

ČTVRTLETNÍK NADĚJE ZLÍN

ZÁŘÍ 2017, ROČNÍK 8, ČÍSLO 3



MÁŠ PLÁN?

Milé čtenářky a milí čtenáři,

dnes ráno cestou do práce jsem vyslechla v trolejbuse rozhovor starší dámy se starším pánem. Potkali se náhodou, staří známí a mluvili hodně nahlas, aby se vůbec slyšeli. Paní se upřímně těší na cestu do Lurd, kterou naplánovala její dcera. „Našetřila jsem si sice na nový nábytek, ale co, ty Lurdy budou lepší. A vezmu si s sebou pětilitrový kanistr.“ Pán zase vyprávěl, že slaví s manželkou 55. výročí od svatby, a že si vyjedou na rekreaci do Čech. Nedalo mi to, ohlédla jsem se – nebyli to žádní výjimeční senioři jako z reklamy na životní pojistku. A přece si dělají takové pěkné plány.

Taky plánujete hezké věci pro váš život? A převažují tyto pěkné plány nad plány směn, porad, závěrečných zpráv, vyúčtování, pracovních povinností? Asi se to potřebujeme stále učit. Jsem vděčná za to milé ranní připomenutí.

Přeji vám odvážné plány a jejich krásné uskutečňování!

Kateřina Pivoňková

NOVÉ AUTO PRO DENNÍ STACIONÁŘ

Je to tak, starý Citroen dosloužil. Kupovali jsme ho v roce 2009 a už tehdy byl značně ojetý. Jsme rádi, že se nám především díky našim dlouhodobým dárcům podařilo koupit za zvýhodněnou cenu auto nové. Kia Carens splňuje to, co potřebují klienti, které autem vozíme – vyšší sezení, pohodlný nástup, plnohodnotné prostřední sedadlo vzadu, možnost lehce dát do zavazadlového prostoru složený invalidní vozík nebo přepravku s obědem.

A hlavně je to bezpečný vůz i pro zimní ježdění po kluzkých cestách. Využívat se bude denně pro přepravu lidí s Alzheimerovou nemocí. Máme z něj radost a věříme, že bude sloužit hodně dlouho.



JAK ŠEL PRÁZDNINOVÝ ČAS



Prázdninový čas ve VITKU plynul pomalu a zůstávaly s námi jen děti bydlící ve Vizovicích, kterých je pomálu. Dopřávali jsme si hravý a pohodový program, abychom přes léto načerpali energii na školní povinnosti. V červenci jsme se vydali opět pomoci s rekonstrukcí Janova Hradu. Tentokrát jsme s sebou vzali i kolegyně a děti z terénního programu Klíč ve Zlíně. Za odměnu nás čekaly špekáčky a kouzelná noc pod hvězdami.

V srpnu jsme si naplánovali sportovní výkon. Vyrázili jsme na celodenní výlet na Pulčínské skály. Část trasy jsme se svezli autobusem, ale z Pulčína jsme ušli 15 km krásnou přírodou. Do mobilů jsme nahráli aplikaci Pomáhej pohybem a společně jsme sbírali body pro jiné



sociální služby. Také jsme našli dvě kešky jako zkušené „geocacheři“.

V září chystáme v rámci Týdne nízkoprahových klubů piknik pro děti i rodiče. Snad bude hojná účast a každý donese nějakou dobrotu. Čeká nás soutěž o nejchutnější domácí výtvar. Už se moc těšíme!

Renata Farná

ROZHOVOR S PANÍ MARIÍ DRÁBKOVOU, KLIENTKOU DENNÍHO STACIONÁŘE

**Jak jste se dozvěděla o této službě?
O našem stacionáři?**

Jak jsem se dozvěděla? Děda Vašendů někoho známého měl a on mu o tom řekl. No a Vlastík se ho šel optat (syn p. Drábkové).

Když Vám Vlastík o tom řekl, co jste na to říkala?

Nic. Byla jsem ráda. Já chodím do takového sboru. Tam jedna paní dělá taky pečovatelku a já jsem se s ní o tom bavila a ona mi taky o této službě říkala. Ještěže já jsem si pořád představovala, že je to někde níž, někde u cesty.

Chtěla jste k nám jít? Nevadilo Vám to? Nee.

Když k nám chodíte, co máte u nás nejraději za aktivity?

Co myslíte jako?

Co tady ráda děláte?

Všecko. Vycházky, výlety, se všeckým jsem tady spokojená, jsem tu fakt velice spokojená.



AKTIVITY V DENNÍM STACIONÁŘI

I když děláte nějaké procvičování paměti?

Jo, to je důležité.

Co byste tady ráda dělala nebo co očekáváte?

Co mi nejde, tak skládat ty obrázky, to je těžké na hlavu.

To si myslíte, že Vám dělá problém?

Jo, velmi. Třeba si všimněte, vy něco řeknete a mně se z toho někdy tak zapálí, že vím hned odpověď. A někdy nevím nic.

Doporučila byste někomu tuto službu?

Doporučila, jo. Že máte zájem s těma lidma pracovat nebo na ty vycházky není jednoduché taky chodit.

*Rozhovor vedla
Blanka Krajíčková*



MÁTE RÁDI MERUŇKY?

My ano. Malé kulaté pohazení, do kterého se každý s radostí zakousne.

A co vůbec víme o meruňkách?

Když sníte třeba ke svačince tři meruňky, pokryli jste si více než polovinu denní dávky provitaminu A. Zdaleka to není jediná zdravá látka, kterou meruňky obsahují.

Meruňka je pro naše tělo přímo zlatý poklad! Patří mezi nejzdravější ovoce vůbec, navíc obsahuje ve 100 gramech jen 57 kalorií! Je tak ideálním mlsáním pro ty, kteří chtějí hubnout.

Proč jsou zlatavě oranžové? Protože obsahují velké množství betakarotenu – minerálu, který prodlužuje opálení, ale jako antioxidant také působí preventivně proti nádorovým onemocněním.

Pokud vás občas zaráží hnědé tečky na plodu, nemusíte se bát, že jde o hnilobu. Tu poznáte tak, že tečku přejedete prstem a ta se rozmázne. Většinou jde ale jen o kosmetickou, zdraví neškodnou vadu.



Jak meruňky působí na zdraví?

- provitamin A (betakaroten) udržuje opálení a jako antioxidant působí proti rakovině,
- vitamíny skupiny B, například vitamín B1, neboli thiamin, jsou dobré na posílení nervů,



- vitamín C zvyšuje fyzickou výkonnost, a u kardiaků posilují obranyschopnost,
- draslík reguluje srdeční tep a tlak, dokáže přeměňovat krevní cukr na glykogen,
- niacin se podílí na mnoha metabolických reakcích v těle,
- kyselina listová, která snižuje riziko demence, ovlivňuje vznik Alzheimerovy choroby a je také prevencí proti vysokému tlaku,
- kyselina pantothenová (vitamín B5) je důležitá pro tvorbu mastných kyselin. Nedostatek této kyseliny může způsobovat depresi, špatné trávení a vředy.

My jsme se rozhodli letos opět uvařit meruňkový džem. Sešli jsme se s klientkami jedno červencové odpoledne v jídelně našeho domova a společně s pomocí našich zlatých kuchařek se nám podařil báječný meruňkový džem.

Paní vedoucí kuchyně objednala meruňky. Pracovnice v kuchyni je umyly a my jsme je společně očistily, vypeckovaly a nakrájely. Ingredience jsme tím připravily k vaření. Paní kuchařka uvařila džem jak s cukrem, tak se sladidlem, aby naši dobrůtku mohli

Z DOMU POKOJNÉHO STÁŘÍ A DENNÍHO STACIONÁŘE

využívat i klienti s diabetickou dietou. Džem se nachystal do skleniček a rozvezl po etážích k ochutnání všem obyvatelům našeho domova.

Setkání při krájení meruněk bylo velmi příjemné. Vznikla krásná atmosféra. Klientky vzpomínaly na své mládí. Na situace, kdy se společně s rodinami scházely. Povídal se různé historky ze života a samozřejmě jsme si

s radostí zazpívaly. Budeme se těšit na další společnou aktivitu.

Můžete si vyzkoušet náš recept:

Gelfix 2:1, 1 kg ovoce, půl kila cukru (sladidla) a vaříme pět minut.

Přejeme Vám dobrou chuť.

*Dagmar Volková
(vedoucí kuchyně) a Hana Svobodová
(aktivizační pracovník)*



ROZKVETLÝ STACIONÁŘ



PÉTANQUE NA BUREŠOVĚ



TERAPIE S PONÍKEM



VONIČKA



GRILOVÁNÍ



FESTIVALOVÝ PŮLMARATON

KONTAKTNÍ MÍSTO ČALS VE ZLÍNĚ A TÝDEN PAMĚTI

V týdnu od 18. září opět proběhne Týden paměti, který Česká alzheimerská společnost pořádá jako připomínku Mezinárodního dne Alzheimerovy choroby. Tento den připadá na 21. září. V jeho průběhu budou po celé republice probíhat Dny paměti s Českým rozhlasem a mnoho dalších aktivit. Všechny mají jedno společné – zvýšit povědomí veřejnosti o této doposud nevyléčitelné nemoci, o důležitosti včasné diagnostiky, o dopadech nemoci nejen na nemocného, ale také na celou jeho rodinu a společnost. V rámci Dnů paměti bude probíhat testování paměti, které nabízí také naše Kontaktní místo. Testování paměti je určeno všem zájemcům od 50 let, kteří pociťují potíže s pamětí a nejsou doposud registrováni u žádného odborného lékaře (neurolog, psychiatr). Testování, stejně jako další aktivity Kontaktního místa, je zdarma, ale je nutné se předem objednat na tel. 575 758 131 nebo 775 889 644.

V rámci Týdne paměti proběhne také beseda pro veřejnost na téma „Alzheimerova nemoc – jak pečovat o nemocného i o sebe“. Beseda se uskuteční v prostorách Zlínského klubu 204 ve středu 20. 9. od 15 hodin.

Kontaktní místo ve Zlíně nabízí i další aktivity, které jsou určeny pro širokou veřejnost – poradenství pro pečující o lidi s demencí a Čaje o čtvrté, aneb neformální setkávání rodinných pečujících o nemocné s Alzheimerovou nemocí. Pečujícími jsou nejen ti, kteří o svého blízkého pečují ve své nebo jeho domácnosti, ale také ti, kteří svého blízkého svěřili do péče denního stacionáře nebo pobytové služby a náročnou péči si rozdělili s profesionály. Proto je poradenství i Čaje o čtvrté otevřeno i rodinným příslušníkům klientů těchto služeb.

Podrobnosti najdete na webu www.alzheimerzlin.cz nebo na facebooku Kontaktního místa ČALS ve Zlíně.



AKTIVITY V DENNÍM STACIONÁŘI



DUŠE ZPÍVALA S NADĚJÍ

V sobotu 15. 7. 2017 se v Kongresovém centru ve Zlíně konal již 4. gospelový koncert Duše zpívej s NADĚJÍ. Předchází mu náročný týden, ve kterém každý podvečer účastníci prázdninové gospelové školy Duše zpívej zpívali a zkoušeli, kam až mohou zajít se svými hlasovými možnostmi.

Největší zážitek pro mě samotnou nebyl úžasný zpěv, obrovské nasazení zpěváků a francouzských lektorů, nadšení posluchačů, ale jedna jediná věta, která mě potěšila a chci se o ni s vámi podělit.

Byla jsem u prodeje lístků, když dorazili naši klienti chráněného bydlení s doprovodem a s Blaženkou, která také dříve bydlela v chráněném bydlení. Nyní bydlí samostatně, pouze s dohledem sociálního pracovníka a pracuje v Domě pokojného stáří jako pomocná pečovatelka. Když jsem ji požádala o částku za snížené vstupné, které jsme lidem s postižením nabídli, opáčila: „Ne, já vám chci dát plnou částku. Už nejsem klientkou chráněného bydlení a navíc chci podpořit NADĚJI.“ Řekla to s hrdostí a úsměvem. Moje duše zpívala s nadějí, že práce všech, kteří se starají o lidi v NADĚJI a posouvají je dál, má smysl.



Velký aplaus nejen pro Blaženku, ale i pro vás všechny!

*Jana Škývarová,
NADĚJE Zlín, fundraiser*

Děkujeme za partnerství a různou formu podpory níže uvedeným firmám a společnostem.

Společným úsilím se nám podaří vytvářet nový domov desítky lidí s mentálním postižením.

Už brzy, s vaší podporou a naší pomocí, budou tyto lidé žít nezávisleji, svobodněji, kvalitněji než dříve.





HLEDÁME DOBROVOLNÍKY

NA POMOC PŘI NÁRODNÍ POTRAVINOVÉ SBÍRCE

NÁRODNÍ POTRAVINOVÁ SBÍRKA 11. 11. 2017

Kaufland Zlín - Vršava, Billa Zlín - Jižní Svahy

Potřebujeme dobrovolníky v těchto časech po 4–6 lidech.

I. skupina	6.45–10.00	III. skupina	13.00–16.00
II. skupina	10.00–13.00	IV. skupina	16.00–19.00

NÁPLŇ PRÁCE DOBROVOLNÍKA:

rozdávání informačních letáčků, přebírání darů potravin od nakupujících, nakládání potravin do auta

Více informací: Zuzana Šlúchová, tel. 775 889 645, fundraiser.zlin@nadeje.cz

MOŽNOST ZAKOUPENÍ VÝROBKŮ Z PRACOVNÍ TERAPIE V NOVÉ TKALCOVNĚ

Všechny příznivce podpory služeb pro lidi s postižením zveme do naší nové Tkalcovny na adrese Na Honech I, 5540. Můžete si zde koupit ručně tkané koberce, keramiku, textilní, proutěné a voskové dekorativní předměty, voňavá mýdla – vše produkty pracovní terapie

našich klientů. Zveme vás do krásného prostředí plného inspirace, dobré nálady a pracovního zaujetí. Možnost nákupu stejného zboží je nadále i ve Svíčkárně Naděje na adrese Díly IV 3692. Přijďte se podívat!

CO JSME ZAŽILI?

Prázdniny na chráněném bydlení byly nabitě novými zážitky. Také letos jsme byli pozváni do obce Lužná, kde pro nás a naše přátele opět místní připravili bohatý kulturní program v rámci Dne pro radost. V zahradě chráněného bydlení se uskutečnila další tradiční Zahradní slavnost, s jejíž přípravou jsme pomáhali sociálně-terapeutickým dílnám a vzájemně si tak připravili den plný pohody a dobré zábavy. Byli jsme se podívat na gospelový koncert „Duše zpívej s Nadějí“.

V polovině měsíce srpna jsme se zúčastnili třídního pobytu v malebném městečku v Rožnově pod Radhoštěm, které je známé mnoha historickými památkami. Navštívili jsme valašské muzeum, kde jsme se seznámili s lidovou architekturou Moravského Valašska. Mohli jsme si představit, jak se žilo na přelomu 19. a 20. století, jak dříve lidé pracovali a trávili volný čas. Měli jsme možnost poznat funkční technické stavby, jako je pila, vodní mlýn, lisovna



na olej, kovárna, stavby, které byly převážně na vodní pohon. Zhodnotili jsme zručnost a schopnost našich předků, jak využívali přírodní zdroje.

Dále jsme navštívili Jurkovičovu rozhlednu, z které jsme měli výhled na celé městečko i na kemp, ve kterém jsme byli ubytováni.

Počasí nám přálo, takže jsme hojně využívali koupaliště v kempu. Jezdili jsme na tříkolkách a samozřejmě nechybělo zpívání u táboráku a naše oblíbené opékání špekáčků.

Moc jsme si to užili a dny utekly jak voda a my se vraceli zpátky domů s novými, nezapomenutelnými zážitky.

Prázdniny jsme završili super podívanou na Barum Rallye.

Jitka Slováková



SPECIÁLNÍ PROLÍNÁNÍ



Na přelomu května a června jsme se ve spolupráci s Českým hnutím speciálních olympiád již podruhé zúčastnili Speciálního prolínání, doprovodné akce v rámci Zlínského filmového festivalu.

Akce, která propojuje svět zdravých se světem lidí s handicapem prostřednictvím sportu, se také letos vydařila. Kromě našich zdatných sportovců, kteří na úrovni sehrávali zápasy ve stolním tenise s festivalovými hosty, slavnými osobnostmi i náhodnými kolemjdoucími, se

letos zúčastnili také další naši klienti, kteří přímo na místě předváděli své dovednosti při výrobě drobných dárkových předmětů. Zájemcům tak ochotně vysvětlili a společně zkoušeli, jak se vyrábí svíčky z včelího vosku, pletou košíky nebo tkají koberce na stavu. Dva dny u zlínského Zámku tak byly plné dobré nálady a skvělé atmosféry, vznikla nová přátelství a došlo k mnohým překvapením. Vše se bez rozdílů krásně prolouno.

NADĚJE SE STALA ČLEMEM EASPD

EVROPSKÉ ASOCIACE SLUŽEB PRO LIDI S POSTIŽENÍM

Dávno jsme si to přáli – mít informace o tom, jak se podobné sociální služby provozují v ostatních zemích. Zajímá nás inspirace ohledně vzdělávání, zaměstnávání a bydlení lidí s mentálním postižením nejen v západní Evropě. Proto NADĚJE požádala o členství v EASPD, nyní jsme členem pozorovatelem. Pracovníci zlínské pobočky se této spolupráci budou věnovat za celou

NADĚJI. Už teď dostáváme informace, prezentace, výsledky výzkumů a také pozvání na konference a workshopy. Letos v říjnu se zúčastní Kateřina Pivoňková konference v Podgorici v Černé Hoře, při které bude také NADĚJE přijata za řádného člena asociace. Těšíme se, že se před námi budou otevírat nové podněty a možnosti spolupráce.

PODĚKOVÁNÍ



Rádi bychom poděkovali Markovi Koutnému ze společnosti Lesy města Zlína za dlouhodobou spolupráci a podporu našich dvou klientů. Kromě toho, že jim umožnil a trpělivě zajišťuje brigádnickou činnost v lese, od Lesů města Zlína jsme obdrželi také finanční dar pro zajištění potřebného těchto dvěma klientům. Pro brigádníky tak můžeme nakoupit kvalitní pracovní oblečení, obuv a také základní vybavení, které využijí při brigádách v lese. Lesní práce klienty baví, stále více se osamostatňují v zařízení brigády i v jejím výkonu samotném

a interakce s běžným prostředím je skutečně nenahraditelná. Děkujeme.

S klienty, kteří se s lesními pracemi teprve seznamovali při úklidu klestu s panem Blažkem, se nám podařilo přes léto vyčistit určené mýtiny a zůstal za námi také kus těžce odvedené práce. Každý z účastníků byl podle zásluh odměněn a se zadostiučiněním se tak všichni dočkali zasloužené odměny.

Děkujeme za tyto příležitosti a vstřícnost při vzájemné spolupráci.

Michal Křížka

CO NÁS ČEKÁ V POBOČCE ZLÍN?

ZÁŘÍ

- účast na turnaji v bocci ve Střelčicích u Brna
- pracovní výjezd dílen na faru do Rudy nad Moravou
- 20. 9. Týden paměti – beseda pro veřejnost v Senior Pointu
- 22. 9. piknik ve Vizovicích k příležitosti Týdne nízkoprahů
- 26. 9. Schůzka s rodinami v denním stacionáři

ŘÍJEN

- Mistrovství Jižní Moravy ve stolním tenisu
– organizuje SK Berani Naděje Zlín
- 12. 10. Čaj o čtvrté – setkání skupiny pečujících

LISTOPAD

- celostátní turnaj ve stolním tenisu ve Dvoře Králové
– organizuje ČHSO
- 9. 11. Čaj o čtvrté – setkání skupiny pečujících
- 10. 11. Benefiční společenský večer v Interhotelu Moskva
- 11. 11. Národní potravinová sbírka v Kauflandu a Bille
- 23. 11. Adventní jarmark v Domě pokojného stáří

EXKURZE TKALCŮ VE STRMILOVĚ



Dne 27. 7. 2017 jsme s klienty uskutečnili dlouho plánovanou exkurzi Tkalcovny ve Strmilově. S touto rodinnou firmou naše tkalcovská dílna dobře spolupracuje již mnoho let. Osnovují pro nás válce tkalcovských stavů a také od nich máme tři zbrusu nové tkalcovské stavy. V ostrém provozu tkalcovny jsme tak mohli vidět, jak se namotávají válce, zpracovává materiál na tkaní a také jak se tká na velkých stavech. Majitel a provozovatel tkalcovny, pan Kubák, nás provedl malou fabrikou, která se od dob, kdy ji otevřel jeho dědeček, příliš nezměnila. Krásné, historické stroje jsou stále v provozu a jejich důmyslný systém je tak dokonalý, že jej zatím žádný nový, chytrý tkalcovský stroj nenahradil. Pan Kubák nám povyprávěl o historii, co vyrábějí, kam jejich výrobky většinou putují. Zajímavá byla i dílna pro zpracování ovčí vlny, kde z pytlů ostříhaného, surového rouna vzniká příze, ze které se tkají krásné vlněné deky na export. Mužskou část výroby zaujaly hlavně

technické parametry tkalcovských stavů, nechali si ukázat, jak funguje strojová mechanika. Nás ženy pak zaujaly hotové výrobky a rozmanitost barev a materiálů, ze kterých se tká.



Jsme rádi za spolupráci, kterou nám firma nabízí. Je hezké vědět, že i díky našim klientům zůstává staré české řemeslo živé.

Alice Marková

MINISERIÁL O TKALCOVNĚ

2. DÍL



...na jaře 2013 jsme se tedy opět stěhovali, tentokrát do nových, velkých prostor nového obchodního centra Kvítková. Počáteční obavy, jak budeme prakticky zvládat nové prostředí i podmínky, kterým jsme se museli přizpůsobit, se rychle vytratily. Ukázalo se, že přímý kontakt lidí s postižením s běžnou veřejností byl asi největším přínosem změny adresy. Klienti dílny se přirozeně začlenili do chodu obchodního centra, s ostatními pracujícími zde vznikla nová přátelství. Stali se více samostatnými, sami si docházeli do restaurace na obědy, naučili se využívat vymožeností a služeb centra.

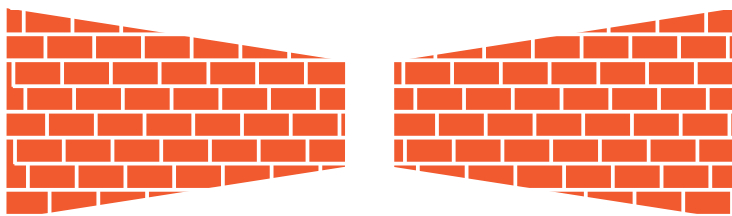
Své dovednosti u tkalcovských stavů mohli klienti předvádět v přímém kontaktu s širokou veřejností, za což se jim dostávalo pochval, ocenění a vřelých slov jako vítané zpětné vazby. Reakce veřejnosti byly vždy vstřícné, pozitivně hodnotící, bez předsudků.

Tkalcovna na Kvítkové se stala dějištěm mnoha společenských akcí. Ať už šlo

o dobročinné bazary, velikonoční nebo vánoční jarmarky, či jen milá setkání s přáteli, vždy byly tyto akce provázeny skvělou atmosférou a dobrou náladou. V kolektivu nám za tu dobu přibýlo několik nových tváří, někteří naopak odešli do zaslouženého důchodu. Některým se zhoršilo zdraví a docházet již za námi nemohou. Tým tkalců je však stále věrný svému řemeslu a někteří noví se zkouší přidat.

Po čase se ale začal měnit koncept budovy, docházelo k postupným přestavbám a reorganizačním prostor a nás tedy po čtyřech letech čekalo opět velké balení a další stěhování. Po náročném hledání vhodného místa se nám snad podařilo najít prostory, kde můžeme opět začít pracovat.

Máme novou Tkalcovnu, nové stavy, materiál v nových barvách a také novou chuť pracovat. Bude to jiné. Na novém místě, s novými možnostmi a plány, jsme plni očekávání. Od toho ale zřejmě nové začátky jsou...



7. BENEFIČNÍ VEČER ... NA VLNĚ NADĚJE

10. LISTOPADU 2017, 19 HOD.
INTERHOTEL MOSKVA ZLÍN

VSTUPNÉ: 250 Kč

K Tanci a poslechu hraje showband Pavla Březiny

Předprodej: j.skyvarova@nadeje.cz, +420 778 475 147

Místa: Dům pokojného stáří Naděje (Okružní 5550, Zlín – Jižní svahy)
Tkalcovna Naděje (Na Honech I 5540)

Výtěžek využijeme na přípravu chráněných bytů
pro lidi s mentálním postižením.

Více informací: www.nadeje.cz/zlin

NADĚJE, POBOČKA ZLÍN

OKRUŽNÍ 5550, ZLÍN 760 05, TEL. 575 758 131
ZLIN@NADEJE.CZ, WWW.NADEJE.CZ

URČENO PRO VNITŘNÍ POTŘEBU. NEPRODEJNÉ.