



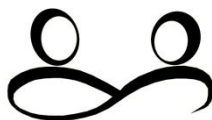
Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Zlínský kraj

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

PEČOVATELSKÁ A ODLEHČOVACÍ



DECENT HULÍN
příspěvková organizace

ZPRAVODAJ

ČERVEN 2021

Dobrý den,

přichází nám léto, které s sebou přináší teplé a mnohdy až horké počasí. V tomto období je třeba více než kdy jindy myslet na své zdraví a chránit se před sluníčkem a horkem. Věřím, že v tomto zpravodaji najdete pár rad, jak toto období překonat s úsměvem na tváři a užít si jej.

V době letních prázdnin projde velkými změnami **budova** jeslí a mateřské školy na ulici Ed. Světlíka 1197 v Hulíně. Ve všech provozních prostorách bude instalována vzduchotechnika s rekuperací s možností ochlazování a na střeše budovy budou umístěny fotovoltaické panely na výrobu elektřiny ze sluneční energie.

Velkým změnám se nevyhne ani **pracoviště kuchyně**, které prodělá celkovou rekonstrukci jak stavební, tak také technologickou. Rozsáhlé stavební úpravy jsou přínosem do budoucnosti, ale z krátkodobého hlediska přinese komplikace. **Od 1. 7. 2021 do 31. 8. 2021 bude provoz kuchyně uzavřen.**

Vaření stravy pro děti a zaměstnance je zajištěno v kuchyni mateřské školy Družba 1132. Vaření obědů pro veřejnost bude na tuto dobu pozastaveno a bude zahájeno opět od 1.9.2021. V tomto období, kdy kuchyně DECENT nemůže rozvážet své vlastní obědy, jsme připravili pro **uživatele pečovatelské a odlehčovací služby** náhradní řešení v podobě rozvozů hotových jídel od firmy Rostislav Matula z Lehotic. Pracovnice, které rozvážejí obědy, kontaktovaly všechny uživatele sociálních služeb, kteří odebírají stravu z DECENTU, aby jim toto náhradní řešení nabídly.

Od rekonstrukce si slibujeme lepší technické vybavení, snížení nákladů na provoz a tím i možnost připravovat ještě kvalitnější stravu než doposud. V případě dotazů se můžete obrátit na vedoucí sociálních služeb Alenu Matulovou (tel.: 737 018 289).

INFORMAČNÍ OKÉNKO

Dnes bychom Vám chtěli přiblížit jednu z činností, kterou poskytuje **ODLEHČOVACÍ SLUŽBA DECENT** Hulín, příspěvková organizace.

Jedním z úkonů odlehčovací služby dle vyhlášky č. 505/2006, kterou se provádí některá ustanovení zákona o sociálních službách, je:

Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, který obsahuje dvě činnosti:

- ***Doprovázení do školy, školského zařízení, k lékaři, do zaměstnání, na zájmové a volnočasové aktivity, na orgány veřejné moci, instituce poskytující veřejné služby a jiné navazující sociální služby a doprovázení zpět,***
- ***Pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob.***

V rámci těchto činností je možné, aby pracovnice odlehčovací služby doprovodila po předchozí domluvě uživatele na místo určení a zpět. Kromě doprovodů do různých institucí, k lékaři apod. je možné uskutečnit doprovod na různé volnočasové či kulturní aktivity.

Tím pomáháme zachovat našim uživatelům kontakt se společenským prostředím a přispívá to také jejich psychické pohodě, protože se mohou účastnit dění ve společnosti. Zároveň tím umožňujeme pečujícím osobám, aby si odpočinuly nebo si vyřídily své záležitosti.

Jednou z takových aktivit, na kterou mohou pracovnice odlehčovací služby poskytnout doprovod, může být například některý z Pohodových koncertů na náměstí Míru, které pořádá jako každý rok Městské kulturní centrum Hulín po celé léto.



POHODOVÉ KONCERTY 2021

na náměstí Míru v Hulíně

ČERVEN

- 3. 6. ČTVRTEK 18:00** POUTNÍCI, bluegrassová a country kapela
17. 6. ČTVRTEK 18:00 POLYGON ROCK, zábavná kapela z Kroměříže
24. 6. ČTVRTEK 18:00 KAREL GOTT REVIVAL MORAVA, nejlepší revival v ČR

ČERVENEC

- 1. 7. ČTVRTEK 18:00** NEBO CO, hulínská folkrůcková kapela
15. 7. ČTVRTEK 18:00 JAWA - revival Věry Špinarové, hrají hity Věry Špinarové
18. 7. NEDELE 17:00 ŠAROVEC, dechová hudba z Hlučku
29. 7. ČTVRTEK 18:00 PKM (PARTA KROMĚŘIŽSKÝCH MUZIKANTŮ), hrají bigbitové hity 60. let


SRPEN

- 5. 8. ČTVRTEK 18:00** STAROPRAŽŠTÍ PARDÁLOVÉ, hrají a zpívají nejznámější písně staropražské, lidové a nejoblíbenější hity K. Hašlera
19. 8. ČTVRTEK 18:00 PENZISTOR, originální „mladá“ kapela z Přerova, hrající zcela neotřelý rock, nazývaný pracovní „děd metál“.
26. 8. ČTVRTEK 18:00 ELÁN - REVIVAL, bandička vznikla r. 2004 na návrh Vašo Patejdy, hraje 20 největších hitů i méně známých písní skupiny Elán

ZÁŘÍ

- 9. 9. ČTVRTEK 18:00** BRUCE & ROCK, rockový nářez z Hulína



**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**
Více informací na www.mkchulín.cz

Upozornění pro návštěvníky kulturní akce:

V rámci akce bude v souladu s ustanovením §84 a §89 Občanského zákoníku č. 89/2012 Sb., ve znění pozdějších předpisů, zveřejněna na internetových stránkách www.mkchulín.cz seznam návštěvníků, kteří budou mít přístup k osobním údajům návštěvníků. V případě, že rozhodnete se nepřijít na koncert, informujte o tom fotograf a osadebního věstkov organizátora akce, příp. kontaktujte ředitelku organizace na email: reditel@mkchulín.cz, tel.: 736 170 199.

Dnes bychom Vám také chtěli přiblížit dvě z mnoha základních činností, které nabízí **PEČOVATELSKÁ SLUŽBA** DECENT Hulín, příspěvková organizace, které v ceníku najdete pod názvem

Pomoc při zajištění chodu domácnosti, a to:

- ***běžné nákupy***
- ***pochůzky.***



Činnost **běžné nákupy** zahrnuje nákup základních potravin, drobného spotřebního či drogistického zboží, a to do maximální hmotnosti cca 5 kg na jeden uskutečněný nákup.

V rámci této činnosti je možné, aby pracovnice nakoupila uživateli sama poté, co si u něj vyzvedne nákupní seznam a předpokládanou finanční hotovost. Pokud to pohybové schopnosti uživatele umožňují, je lepší variantou tohoto úkonu nákup s uživatelem. Pracovnice uživatele na nákup doprovodí a pomáhá mu s činnostmi, které samostatně nezvládne. Zajistí jeho bezpečný pohyb s přidržením v podpaží, chůzí s hůlkou nebo berlou a chodítkem, nosí tašku, tlačí nákupní vozík, podává vybrané zboží z regálu, informuje o ceně zboží, pomůže s naskládáním zboží do tašky a se zaplacením u pokladny. Při návratu domů pomáhá s uložení nákupů na místo, které určí uživatel.

Stejně jako doprovod při nákupu, může pracovnice zajistit doprovod při vyřizování **pochůzek**, které uživatel potřebuje vyřídit. Jedná se např. o vyzvednutí léků v lékárně, vyřizování na poště, úřadu apod.

Při práci se pracovnice vždy snaží podporovat uživatele v tom, aby dělal sám to, co zvládá a dopomáhá mu pouze s tím, s čím potřebuje pomoci.

AKTUÁLNĚ

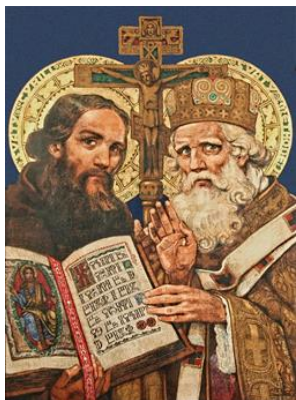
Na začátku července nás čekají dva státní svátky, a to:

5. července 2021 – Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje (863),

6. července 2021 – Den upálení mistra Jana Husa (1415).

V následujících řádcích si připomeňme, co tyto dva dny vlastně slavíme.

✓ **5. července slavíme Den slovanských věrozvěstů Cyrila a**



Metoděje jako připomenutí symbolického výročí příchodu slovanských věrozvěstů na Velkou Moravu v roce 863.

Jejich příchod na naše území je z pohledu dějin označován jako příchod křesťanství a vzdělanosti do českých zemí.

Tito Slovanští věrozvěstové vytvořili písmo hlaholici a prosadili staroslověnštinu jako oficiální jazyk - v té době jako jazyk bohoslužebný.

✓ **6. červenec je dnem, kdy si připomínáme upálení mistra**



Jana Husa. Bylo to na církevním koncilu ve švýcarské Kostnici v roce 1415. Tehdy byl mistr Jan Hus po několikaměsíčním věznění odsouzen jako kacíř a krutě popraven. Odmítl totiž odvolat své

učení o nápravě církve, která tehdy zažívala obrovský morální úpadek. Husova smrt však ještě zesílila vliv jeho myšlenek a vyústila až v husitskou revoluci. K odkazu Jan Husa se vedle husitů hlásí i další církve. Jako svatý mučedník je Jan Hus spolu s Jeronýmem Pražským uctíváný například pravoslavnou církví. V roce 1999 byl mistr Jan Hus označen za reformátora církve samotným papežem Janem Pavlem II. Ten tehdy i veřejně politoval jeho upálení. Mistr Jan Hus nebyl jenom velkým náboženským myslitelem, zasadil se také o vývoj českého jazyka. Právě jeho reforma českého pravopisu je spojována s odstraněním spřežek a zavedením diakritiky.

MYSLETE NA ZDRAVÍ

Letní období přináší horké počasí, ve kterém musíme více než kdy jindy myslet na ochranu svého zdraví.



V létě, kdy je horko a víc se potíme, je důležité dodržovat **pitný režim**. Pokud se pohybujeme venku, láhev s pitím bychom měli mít při ruce neustále. Ne všechny nápoje ale tělo skutečně hydratují.

Perlivé vody mohou zvyšovat krevní tlak, vedou k překyselování organismu a zatěžují ledviny, které ve zvýšené míře vylučují vodu a s ní i důležité minerály. Nejlepší je pít čistou vodu, kterou si případně můžeme ochutit bylinkami nebo kouskem ovoce.

V horkém počasí se snažte **v bytě vyvětrat** během noci nebo hned brzo ráno. Jedině tak se vám povede zbavit se přehřátého vzduchu

v místnostech. Po důkladném vyvětrání již okno zavřete a můžete i zatáhnout závěsy nebo žaluzie, abyste předešli opětovnému vyhřátí slunečními paprsky.

Pokud chcete pobývat venku, snažte se omezit na úplné minimum pobyt na přímém slunci. **I ve stínu se zdržujte s pokrývkou hlavy a namažte se krémem s ochranným faktorem proti nadměrnému opálení.**

VÍTE, ŽE?...

... existují tzv. ochlazující potraviny?

V parném létě je dobré svůj jídelníček trochu přizpůsobit. Je jasné, že se každý den nebudeme jíst svíčkovou s pěti knedlíky, smažené řízky a podobně.

Podle tradiční čínské medicíny lze na stravování nahlížet tak, aby nás při vysokých teplotách dokázalo ochladit, a naopak při těch nižších zase zahřát.

Které potraviny pro ochlazení v létě zařadit?

- ✓ syrová zelenina: okurky, rajčata, ředkvičky, hlávkový salát, špenát, čínské zelí, čekanka, cukety, lilek, žampiony, celer, brambory;
- ✓ olivy, bambusové výhonky, mořské řasy;
- ✓ tropické a subtropické ovoce: banány, kiwi, pomeranče, grepy, mango, ananas, citrony, jahody, lesní plody, moruše;
- ✓ máta, petrželka, fenýkl;

- ✓ zeleninové a ovocné šťávy, minerální vody, zelený/bílý/bylinkový čaj;
- ✓ mléko a mléčné výrobky (zejména jogurt);
- ✓ ječmen, pšenice, produkty z bílé mouky;
- ✓ rafinovaný cukr.

RECEPTY

Pro dnešní inspiraci na letní recepty jsme zvolili takové, které obsahují tzv. ochlazující potraviny.

Připravme si letní osvěžující nápoj z tzv. kozičkového sirupu.

BEZOVÝ SIRUP

- 3 ks citron 3–4ks
- 80 g kyselina citronová
- 40 ks bezové květy
- 2 kg cukr krupice



Květy bezu opatrně opláchněte studenou vodou

tak, abyste z nich neomyli všechen pyl. Dva a půl až tři litry vody nechte přejít varem. Vsypte kyselinu citronovou a poté nechte vychladnout.

Květy a na kolečka pokrájený dobře omytý citron přelijte v míse zcela vychladlou vodou s kyselinou citronovou, překryjte čistou utěrkou a nechte 24 hodin louhovat. Po této době výluh přecedte přes jemný cedník do hrnce a vsypte cukr (mělo by ho být tolik, kolik je tekutiny – 1 l tekutiny = 1 kg cukru). Za občasného míchání zahřejte, aby se

cukr zcela rozpustil. Horkou tekutinu okamžitě vlijte do předem připravených vysterilizovaných sklenic či láhví, uzavřete víkem a dnem vzhůru nechte vychladnout. Pak láhev otočte a uskladněte nejlépe na tmavším a chladnějším místě. Neotevřený vydrží sirup až 365 dní, po otevření skladujte v lednici maximálně týden.

Často se stane, že nám doma zůstanou banány, které jsme včas nestihli spotřebovat. Právě tyto přezrálé a často už černé banány se skvěle hodí pro následující recept. Navíc banány a také mouka, což jsou suroviny použité v tomto receptu, se řadí k tzv. ochlazujícím potravinám.

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK

- 2 hrnky polohrubé mouky (250 g)
- 1 ČL jedlé sody
- 1/4 ČL soli
- 1/4 ČL skořice
- 1/2 hrnku másla, změkklého (113 g)
- 3/4 hrnku hnědého cukru (150 g)
- 2 vejce
- 3 středně velké přezrálé banány, rozmačkané



Předehřejeme troubu na 160°C.

V míse utřeme máslo s cukrem, vmícháme vejce a nakonec vmícháme banány. Pomalu vmícháme suché přísady, až se vše dobře spojí. Vlijeme do formy na biskupský chlebiček a pečeme asi 1 hodinu, nebo dokud špejle zapíchnutá doprostřed chlebičku není suchá. Do těsta můžeme podle chuti přidat nasekanou čokoládu, ořechy, rozinky...

TRÉNINK MYSLI

Vědecky bylo opakovaně prokázáno, že podobně, jak trénujeme svaly našeho těla, můžeme trénovat, posilovat a rozvíjet také náš mozek, přesněji řečeno naši mysl.

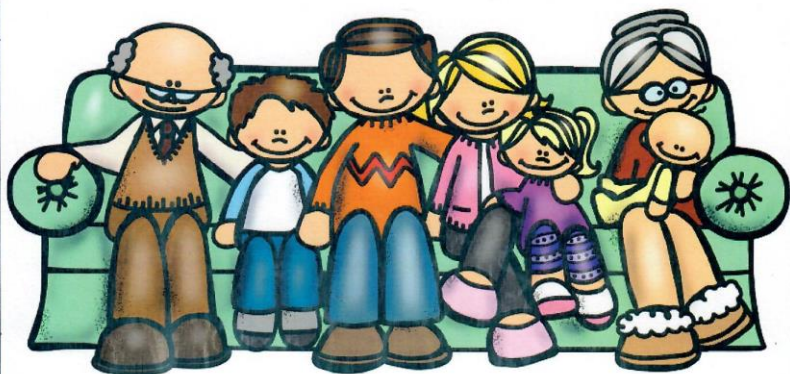
Současná společnost umožňuje člověku vést v podstatě pohodlný život, spoustu věcí za nás dnes obstarají přístroje. Kromě toho, že za nás obstarají fyzicky náročné práce, ulehčují nám i vykonávání složitých myšlenkových činností. Na počítání máme kalkulačku, její velký bratr počítač nám pomocí různých programů umožní spočítat náročné vzorce a algoritmy v různých oborech a vědních disciplínách a mnoho dalších.

Nebudeme-li naši mysl trénovat, tak „usne“, a její výkonnost bude pramalá.

Sami určitě ve svém životě znáte mnoho lidí, kteří, byť jsou již vyššího věku, jsou stále mentálně výkonní, lidově řečeno duševně svěží. Povšimněte si například herců, kteří svou paměť trénují celý život až do vysokého věku. Podobně jsou na tom například vědečtí, výzkumní, či pedagogičtí pracovníci, lékaři, a mnoho dalších. Pro trénink myslí se skvěle hodí například pravidelné luštění křížovek a hádanek, a proto Vám hned jeden takový úkol přinášíme. Tak si s námi potrénujte mysl!

Správnou odpověď můžete předat pracovnícím nebo ji vhodit do schránky vedle kanceláře sociální pracovnice na DPS Nábřeží 1314. Ze správných odpovědí vylosujeme tři výherce, kteří od nás obdrží malou pozornost a jejich jména uveřejníme v dalším vydání Zpravodaje.

JAK SE JMENUJE MOJE BABIČKA?



Na obrázku je moje rodina. Já, můj bratr, maminka a tatínek, babička a dědeček. To, co drží babička, je moje panenka Alenka.

Já se nejmenuji Jana.

Adam není ženatý s Danou.

Martin je mladší než Libor.

Libor je mladší než Adam.

Jméno mého bratra není ani Adam, ani Libor.

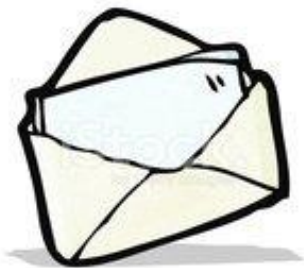
Jana není provdána za Libora.

Danina dcera se nejmenuje Jana.

Dcera Jany se nejmenuje Veronika.

Moje babička se jmenuje : _____





Máte dobrý recept, nápad na článek, chcete někomu poblahopřát k jubileu nebo nám sdělit něco jiného? Budeme moc rádi, když nám přispějete do dalšího vydání Zpravodaje. Svůj podnět můžete předat pracovním pečovatelské či odlehčovací služby.

KONTAKTY

Ředitelství

Jiřina Štěpánková - ředitelka
Ed. Světlíka 1197, 768 24 Hulín
tel.: 731 481 746, 573 350 171, 573 352 930
fax.: 573 352 929
email: reditelstvi@decenthulin.cz
web: www.decent.hys.cz

Středisko sociálních služeb

Nábřeží 1314, 768 24 Hulín
tel.: 573 352 555

koordinátorka sociálních služeb

Alena Matulová - tel.: 737 018 289
email: pecovatelskasluzba@decenthulin.cz
sociální pracovnice

Bc. Kristýna Bábková, DiS. – tel.: 733 516 411
Pavčina Janečková, DiS. – tel.: 703 848 785
email: socialni@decenthulin.cz

Provozní doba terénní pečovatelské služby

Po – Ne, včetně svátků 7:00 – 20:00

Provozní doba terénní odlehčovací služby

Po – Ne včetně svátků 6:00 – 20:00

Úřední hodiny na DPS Nábřeží 1314 v Hulíně

každé pracovní pondělí od 8:00 do 12:00 hodin
každou pracovní středu od 12:00 do 13:00 hodin

Nejste se službou spokojeni? Máte k nám nebo našim pracovnícím nějaké připomínky? Nenechávejte si je pro sebe! Jsou pro nás důležité a jsou pro nás přínosem. Sdělte nám své názory, a to buď osobně nebo písemně do schránky na DPS Nábřeží 1314, nebo přes naše internetové stránky.

Zpravodaj sociálních služeb DECENT Hulín, p. o.
připravila Pavčina Janečková