

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
e-mail: reditelstvi@decenthulin.cz
web: www.decent.hys.cz

Středisko sociálních služeb

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

zastupující vedoucí sociálních služeb

Alena Matulová - tel.: 737 018 289
e-mail: pecovatelskasluzba@decenthulin.cz

sociální pracovníce

Bc. Kristýna Bábková, DiS. – tel.: 733 516 411
Pavlína 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 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. připravily Bc.Kristýna Bábková, DiS
a Pavlína Janečková, DiS. .



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



SOCIÁLNÍ SLUŽBY PEČOVATELSKÁ A ODLEHČOVACÍ



ZPRAVODAJ

MIMOŘÁDNÉ ČÍSLO 2021

Postup:

Vločky namočíme do mléka nebo vody a necháme chvíli odpočinout. Poté přidáme rozinky a ořechy. Rozehřejeme tuk s medem, přilijeme do hmoty, přidáme prášek do pečiva, sůl, vejce a mouku (mouky takové množství, aby těsto nebylo moc řídké, ale tužší). Poté lžící na plech uděláme hromádky, které rozpláceme na placičky a dáme péct do vyhřáté trouby na 180 °C na 20 – 30 minut.

Dobrý den,

začátek roku 2021 přinesl do sociálních služeb **DECENT Hulín, p. o.** spoustu novinek, o kterých bychom Vás rádi informovali.

V obou našich sociálních službách, tedy v odlehčovací i v pečovatelské službě, máme aktualizované Ceníky a také nová Vnitřní pravidla. V pečovatelské službě jsou tyto dokumenty platné od 1. 1. 2021 a v odlehčovací službě od 1. 4. 2021.

Všechny naše uživatele jsme o těchto změnách informovali tak, že jsme vytvořili a následně nechali jimi a paní ředitelkou podepsat nové Dodatky ke smlouvám, které všichni obdrželi i s novými dokumenty.

Další **novinkou**, o které bychom Vás chtěli informovat, je to, že v lednu nastoupily do sociálních služeb DECENT Hulín, p. o. dvě nové sociální pracovnice, Kristýna Bábková, a Pavlína Janečková, které pracují na Dohodu o pracovní činnosti.

Co je náplní práce sociálního pracovníka?

- Sociální pracovník provádí sociální šetření v domácnosti zájemce o službu či uživatele;
- domlouvá se se zájemci o službu nebo s uživateli, o jaké námi nabízené úkony mají zájem;
- zpracovává dokumentaci, připravuje Smlouvu či Dodatek ke smlouvě o poskytování sociálních služeb;
- pomáhá zájemcům o službu nebo uživatelům zorientovat se v tom, jaké činnosti naše sociální služby nabízí;
- je nápomocen při vyřizování příspěvku na péči, pomocí kterého pak mohou uživatelé hradit naše služby

- komunikuje s uživateli, kteří chtějí například rozšířit péči, kterou jim poskytujeme;
- v neposlední řadě zjišťuje také spokojenost našich uživatelů s tím, jak jim je pečovatelská či odlehčovací služba poskytována.

Máte-li nějakou připomínku, či chcete změnit rozsah úkonů, které Vám poskytujeme, nebo máte něco jiného, s čím byste potřebovali pomoci, neváhejte sociální pracovníce kontaktovat.

Sociální pracovníci můžete zastihnout v kanceláři v Domě s pečovatelskou službou, Nábřeží 1314 v Hulíně v době úředních hodin nebo je můžete kontaktovat telefonicky a domluvit si schůzku ve Vaší domácnosti.

Kontakty:

Bc. Kristýna Bábková, DiS. – tel.: 733 516 411

Pavla Janečková, DiS. – tel.: 703 848 785

Úřední hodiny v kanceláři na adrese Nábřeží 1314:

Pondělí 8,00 – 12,00

Středa 12,00 – 13,00

Kromě dvou sociálních pracovníků zajišťuje každodenní péči v domácnosti uživatelů v pečovatelské a odlehčovací službě 8 pracovníků v sociálních službách na hlavní pracovní poměr a 2 pracovníce na Dohodu o pracovní činnosti. Pracovníci v sociálních službách – tzv. pečovatelky, provádí sjednané úkony, které si domluví uživatelé se sociální pracovníci a jsou sepsány ve Smlouvě o poskytování pečovatelské nebo odlehčovací služby. Organizační záležitosti týkající se rozpisu služeb pracovníků v přímé péči zajišťuje vedoucí služeb sociálních služeb.

MECHOVÉ KOŠÍČKY

Suroviny:

400 g čerstvého špenátu

3 vejce

165 g cukru krupice

175 ml oleje

310 g hladké mouky

12 g kypřicího prášku do pečiva

kůra z 1 citrónu



Postup:

Vyšlehejte vejce s cukrem do pěny a za stálého šlehání přilévejte po troškách olej. K vyšlehané směsi přidejte špenát, který jste si dopředu rozmixovali. Do této směsi přidejte mouku s kypřicím práškem do pečiva a pomalu zapracujte. Těsto plňte do papírových košíčků nebo jej můžete dát do dortové formy. Pečeme na 170 °C.

Na košíčky si můžete připravit krém: vyšleháme 200 g šlehačky s 20 g cukru moučka a po lžičkách přidáme 250 g mascarpone.

Pro ty, kteří neradi experimentují, ale rádi si dají něco sladkého například ke kávě, přinášíme ještě jeden recept, který obsahuje tzv. superpotravinu. A to **ovesné sušenky**.

OVESNÉ SUŠENKY

Suroviny:

250 g ovesných vloček

100 g rozinek

200 g pokrájených lískových ořechů

1 vejce

1 lžice prášku do pečiva

100 g tuku

3-4 lžice medu

hladká mouka

špetka soli



MYSLETE NA ZDRAVÍ

Už jste slyšeli slovo SUPERPOTRAVINA?

Pod tímto názvem se skrývají potraviny, které mají vysoký obsah látek, jež by měly prospívat zdraví. Jde například o vitamíny a minerální látky. Co spadá do této kategorie? Např. vlašské či lískové ořechy, kešu, para, nebo makadamové oříšky, mandle, arašidy, slunečnicová, dýňová, lněná semínka, dále zázvorový kořen, kurkuma, mořské řasy, pšeničné klíčky, naklíčená semena luštěnin, avokádo, banán, borůvky, špenát, kokos, mrkev a mnoho dalších.

Méně znamená více! Lidé se mohou domnívat, že čím více budou konzumovat superpotravin na úkor běžné stravy, tím rychleji je to zbaví zdravotních potíží, nebo jim to dokonce umožní říkneme „nadpřirozené“ schopnosti. To je však špatně chápaný význam. Živiny jsou zde pouze koncentrované, a aby je tělo dokázalo využít, musí se podávat ve velmi malém množství.

Ideální je být střdmý a vnímat superpotraviny spíše jako doplněk stravy a věnovat maximální pozornost hlavně základním složkám potravy, jimiž jsou maso, celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina, zdravé oleje a tuky a luštěniny.

RECEPTY

Dnes vám přinášíme recepty, ve kterých najdete superpotraviny. Uhodnete, které to jsou?

Experimentujte rádi? Pokud ano, vyzkoušejte **mechové košíčky**. Tyto košíčky si vysloužily svůj název díky barvě, jakou mají. Jsou totiž zelené jako mech.

Zároveň bychom Vás chtěli seznámit s **letáčky**, které používáme pro propagaci, a slouží také k informování zájemců o zavedení služby o činnostech, které nabízíme.



PEČOVATELSKÁ SLUŽBA
DECENT Hulín, příspěvková organizace
Zřizovatel Město Hulín

Naším hlavním úkolem je pomoc a podpora lidem, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci v důsledku stáří nebo zdravotního stavu. Napomáháme k posílení či udržení schopností a dovedností uživatelů služby, aby mohli být co nejdéle ve svém domácím prostředí s rodinou i přáteli.

Komu pomáháme?

- Seniorům
- osobám s tělesným postižením
- osobám s kombinovaným postižením
- osobám se zdravotním a jiným zdravotním postižením.

Jaké služby poskytujeme?

Terénní služba

- pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu
- pomoc při vykonání osobní hygieny
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy (vč. dovozu obědů)
- pomoc se zajištěním chodu domácnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

Kde a kdy?

- v Hulíně, Záhlinicích, Chrástanech, Pravčicích a Břestě v domácnosti uživatelů služby
- denně Po – Ne v době 7.00 – 20.00 hod., včetně svátků, dle vašich potřeb a předchozí domluvy se sociálním pracovníkem

Ambulantní služba

- poskytujeme podmínky pro osobní hygienu ve středisku osobní hygieny

Kde a kdy?

- ve středisku osobní hygieny v Hulíně, Nábřeží 1314
- v pracovní dny Po – Pá v době 9.00 – 10.00 hod., za přítomnosti pracovnice pečovatelské služby

Jak požádat o službu a dozvědět se více?

V případě zájmu nás kontaktujte a my uděláme vše pro to, abychom společně s Vámi našli vhodné řešení Vaší situace.

Vedoucí sociálních služeb
Mob./tel.: 737 018 289 / 573 352 555
E-mail: pecovatelskasluzba@decenthulin.cz

Sociální pracovnice
Mob.: 703 848 785 / 733 516 411
E-mail: socialni@decenthulin.cz

Adresa: Nábřeží 1314, 768 24 Hulín
Úřední hodiny: Pondělí 8:00 – 12:00
Středa 12:00 – 13:00

Web: <http://www.decent.hys.cz/>



DECENT HULÍN
příspěvková organizace



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Zlínský kraj

ODLEHČOVACÍ SLUŽBA

DECENT Hulín, příspěvková organizace
Zřizovatel Město Hulín

*Pomáháme rodinám i pečujícím osobám, které se starají o své blízké.
Poskytujeme péči a zároveň i čas pro Vás, abyste mohli odejít do
zaměstnání, vyřídit si osobní záležitosti, odpočinout si, nebo strávit svůj
volný čas po svém.*

Komu pomáháme?

- Seniorům
- osobám s tělesným postižením
- osobám s kombinovaným postižením
- osobám se zdravotním a jiným zdravotním postižením.

Co nabízíme?

Terénní službu

- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- pomoc při vykonání osobní hygieny
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.
- sociálně terapeutickou činnost, která vede k rozvoji nebo udržení osobních sociálních dovedností

Kde a kdy?

- v Hulíně, Záhlinicích, Chrástanech, Pravčicích, Břestě, Skačticích, Žalkovicích, Záříčích, Kyselovicích a Chropyni v domácnosti uživatelů služby
- denně Po – Ne v době 6.00 – 20.00 hod., včetně svátků, dle vašich potřeb a předchozí domluvy se sociálním pracovníkem

Jak požádat o službu a dozvědět se více?

V případě zájmu nás kontaktujte a my uděláme vše pro to, abychom společně s Vámi našli vhodné řešení Vaší situace.

Vedoucí sociálních služeb

Mob./tel.: 737 018 289 / 573 352 555

E-mail: pecovatelskasluzba@decenthulin.cz

Sociální pracovnice

Mob.: 703 848 785 / 733 516 411

E-mail: socialni@decenthulin.cz

Adresa: Nábřeží 1314, 768 24 Hulín

Úřední hodiny: Po: 8:00 – 12:00

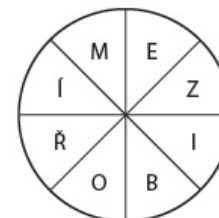
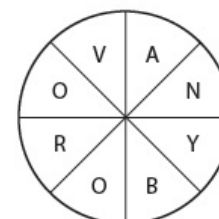
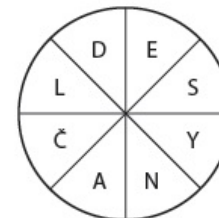
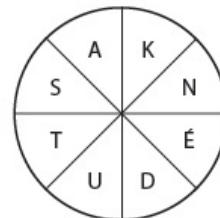
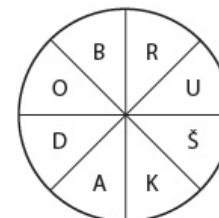
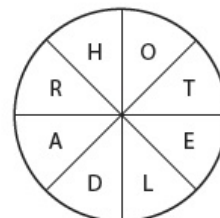
St: 12:00 – 13:00

Web.: <http://www.decent.hys.cz/>



MĚSTA V KRUHU I

? V jednotlivých kruzích jsou ukryty názvy měst v ČR. Najdete je tak, že celý kruh „objedete“, ale musíte zjistit, jestli směrem doprava nebo doleva, a také musíte najít začátek.



Řešení cvičení Města v kruhu:

Leothrad, Dobruška, Studénka, Sedlčany, Ivančice, Borovany, Kunovice, Meziboří

UKRYTÁ PŘÍSLOVÍ I

? V tabulkách jsou ukryta známá česká přísloví. Je třeba pospojovat skupiny písmen, které jsou volně rozmístěny v tabulce. Pořadí písmen ve skupinách zůstává zachováno.

1.

RÁ	LÍ	SE	ŠK
MÍ	DO	CO	TO
SE	VÁ	ÁD	VÁ

4.

SE	SE	ZE	NE
KO	TO	LE	LE
NÍ	MU	MU	NÍ

2.

KS	TA	JA	US
KS	IK	IL	DO
LE	NE	TE	EH

5.

ŮP	ÁZ	HR	HR
UB	UB	ÁP	YT
EL	LA	NA	TA

3.

KD	OB	OZ	OP
SÁ	DÍ	DĚ	DÍ
CHO	KO	MS	ĚŠ

6.

TS	NE	KD	PR
TA	YŽ	MU	ŠE
SÍ	ČÍ	KA	PE

Řešení cvičení Ukrytá přísloví:

1. Co se škádlivá, to se rádo mívá. 2. Jak si kdo ustele, tak si lehne. 3. Kdo pozdě chodí, sám sobě škodí. 4. Komu se nelení, tomu se zelení. 5. Na hrubý pytel hrubá zaplata. 6. Nemusí přšet, stačí když kape.

INFORMAČNÍ OKÉNKO

Sociální služby Život 90

Rádi bychom Vás informovali o možnosti využít služeb společnosti Život 90. A to konkrétně o Lince důvěry s názvem Senior telefon a o Tísňové péči.

Linka Důvěry Senior Telefon

Senior telefon je bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry, která funguje nonstop – 24 hodin denně / 7 dní v týdnu. Pro volající je zcela zdarma.

Linka důvěry pomáhá klientům starším 60 let a jejich pečujícím překonat tíživé životní situace, mezi které patří:

- Osamělost.
- Ztráta smyslu života.
- Mezilidské vztahy (nejčastěji nespokojenost v širší rodině či mezi partnery).
- Krizové situace ohrožující život či zdraví.
- Sdílení tíže se zdravotními problémy.
- Osobní obtíže (strach, nespavost, úzkost, deprese apod.).
- Vyrovnání se se smrtí blízkého člověka.

Bezplatné telefonní číslo linky důvěry je **800 157 157**

Tlačítko tísňové péče

Druhá služba Života 90, se kterou bychom Vás rádi seznámili,

se jmenuje **tísňová péče**. Služba spočívá v tom, že pomocí tísnového tlačítka si rychle přivoláte pomoc v případě, že ji potřebujete (např. pád, nevolnost apod.)

Stiskem speciálního tlačítka, které u sebe uživatel stále nosí (lze uzpůsobit nošení na ruce nebo na krku), se v případě nouze spojí s nonstop dispečinkem. Následně operátor komunikuje s uživatelem a případně ihned zprostředkuje adekvátní pomoc. Podle situace je kontaktována rodina, osoby blízké, smluvní dopravní služba, záchranná služba, hasiči nebo policie.

Pokud máte zájem získat další informace o této službě, využijte tyto **kontakty**:

Pondělí – pátek 8,00 – 15,00 hod

Tel.: 222 333 546

Email: tisnovapece@zivot90.cz

Sčítání lidu 2021

V době od 27. 3. 2021 do 11. 5. 2021 proběhlo v ČR **Sčítání lidu 2021**.

Sčítání je tradiční součástí statistiky v každé zemi. Na našem území se koná už od roku 1869. Probíhá každých 10 let, stejně jako ve většině ostatních zemí. Výsledky sčítání umožňují srovnání současného stavu naší země s minulostí i se zbytkem světa.

Údaje zjištěné při sčítání lidu jsou využity pouze pro statistické účely a všechny osoby, které se na sčítání lidu podílí jsou vázány mlčenlivostí, tudíž se nemusíte obávat, že by získané informace byly zneužity.

JAKÝ PŘÍNOS MÁ SČÍTÁNÍ LIDU PRO SENIORY:

Sčítání znamená šanci zjistit, jak skutečně bydlí senioři a kolik jich žije v domovech pro seniory.

Sčítání může být impulzem pro rozvoj pečovatelských služeb a aktivit určených seniorům.

Sčítání umožňuje srovnat kvalitu života seniorů podle věku i regionů.

Víte, že...

... čtením tohoto zpravodaje děláte i něco pro své zdraví?

Je dokázáno, že čtení stimuluje mozek, což může zpomalit (nebo možná i předejít) Alzheimerově nemoci a demenci, protože udržuje mozek aktivní a zabraňuje ztrátě jeho energie. Jako každý sval v těle potřebuje mozek také procvičovat, aby zůstal silný a zdravý. Čtení nám také pomáhá odstranit stres, který zažíváme v běžném životě.

Všechno, co čteme, nám přináší nové informace a nikdy nevíme, kdy se budou hodit. **Čím více víme, tím lépe jsme připraveni na případné výzvy, které nás potkají.**

TRÉNINK PAMĚTI

Dnes Vám přinášíme dvě ukázky z knihy **Trénink mentální kondice: cvičení a hry se slovy pro každý věk**.

Nápaditá jazyková cvičení v této knize mají podobu doplňovaček, koleček, přesmyček, žebříků či řad. Úlohy nejsou hlavolamy, ale nad každým je třeba se hlouběji zamyslet. Součástí knihy je i řešení. Kniha cílí na širokou cílovou skupinu od dětí po seniory.

Autorkou knihy je paní PhDr. Mgr. Mgr. Jana Bílková, Ph.D., psychologka, překladatelka knih a tlumočnice, učí na univerzitách, univerzitách a akademiích třetího věku, má přednášky v knihovnách a v aktivizačních programech pro seniory.

Tuto knihu si můžete zapůjčit v Knihovně Hulín.