

Zpravodaj

Seniorcentrum Opava, příspěvková organizace | Prosinec 2025



Advent v Seniorcentru

Adventní čas v Domově svaté Kateřiny při Seniorcentru Opava je obdobím, kdy se vše pomaloučku zpomaluje, více se společně vypráví a kdy obyčejné chvíle získávají mimořádnou hodnotu. Chvilky tvoření, pečení perníčků, zdobení stromku či setkání u již tradičního programu návštěvy pana primátora Opavy, **Tomáše Navrátila**, pomáhají našim klientům prožívat advent v duchu vánočních tradic, sdílení a lidské blízkosti.

■ Adventní tradice, které zahřejí

V Domově sv. Kateřiny začíná advent vůní perníčků, šustěním větvíček a světlem prvních žárovek na stromku před budovou SCO. Klienti spolu s aktivizačními pracovníky vyrábějí přírodní dekorace, věnce a ozdoby z mechu, šišek a jehličí. Připravují také popcornové řetězy, které později zdobí darované vánoční stromečky ze společnosti Mountfield (jíz tímto ještě jednou děkujeme) a které už dělají radost v pokojích i společných prostorách. Je tu hned ve-seleji a slavnostně vánočně.

Pečení perníčků je každoročně jednou z nejoblíbenějších aktivit – tvoření různorodých tvarů, vsudypřítomná omamná vůně skořice a badyánu i následná výzdoba jsou příležitostí nejen k oblíbené práci rukama, ale i k vyprávění vzpomínek na Vánoce, jaké mívali doma.

V období adventu u nás nechybí ani společné setkání se speciálně připraveným programem, vánočními koledami, v podobě svátečního klavírního koncertu umělce Dominika Fajkuse v druhou adventní neděli. Tyto

chvilky jsou prostorem pro radost, sdílení a prožitek pospolitosti, který je v předvánočním období tak důležitý.

■ Význam a poslání tradic

Ředitel Seniorcentra Opava, **Michal Jedlička**, říká: „*Tradice nejsou jen připomínkou minulosti. Jsou kotvou, která nám pomáhá cítit se plně přítomní v předvánočním čase, propojujíc nás s ostatními a dávající jistotu, že některé hodnoty – jako například blízkost, lidskost a vzájemnost – zůstávají*



Michal Jedlička

Ředitel Seniorcentra Opava



Krásné Vánoce
a PF 2026

Mnoho božího požehnání, zdraví
a radosti i v nadcházejícím roce



stále stejné a neměnné. My v Domově sv. Kateřiny se snažíme, aby naši klienti mohli tyto hodnoty prožívat spolu s námi každý den.

Klienti sami potvrzují, že adventní chvíle znamenají víc než jen tradiční výzdobu, řekli nám:

- „Tvoření mě baví. Člověk má pocit, že zase dělá něco hezkého vlastníma rukama.“
- „Když spolu sedíme u stolu, povídáme si. To mám na tom nejraději.“
- „Stromeček jsme zdobili jako doma. Hned je tu veseleji.“

■ Společné chvíle jsou tím největším dárkem

Ať už jde o výrobu dekorací, zdobení stromku nebo malé slavnostní setkání, jedno je jisté: **Když se lidé setkají, sdílí tak čas a radost a Vánoce mohou začít dřív, než zazní první koleda.** Advent v Domově svaté Kateřiny pak není jen časem příprav, ale především obdobím, kdy se obyčejné okamžiky mění v ty vzácné.

A právě v těchto chvílích se zrodí to nejdů-

ležitější – vzpomínky, na které se nezapomíná.

Přejeme i Vám poklidný a požehnaný advent, milí přátelé a příznivci #SCO. Vypínáme online svět, abychom si tento speciální čas vychutnali naplno a přejeme Vám proto již nyní PF 2026.

■ Vánoce a tradice v SCO, rok 2025

Předvánoční čas v Domově svaté Kateřiny při Seniorcentru Opava se i letos nese v duchu tvořivosti, tradic a radostných setkání. Fotografie zachycují klienty ponořené do výroby přírodních ozdob, pečení perníčků, navlékání řetězu i zdobení vánočních stromků – a také společné chvíle u svátečního programu. Advent tu plyne pomalu a pohodově, naplněný sdílením, vzpomínkami a blízkostí, která dává každému dni jeho zvláštní kouzlo.



Přednášela nám PhDr. Magda Plačková

Další z oblíbených přednášek PhDr. Magdy Plačkové, archivářky a historičky, která se dlouhodobě věnuje regionálním dějinám a lidovým tradicím, potěšila naše klienty i obyvatele penzionů. Tentokrát byla na téma: „Ti, kteří nás provázejí podzimem a zimou – Svatý Václav, Martin, Mikuláš a Štěpán“.

Přednáška se zaměřila na význam čtyř známých světců, kteří v českém prostředí symbolicky doprovázejí období od podzimu až do Vánoc. PhDr. Plačková posluchačům poutavým způsobem přiblížila nejen životní osudy sv. Václava, Martina, Mikuláše a Štěpána, ale také lidové zvyky, pověsti a tradice, které se k nim vážou. Nezapomněla ani na vývoj těchto tradic v průběhu staletí a jejich odraz v současné době.

Nešlo o první návštěvu paní Plačkové v našem zařízení – naopak, její přednášky se již staly vyhledávanými setkáními. V minulosti se věnovala například dějinám Opavy, Hradce nad Moravicí, ale také vánočním a velikonočním zvykům.

PhDr. Magda Plačková pochá-

zí z Brna. Je uznávanou odbornicí v oblasti historie a archivnictví. Společně se svým manželem Vilémem Plačkem, dlouholetým ředitelem Slezského zemského muzea, se po-

dílela na vydávání řady publikací z oblasti regionálních dějin. Mezi nejznámější práce manželů Plačkových patří obsáhlé monografie obcí Dolní Benešov, Markvartovice, Oldřišov či Kobeřice, které představují významný zdroj informací pro odborníky i veřejnost.

Za Seniorcentrum Opava děkujeme PhDr. Plačkové za toto inspirativní setkání.



Oslavili jsme významná jubilea

V Seniorcentru Opava jsme společně oslavili výjimečné životní jubileum hned několika našich klientů. Paní Anna má neuvěřitelných 99 let, paní Bronislava oslavila 75. narozeniny a pan Zdeněk velkolepě oslavil jubilejních 90 let. Sdílíme pár fotek pro inspiraci, jak stylově u nás tato výročí s našimi klienty slavíme.

Všem jubilantům přejeme pevné zdraví, spokojenost a mnoho dalších krásných okamžiků prožitých ve společnosti blízkých i nás v Seniorcentru Opava.



Paní Anna s námi oslavila neuvěřitelných 99 let!

Místo, kde je radost být

Ještě nedávno působily sál a společné prostory Seniorcentra Opava smutně a opuštěně. Dnes jsou plné světla, teplých barev a života.

Díky citlivému návrhu bytové designérky **Veroniky Goldmannové** se srdce Seniorcentra Opava proměnilo v místo, kde se senioři rádi scházejí, povídají si, čtou a jednoduše – cítí se dobře. Jak se celá proměna odehrála?

„Dlouho jsem do Seniorcentra Opava chodila a prostory navnímávala. Došlo mi, že celý koncept musí být

takový, aby se zde senioři cítili jako doma. Abych z toho měla sama pocit, že nejsem někde v cizím prostředí. Kladla jsem důraz na celkovou teplotu barev a útulnost. Důležitá pro mě byla i vzdušnost,“ vzpomíná designérka Veronika Goldmannová.

Nebyla to další běžná zakázka. Celý projekt byl pro ni velmi osobní.

„Stáří nevím jako smutnou etapu života a s tímto pohledem jsem prostory měnila. Vytvořila jsem proto postupně i drobná zákoutí s křesílky a lampami, jako měli senioři u sebe doma,“ popisuje.

■ CIT PRO DETAIL A LEHKOST

Doba realizace celé této zakázky počítala s půlrokem prací, ale kvůli povodním, které Seniorcentrum Opava zasáhly, se protáhla na rok. Spolu s řemeslníky přitom musela řešit vše z gruntu – přírůdky vody, kanalizaci, elektrikářské práce. Realizační tým musel snížit i stropy pro nové natažení všech rozvodů.

„Prostory byly předělány kompletně a vznikla tak řada možností,“ usmívá se Gold-

mannová. Nový pohled schoval všechny kabely a mohla se zde dovězt i kabeláž pro designové skleněné lampy a lampičky od české firmy Lucis, jež jsou rozmístěné na stěnách a ze stropu. Spolu s tím řešil její tým i odpovídající akustiku, ke které pomohly i vkusné závěsy a krásný koberec. Vše je přitom bytostně funkční. „Máme zde světlý koberec, který vdechne prostorům potřebnou lehkost a svěžest. Právě na ten se mě řada lidí doptávala s tím, zda je také praktický,“ říká Veronika Goldmannová. „Podobný typ koberec však můžete najít třeba v hotelech, kde je velký provoz,“ vysvětluje.

■ JAKO DOMA V OBÝVÁKU

Přírodní dub, z něhož je nábytek vyroben, je nejen krásný druh dřeva, ale též je konstrukčně pevný. Nábytek není montovaný, protože podnože jsou vyrobené z jednoho kusu dřeva. Díky tomu jsou židle i stoly stabilní.

„Mým cílem byla právě výběr nadčasového nábytku s dlouhou životností. Proto i čalounění je snadno udržitelné,“ dodává Goldmannová. Coby své dodavatele vybírala z firem v okolí Opavska. Firma FormDesign tak zhotovila kromě stylového nábytku v sálu na míru také zdejší knihovnu, která je už plná knih.

A z čeho má největší radost? „Využila jsem i původních drobných nedostatků. Například nika ve stěně



tak posloužila pro umístění designové lavice k posezení, kde se dá příjemně posedět a vypít čaj nebo kávu. Součástí prostor je i menší kuchyňka, která slouží pro zázemí akcí. Po celkové proměně prostory prokoukly a přímo vybízejí k různým společenským aktivitám a komunitním

setkáním při hraní společenských her a čtení knih.

„Veronika Goldmannová dostala v pojetí rekonstrukce volnou ruku. Jedním naším přáním byl požadavek na kapacitu sálu pro 60 osob a zútulnit společné prostory z původně ponurého nevyhovujícího stavu pro další širší

využití. Povedlo se. Vzniklo zde místo, kde se senioři rádi setkávají,“ říká Michal Jedlička, ředitel Seniorcentra Opava. „Chtěli jsme, aby prostor působil pozitivně, přívětivě a inspiroval k aktivitě. A výsledek předčil naše očekávání,“ dodal.

Co této proměně říkáte?

Virtuální realita jako most k aktivnějšímu stáří

Seniorcentrum Opava zavádí novinku, která mění péči o seniory



Seniorcentrum Opava se jako první zařízení na Opavsku rozhodlo zařadit do své péče virtuální realitu. O tom, proč tato technologie přichází právě nyní, jaké konkrétní výhody má pro klienty a jak se s ní pracuje v praxi, jsme hovořili s ředitelem Seniorcentra Opava, Michalem Jedličkou.

» Co vás přivedlo k nápadu začít pracovat s virtuální realitou?

Naše organizace staví svou péči na myšlence: „Možnost zestárnout je dar... dar, který nedostane každý.“ To pro nás není jen motto, ale závazek poskytovat seniorům důstojné, aktivní a smysluplné stáří. Pravidelná aktivizace našich klientů je klíčová pro jejich fyzickou i duševní kondici a neustále hledáme cesty, jak ji rozvíjet.

Když jsme se seznámili s možnostmi virtuální reality, bylo nám jasné, že může být velkým přínosem. Umožňuje spojit kognitivní trénink a pohyb v jednom, a současně přináší prvek hravosti a novosti, který seniory motivuje. Upřímně mám radost, že Seniorcentrum Opava je prvním zařízením v regionu, které tuto technologii zavádí. Je důležité zdůraznit, že cílem není nahradit lidský kontakt – ten je v našem oboru nenahraditelný. VR má sloužit jako moderní nástroj, který práci kolegů usnadní a doplní a zároveň umožní klientům prožít něco, co by jinak nemohli. Brýle a aplikaci navíc pořizujeme díky sponzorským darům, za což jsme velmi vděční.

» Jak VR seniorům konkrétně pomáhá?

Virtuální realita pracuje se dvěma klíčovými oblastmi, které jsou pro seniory zásadní.

Tou první jsou kognitivní funkce, tedy paměť, pozornost, řeč, schopnost orientace v prostoru či logické uvažování. Stejně jako svaly potřebují pravidelný trénink, i mozkové funkce je třeba udržovat aktivní.

Druhým pilířem je pohybová aktivita, bez níž přirozeně klesá fyzická zdatnost a schopnost samostatnosti. VR umožňuje propojit obojí – klient reaguje na úkoly, sleduje podněty, přemýšlí, ale zároveň se přirozeně pohybuje, natáčí, zvedá ruce, pracuje s motorikou.

Velkou výhodou je také imerzivní efekt, tedy pocit, že člověk opravdu vstoupil do jiného prostředí. Ten pomáhá odstranit ostych či obavy, které senioři někdy při cvičeních mají, a vede je k mnohem aktivnějšímu zapojení. Ovládání je intuitivní a přizpůsobené i lidem s omezenou hybností. Personál může vše jednoduše řídit přes tablet nebo počítač, takže lekce lze snadno nastavit pro konkrétní potřeby jednotlivých klientů.

» Jaké zážitky mohou senioři díky VR prožít?

Pro naše klienty je VR nejen tréninkem, ale i zážitkem. Mohou se přenést na místa, kam by se už sami nedostali – třeba do přírody, k moři nebo do známých měst. Zároveň mají možnost plnit jednoduché úkoly, které cílí na paměť, soustředění či koordinaci pohybů.

Díky bezpečnému prostředí a vi-



zuálním podnětům se klienti uvolní a ochotněji se zapojí do cvičení. To je pro nás velmi cenné, protože motivace bývá někdy největší překážkou.

» Co si od VR slibujete?

Jeví se nám jako moderní, ale zároveň velmi citlivý nástroj, který dokáže obohatit život našich klientů. Přestože ji využíváme teprve krátce, první ohlasy potvrzují, že spojení technologie a péče o seniory může fungovat překvapivě přirozeně a přinášet výsledky, které běžné postupy často nedokážou nabídnout.

Do budoucna chceme využití VR dále rozvíjet a postupně zapojovat do širší škály aktivit, aby se stala pravidelnou součástí aktivizační péče v SCO. Věříme, že bude efektivním prostředkem, jak zlepšovat kvalitu života lidí, kteří si pozornost a péči zaslouží nejvíce.