, které tvořily naše klientky individuálně, mohou nyní dělat radost všem kolemjdoucím.

Na tvorbu byla potřeba nejen trpělivost, ale také velká dávka času a šikovné ruce. Další obrazy, které prozatím nedostaly svůj rám, budou k vidění na zahradní slavnosti, kde je bude také možné zakoupit.

Naším klientkám, paní Musilové a paní Bulanové, tímto děkujeme za věnování svých výrobků.

Díky velkému zájmu našich klientů o rehabilitační služby se nám povedlo domluvit spolupráci s externími pracovníky **firmy Masáže Pohodlně**, kteří k nám momentálně dochází každé úterý dopoledne mimo státní svátky.

Rehabilitační masáž trvá 30 minut a stojí 475 Kč. Částku je možné odečíst z depozitního účtu. Momentálně této služby využívá 10 klientů v různé frekvenci (1x týdně, 1x za 14 dní, 1x měsíčně).



Pokud byste měli o tuto službu zájem, informujte prosím sociální pracovníce.

Jubilejních 100 let



V dubnu, přesně 6. 4. 2025 oslavila naše klientka Jana Horáková krásných jubilejních 100 let.

Kateřina Vokálová – ředitelka Seniorcentra – přichystala paní Horákové krásný narozeninový puget, který klientka přijala s obrovskou radostí.

Paní Horáková oslavila narozeniny nejprve v kruhu nejbližších a poté ještě s ostatními klienty v rámci skupinové aktivizace „Pánský klub“. Klienti se takto setkávají pravidelně 1x za 14 dní v prostoru kavárny domova, aby mohli posedět u kávy, vínka a něčeho dobrého k zakousnutí a kde mají prostor vzájemně si popovídat.

Velmi nás zajímalo, zda má paní Horáková nějaký zaručený recept na dlouhý život. Zeptali jsme se jí tedy, jak je možné, že je ve svém věku stále tak vitální a usměvavá?

Na počátku nestojí nic pěkného, paní Horáková strávila dva roky v koncentračním táboře, zažila na vlastní kůži bombardování Vídně i nedostatek jídla. Díky těmto hrůzám si ale dokáže vážit prostého života a užívat si jeho krásy.

Paní Horáková si každé ráno pečlivě stele postel, upraví se a poté chodí cvičit do jídelny v rámci skupinové rehabilitace. V poslední době využila sezení s vizážistkou v našem domově a velmi si to užila. Je to zkrátka žena, která dbá jak o svou duši, tak o svůj vzhled.

Za celý tým SeneCura ještě jednou velmi gratulujeme a přejeme především pevné zdraví a stále další důvody k úsměvu.

Kniha života

jako nástroj reminiscenční terapie

V našem SeniorCentru Štěrboholy průběžně probíhá reminiscenční terapie, známá také jako terapie vzpomínkou. Jedná se o jednu ze základních terapií pro pacienty s demencí. Vzpomínky zůstávají uloženy v dlouhodobé paměti a při použití fotografií se často vybavují. Využíváme k tomu **Knihu života**, kterou tvoříme spolu s klienty v rámci individuálních aktivizací. Často s námi úzce spolupracují rodiny klientů, a to nejen v přípravné fázi (např. při kopírování fotografií), ale také během samotného procesu tvorby knihy. S hotovými knihami poté pracují klíčoví pracovníci z aktivizačního a sociálního týmu.

Vždy vycházíme z dostupných fotografií, takže předloha knihy je pouze orientační a upravujeme ji podle potřeb jednotlivých klientů. V předloze zahrnujeme různá období života klienta, například:

- „Já a moje dětství“
- „Základní a vysoká škola“
- „Taneční“
- „Základní vojenská služba“
- „Svatba“
- „Zaměstnání“



Tato terapie přináší našim klientům možnost znovu prožít krásné vzpomínky. Díky spolupráci s rodinami a zapojení odborníků jsme schopni vytvořit osobní a cenné památky, které klientům přinášejí radost a podporují jejich duševní pohodu.

Kam pojedeme na výlet?

Začátkem roku proběhla v našem domově anketa, kdy jsme zjišťovali zájem klientů o **výlety**. Největší zájem mají klienti o výlet do **Průhonického parku**, kam se proto za kvetoucími rododendrony vydáme hned dvakrát, jednou v květnu a podruhé začátkem června. Velký zájem projevili klienti i o **ZOO Praha**. Výlet za zvířátky se uskuteční dle počasí, v červnu nebo v červenci. Výlet do Průhonického parku i do pražské ZOO si meztiročně drží první místo v oblíbenosti. Dalšími plánovanými cíli jsou **Pražský hrad** a **Technické muzeum**. V letošním roce jsme již uskutečnili exkurzi do **pivovaru Hostivar** v Horních Měcholupech, výlet do **Chocotopie** v Průhonicích a vycházku do **kavárny** v rezidenci Malý háj.



Máte TIP na bezbariérový výlet po okolí našeho domova?

Budeme moc rádi, když se s námi podělíte:

(vyplněné prosím předejte aktivizačním pracovníkům – červená trička)

POZVÁNKA

Srdečně Vás zveme na Zahradní slavnost, která se jako každý rok koná na zahradě našeho domova. Připraven je dobový doprovodný hudební program, profesionální taneční vystoupení, pestré občerstvení, koktejlový bar a foto koutek. Přijďte s námi strávit odpoledne se svými blízkými a užít si atmosféru První republiky. **Kostýmy a doplňky jsou vítány a jako každý rok bude vyhodnocen ten nejlepší.**



ZAHRADNÍ SLAVNOST

úterý 17.6.2025 od 14 do 18 hodin

Dovolujeme si vás pozvat na **Zahradní slavnost** konanou v prostorách našeho SeniorCentra.

Téma slavnosti jsou 20.léta

Stylové oblečení, doplňky a vozy vítány.

Opět proběhne vyhlášení nejlepších kostýmů.

Přijďte strávit příjemné odpoledne se svými blízkými. Těšit se můžete na pohoštění od našich kuchařů, stylový hudební doprovod a ukázky dobových tanců.

Těšíme se na vás!

SENECURA SENIORCENTRUM ŠTĚŘBOHOLY

Prosíme, potvrďte svou **účast do 6.6.2025** do registrační tabulky.

Pojďte s námi na aktivitu...



V rámci dopoledního i odpoledního programu na našem domově probíhají skupinové aktivity, **primárně na společenských místnostech 2. a 3. patra**, případně v aktivizační místnosti v přízemí, v kavárně, v jídelně, venku na zahradě nebo mimo domov formou výletu.

Mezi klienty jsou velmi oblíbené zejména **Bingo, vědomostní kvízy, pánský klub, vaření a šikovné ručičky**. V rámci šikovných ručiček kreslíme, malujeme, vystřihujeme, lepíme, navlékáme ...ale také například dekorujeme svíčky pomocí zažehlených ubrousků. Pokud nám přeje počasí, přesouváme aktivity na zahradu domova.



Společně si nyní přiblížíme aktivitu „**trénink paměti**“, kterou přizpůsobujeme všem klientům dle potřeby a možností. Jedno ze školení pro zaměstnance, která na domově pravidelně organizujeme, bylo zaměřeno právě na toto pro klienty velmi důležité téma.

Podívejte se, jak a s jakými pomůckami pracujeme s našimi klienty:

1) **A.** Řekněte 3 jména, která začínají na každé z písmen níže (klienti se střídají)
např.: Kamil, Karel, Klára, Václav, Věra, Vítek, Petr, Pavla, Přemek

B. Dokážete nyní zopakovat, jaká jména od písmene „V“ zazněla?



2) Pozorně si prohlédněte kartičku níže, zakryjte jí dlaní. – poté: „Jakou barvu má písmeno 2?“



Tak jak se Vám dařilo při tréninku? Možná to co se zdá jednoduché není vždy tak snadné, když si to člověk zkusí na vlastní kůži. ☺

ROZHOVOR s naší kolegyní

Ivet

je v našem domově na pozici sociální pracovnice už 2 roky. Tato pozice pro ni není jen profesí, ale každodenní výzvou i hlubokým lidským posláním. Práce s lidmi jí učí pokoře, trpělivosti a vděčnosti. Společně s Luckou a Kristýnou tvoří tým sociálních pracovnic, které tu pro Vás jsou k dispozici při řešení jakýchkoliv administrativních nebo organizačních záležitostí. Najdete je v kanceláři v přízemí, vpravo na konci chodby.

V rámci přímé práce s klienty se snaží Ivet nacítit na potřeby klienta, je velmi proaktivní a do celého týmu vnáší pozitivní přístup. Ivet jsme se zeptali na pár otázek:

Co na práci v domově máte nejraději?

Určitě rozmanitost, jelikož každý den řeším jiné situace. Ať už se věnuji čemukoli, jsem ráda v kontaktu s lidmi a mám radost, když mohu být klientům oporou. Mám radost, když se někdo díky naší péči cítí lépe.

Jak relaxujete, jaké jsou Vaše koníčky?

Mám ráda sportování, hlavně posilovnu, běh a plavání, ale ráda také trávím čas s rodinou a přáteli.

Jaká je Vaše vysněná dovolená?

Ráda bych se jednou podívala do Thajska. Ráda poznávám kultury jiných zemí.



Co se u nás naposledy událo?

Poslední velká akce, která proběhla tentokrát na zahradě našeho domova, bylo tradiční pálení čarodějnic 30. dubna. Počasí nám přálo, odpolednem nás doprovázel kolega David Palacký hrou na kytaru v rytmu country a na ohni jsme si společně opekli špekáčky, které jsme zapili nealkoholickým pivem. Nechyběly ani čarodějnické klobouky a čelenky, jenom tu čarodějnici jsme nakonec zase neupálili.



Básnické okénko pana Kozáka

Jeden z našich klientů, pan Bc. Pavel Kozák je vášnivý skladatel básní, ve kterých lze najít patřičnou hloubku i nevťiravý humor. O pár svých děl se s námi podělil, přejeme Vám tedy příjemnou chvíli poezie.



Já mám tetu popletu
nerozumí tabletu.
Florencií pěšky
pohledem ex-Češky.
Z tabulek co na nároží
hlásají, že cosi hrozí
slabikuje dávnou větu
o naději, pekle, světu:
„Do budoucna žádné terno.
Připravte se na inferno.“



Nepřemrkvej klokana,
neusne ti do rána.
Nechod' s ním do Mekáče,
celou noc pak propláče.
S klokanem se stane rázem,
že je z toho celý blázen.
Do blázince frkli,
klokana i s mrkví.



Gepardí
caparti
úspěchem v množení.
Jak jsou mladí
barvou ladí
strakatě kožení.



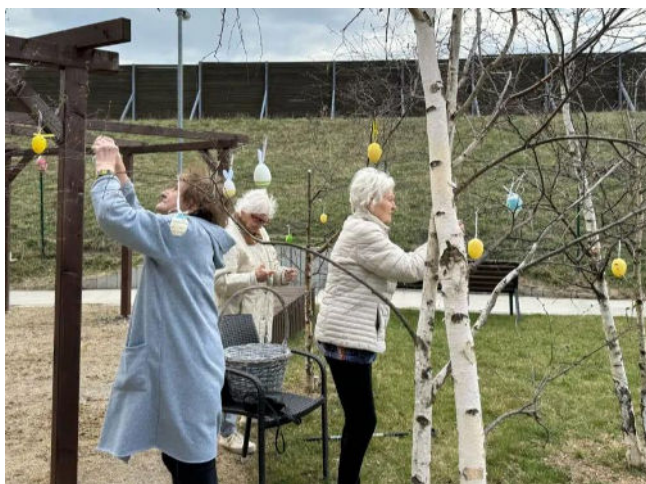
Místo ranních chval
jen se na mě sval.
Oslav Porciunkule
s tím kdo přišel zhulen.
Vystavenou svátostí
královsky mě pohosti.
A že jsem se smál,
ted' mě bolí sval.



Oslava Velikonoc

Velikonoce jsme letos opět oslavili, jak se patří. Domov jsme díky šikovným ručičkám klientů nejprve řádně vyzdobili, poté vejce obarvili a dobroty napekli. V polovině dubna k nám zavítal oblíbený **Zvěřinec ze statku**. Přivezl s sebou radostné jarní překvapení – mláďata hospodářských zvířat. Naši klienti si mohli zblízka prohlédnout a pohladit roztomilá kuřátka, kůzlátka, jehňátka, křepelky a letos poprvé i dvě rozpustilá selátka. Setkání zpestřilo poutavé vyprávění o velikonočních tradicích, jarních symbolech a hlubším smyslu těchto svátků.

Také nás přijeli navštívit **děti z Mateřské školy Dolní Měcholupy**. Společné dopoledne se neslo v duchu radosti, sdílené energie a tvořivosti. Děti přinesly do našeho zařízení smích, nadšení a bezprostřední dětskou radost, která se rychle přenesla i na naše klienty. Společně jsme se pustili do jarního tvoření – malovali, lepili květinové dekorace a vyráběli pestré ozdoby, které rozzářily nejen naše prostory, ale především tváře všech zúčastněných. Akce byla krásnou ukázkou mezigeneračního setkávání, které obohacuje obě strany a posiluje vzájemné porozumění.



INFO POINT značení prádla

Nové oblečení, které si přinese klient do našeho domova, je potřeba označit štítkem se jménem. Oblečení k označení můžete předat v kanceláři sociálních pracovnícím, případně o víkendech sestřičkám na sesterně.

Bohužel se nám čas od času stává, že se některé oblečení ztratí. Nejčastějším důvodem je neoznačení nového kusu oblečení, nebo odvoz oblečení do externí prádelny s ložním prádlem. Poté tedy probíhá hledání a většinu ztracených kousků se povede dohledat. Neoznačené oblečení, které dlouho zůstává v prádelně je přibližně 1x za měsíc vyvěšeno na stojanu u jídelny k rozebrání.



Co je potřeba aby klienti věděli ohledně praní prádla?

Když je prádlo vyprané, musí z hygienických důvodů zůstat tři dny v pytlích v prádelně. Po třech dnech se dává na vozík a rozváží po patrech na pokoje klientů. Celý proces praní tedy může trvat až 5 pracovních dní. O víkendech prádelna funguje v omezeném režimu.

Návštěva Pěveckého sboru



V neděli 16. března zpřijemnil slunečné nedělní odpoledne v našem domově **pěvecký sbor Gabriel**. Poslechli jsme si pestrý výběr krátkých písní a skladeb různých žánrů, po němž následoval autorský mini muzikál **Vodnická pohádka**. Představení přineslo radost, oživilo kulturní náboj a vytvořilo příjemnou, přátelskou atmosféru.



Srdečně děkujeme souboru Gabriel, který nás navštěvuje na bázi dobrovolnické činnosti, a těšíme se na jejich další návštěvu.

Splněná ROČNÍ PŘÁNÍ



Roční přání je jednou z malých radostí, kterou našim klientům plníme. Někteří klienti mají naprosto jasno, co by jim vykouzlilo úsměv na tváři, ale u některých klientů si lámeme hlavu, aby přání udělalo obdarovanému skutečnou radost.

V posledním půlroce proběhlo i několik skupinových ročních přání. Jedním z nich byl například **den s vizážistkou Mary Kay**, který si naše klientky velmi chválily. Dále několik klientů využilo **rehabilitační masáže**, na což jsme měli také velmi pozitivní zpětnou vazbu. Právě proto jsme se rozhodli tuto službu klientům nabízet i nadále. Některá splněná roční přání proběhla **v rámci návštěvy kavárny**.

Samozřejmě nesmí chybět ani přání hmotného rázu – v posledním půlroce jsme zakoupili jako dárek



například: **roční předplatné TV programu, termo konvici, vycházkovou hůl, šicí potřeby, písanku a fixy, CD přehrávač, deky a polštářky, dobrůtky** a další. 😊



Pokračování staronové tradice MASOPUSTNÍ PRŮVOD



Proč staro – nová tradice? Protože Masopustní průvod je tradice, která se dodržuje v českých krajinách od nepaměti. V našem domově jsme ji ale letos zavedli zcela nově a navíc jsme ji doprovodili i gurmánským ZABIJAČKOVÝM týdnem.

Masopust je tradiční svátek, který se slaví ve dnech, které předcházejí 40 dennímu půstu před Velikonocemi. Termín masopustu je tedy stejně jako u Velikonoc pohyblivý. Masopustní období začíná od svátku Tří králů 6. ledna a končí před Popeleční středou, pro rok 2025 je to 4. března.

Vrchol masopustních oslav se dříve konal od čtvrtka do úterý před postním obdobím. Na takzvaný „Tučný čtvrtek“ se lidé měli co nejvíce najíst a napít, aby nadcházející půst přečkali v plné síle. V období masopustu se také pořádají průvody a obchůzky masek. Ve světě se masopustu říká karneval.

V průvodu, na který jsme se vydali s našimi klienty, nesměly chybět tradiční masky jako medvěd, kůň či smrtka.

Klienti i my z řad personálu jsme si průvod moc užili, celým program nás doprovázela hra na harmoniku, zatancovali jsme si, zazpívali a kuchyň nás pohostila koláčky.

Fotoalbum plné masek

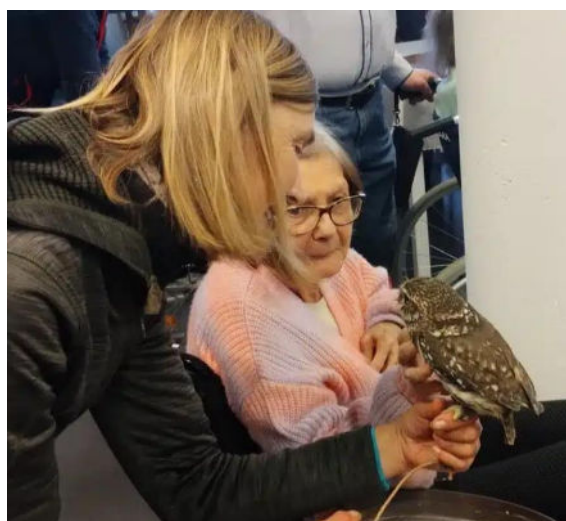


Tajemné sovy

Na závěr chvilka věnovaná doprovodným programům se zvířátky. Obecně jsou zvířata nejoblíbenějším a nejnavštěvovanějším programem. Tento půlrok nás navštívili mimo jiné i pejsci v rámci pravidelné canisterapie.

Program nazvaný „Tajemné sovy“ klienty seznámil s nejrozšířenějšími druhy evropských sov a zajímavostmi z jejich života. Pozorně jsme si prohlédli výra velkého, výřečka malého, kalouse ušatého, puštíka obecného, sýčka obecného, sovu pálenou, sýce rousného a sovici sněžnou.

Klienti také měli možnost sovy pohladiť a nechyběla ani ukázka lovu těchto nádherných a zajímavých dravců. Všichni zúčastnění byli nadšeni nevšedním setkáním a na tento zážitek budou jistě dlouho vzpomínat.



**Znáte někoho, kdo by
se k nám rád přijel
podívat se zvířátky?**

Za každé zprostředkování kontaktu
budeme rádi.

Velikonoční Kvíz

1) K čemu se podle křesťanské tradice vztahuje název „Velikonoce“?

- a) k tzv. velké noci, kdy byl vzkříšen Ježíš Kristus
- b) k noci, kdy se narodil Ježíš Kristus
- c) k noci, ve které velel lidu chudý člověk místo krále

2) Co symbolizuje na Velikonoce vejce?

- a) nový život,
- b) půst
- c) štěstí

3) Proč mají být ženy na Velikonoce vyšlehané pomlázkou?

- a) aby byly celý rok štíhlé jako proutek
- b) aby byly celý rok poslušné
- c) aby byly celý rok zdravé a plodné

4) Jak mohou v Česku (v některých oblastech) ženy oplatit mužům vyšlehání pomlázkou?

- a) rozklepnou jim syrové vejce na hlavu
- b) polijou je smetanou
- c) polijou je kýblem studené vody

5) Co v křesťanství představuje na Velikonoce beránek?

- a) je to symbol víry v Boha obecně
- b) je to symbol Panny Marie
- c) je to symbol Ježíše Krista

6) Z jakého proutí by měla být pomlázka upletená?

- a) z březového
- b) z vrbového
- c) z větví zlatého deště

7) Co je to kraslice?

- a) jiný název pro Velikonoční svícen
- b) vejce ozdobené nějakou výtvarnou technikou
- c) jiný název pro slepici

8) K čemu dříve sloužily řehtačky?

- a) sloužily místo budíku na Zelený čtvrtek
- b) od Zeleného čtvrtka sloužily ke svolávání k bohoslužbě místo zvonů
- c) byla to pomůcka, která se používala ke komunikaci s koni

Řešení: 1) a, 2) a, 3) c, 4) c, 5) c, 6) b, 7) b, 8) b, 9) c, 10) c

SeneCura SeniorCentrum Štěrboholy

Kryšpínova 607/1

109 00, Praha 10

Tel.: +420 604 489 451

E-mail: sterboholy@senecura.cz



Vydává SeneCura SeniorCentrum Štěrboholy
Kryšpínova 607/1, 109 00 Praha 10, IČ: 03588122

Náměty a připomínky lze posílat na: sterboholy@senecura.cz

Cena: zdarma

Vydáno 14. května 2025 v Praze

Redakce: tým SeneCura

Veškerá práva jsou vyhrazena. Jakákoliv část časopisu může být rozšiřována, reprodukována či jiným způsobem užívána pouze se svolením vydavatele.

Ev. č.: 01/2025

