

Zpravodaj

Seniorcentrum Opava, příspěvková organizace | Duben 2026



Společně dáváme životu barvu

Vážení čtenáři, milí klienti a přátelé Seniorcentra Opava,

dostává se vám do rukou nové číslo našeho Zpravodaje, které je opět plné příběhů, setkání a novinek z našeho centra. Jak často připomínáme, naše péče není jen o každodenní podporu, ale především o vytváření

okamžiků, které dávají životu barvu, chuť a zvuk.

V uplynulém období jsme společně prožili mnoho krásných chvil. Velký úspěch sklídilo masopustní dopoledne, které propojilo klienty

SENIORCENTRUM OPAVA

Zahradní SLAVNOST

**V PÁTEK 19. ČERVNA 2026
OD 14.00
NA ZAHRADĚ
SENIORCENTRA OPAVA**

Vystoupí děti z MŠ Šrámkova,
Klaun Arník, Jiří Mazánek
a klientky Domova sv. Kateřiny.

Součástí akce je slavnostní aukce
obrazu na aktivity #SCO.
Občerstvení zajištěno.

Jste zváni!



Michal Jedlička

Ředitel Seniorcentra Opava

Domova sv. Kateřiny i obyvatelé našich bytů. Sál rozezněla harmonika pana Jiřího Mazánka a vůně tradičních koblížků i slaných šneků, které si naši klienti sami připravili v rámci aktivizačních dílen. Právě tyto tradice a společně sdílený čas budují v našem centru skutečný pocit pospolitosti.

Kromě společenských akcí se neustále snažíme zvyšovat kvalitu našich služeb a zázemí. Po úspěšné modernizaci naší kuchyně nás v letošním roce čeká další významný krok – rekonstrukce prostor zázemí pro naši terénní pečovatelskou službu. Kvalitní technické a personální zázemí je klíčové pro to, aby náš tým devíti pečovatelů mohl i nadále efektivně pomáhat seniorům v Opavě a okolí zůstat co nejdéle v prostředí jejich domovů. Naše pomoc v terénu, stejně jako rozvoz zhruba 100 obědů denně, tvoří základní pilíře

podpory samostatného života našich klientů.

S přicházejícím jarem se již nyní těšíme na Zahradní slavnost, která proběhne v pátek 19. června 2026. Čeká nás pestrý program s dětmi z mateřské školy, klaunem Arníkem a také dobročinná aukce obrazu na podporu aktivit našeho centra.

Dovolte mi, abych vám závěrem popřál poklidné a radostné prožití velikonočních svátků. Kéž jsou pro vás dny jarního probouzení plné naděje, pohody a času stráveného s vašimi blízkými. Přeji vám příjemné čtení a těším se na naše další setkání,

Michal Jedlička

ředitel Seniorcentra Opava

Psychická pohoda a smysluplnost života v seniorském věku

Ve čtvrtek 15. ledna a v úterý 25. března se v sále Seniorcentra Opava uskutečnily odborně-popularizační přednášky na téma „Život pokračuje – psychologie pro seniory aneb jak si udržet smysl a radost“. Setkání byla určena klientům domova pro seniory i obyvatelům bytů ve správě SCO a zaměřovalo se na aktuální psychologická témata, jež dnes seniory v České republice i v širším evropském kontextu nejvíce oslovují. Sklidilo značný ohlas.



Přednáškami přítomné provedl Michal Kuzník, lektor, mentor a kouč, který se dlouhodobě věnuje práci s lidmi v období životních změn. Ve svém vystoupení se opíral o současné poznatky z oblasti psychologie stárnutí a zdůraznil význam konceptu stárnout aktivně. Důraz je v něm kladen na smysluplné zapojení do společnosti, udržování sociálních

vazeb a podporu kognitivní i emoční vitality i po ukončení profesní kariéry. Významná část přednášky byla věnována duševnímu zdraví ve vyšším věku. Rečník poukázal na specifika psychického prožívání seniorů, která se mohou lišit od mladších věkových skupin – například zvýšenou citlivost na ztráty, obavy o zdraví, osamělost či strach ze ztrá-

Kdo oslavil narozeniny?

Poslední středy v měsíci u nás patří narozeninovým oslavám. Společně jsme tak oslavili v březnu narozeniny pana Otakara (85 let), paní Věry (85 let), paní Eleny (88 let), paní Bronislavy (95 let) a paní Marie (91 let). Únorové narozeniny pak slavily hned tři naše výjimečné dámy: paní Jaroslava, která se dožila úctyhodných 94 let, paní Helena oslavila 84 let a paní Libuše 85 let.



V lednu pak narozeniny slavily paní Maruška (94 let), paní Růženka (77 let) a paní Taťána (84 let). Všem oslavencům přejeme i zde především pevné zdraví, spokojenost a mnoho dalších dní naplněných pohodou a úsměvem.

ty soběstačnosti. Velkou roli pro pohodu hraje prevence, otevřený rozhovor a cílené podpůrné programy jako součásti komplexní péče.



Užili jsme si masopust!

Masopustní období je časem tradic, sdílení a lidské pospolitosti. V Seniorcentru Opava se letos proměnilo v dopoledne plné hudby, domácího pečení a společně prožitého času. Masopustu se zúčastnili klienti z Domova sv. Kateřiny i klienti tří bloků bytů ve správě SCO. Atmosféru celé akce podtrhla živá hudba. Na harmoniku nám zahrál Jiří Mazánek, který svými písněmi dokázal během několika minut rozezpívat takřka celý sál. „Jakmile zazní harmonika, vrátí nás to do mládí. Najednou si člověk vybaví tancovačky, zabíjačky i vesnické masopusty,“ svědčila se jedna z klientek Domova sv. Kateřiny.

■ Společná příprava jako součást terapie

Masopustní posezení nezačalo až samotným programem. Den před akcí se naši klienti pustili do příprav – společně napekli slané šneky, které pak nabídli ostatním hostům. Pečení se tak stalo nejen praktickou přípravou obcerstvení, ale také aktivizač-

ní činností podporující jemnou motoriku, spolupráci i pocit užitečnosti. „Nejde jen o to něco upéct. Důležité je, že klienti tvoří společně, povídají si, vzpomínají na rodinné recepty a mají radost z výsledku,“ řekla Michaela Pardová, sociální pracovnice

během příprav. Masopustní tabuli pak doplnila kuchyň Seniorcentra Opava tradičními koblížky. Vůně sladkého pečiva se linula chodbami a dotvářela autentickou atmosféru svátečního dne.



■ Propojování služeb a budování vztahů

Význam akce přesahoval samotné posezení. Setkání klientů z Domo-va sv. Kateřiny a klientů bytů v naší správě přispívá k přirozenému propojování služeb a udržování sociálních vazeb. „Je pro nás důležité, aby se naši klienti mohli potkávat, sdílet zážitky a necítili se izolovaně. Společné kulturní a společenské akce

vytvářejí prostor pro nové vztahy i upevňování těch stávajících,“ řekl Michal Jedlička, ředitel Seniorcentra Opava.

Hudba pana Jiřího Mazánka přirozeně propojila všechny přítomné. Někteří zpívali nahlas, jiní se jen tiše usmívali. V jednu chvíli se přidalo i spontánní tleskání do rytmu. „Takové chvíle dávají smysl naší práci. Vidíme, že radost je nakažlivá a že

i malé tradice mohou mít pro naše klienty velký význam,“ zaznělo od personálu SCO během dopoledne. Opět se nám tak potvrdilo, že námi poskytovaná péče není jen o každodenní podporu, ale také o vytváření okamžiků, které dávají životu barvu, chuť a zvuk. A že právě harmonika, vůně koblížků a společný smích mohou být tou nejlepší terapií.

PŘEDSTAVUJEME

Rozvoz obědů Seniorcentra Opava: kvalitní a chutné jídlo až ke dveřím

Kuchyně Seniorcentra Opava už řadu let zajišťuje spolehlivý rozvoz hotových jídel pro seniory a další klienty, kteří oceňují její kvalitní, chutnou a nutričně vyváženou nabídku jídel bez nutnosti vlastního vaření.



Služba je dostupná celotýdně, včetně víkendů a představuje důležitou podporu samostatného života zejména pro starší a zdravotně znevýhodněné občany. V současnosti kuchyně Seniorcentra Opava průměrně rozváží zhruba 100 obědů každý den. Rozvozová vozidla přitom najedou denně přibližně 100 kilometrů, aby se jídlo dostalo ke všem klientům včas a v odpovídající kvalitě.

Služba rozvozu není omezena pouze na obědy. Kuchyně zajišťuje

také snídaně a večeře, a to pro klienty v domovech v Bolaticích a Kravařích. Díky tomu mají klienti zajištěné komplexní celodenní stravování přizpůsobené jejich potřebám. Velkou přidanou hodnotou služby je zaměření na klienty se specifickými dietními požadavky. Jídla z kuchyně Seniorcentra Opava jsou oblíbená mimo jiné i proto, že respektují potřeby diabetiků. V nabídce jsou i jídla dietní. Strava je připravována s ohledem na vyváženost, kvalitu surovin

a dlouhodobé zdravotní potřeby klientů. „Mezi našimi strážníky se dlouhodobě těší největší oblibě klasická česká kuchyně – zejména smažené řízky, svíčková a hamburská kýta. Právě tato tradiční jídla potvrzují, že poctivá domácí kuchyně má zde své pevné místo i dnes,“ říká koordinátorka rozvozu jídel Seniorcentra Opava, Markéta Midrlová.

■ Moderní zázemí díky dotaci z Moravskoslezského kraje

Kvalitu služby významně podpořila také rekonstrukce kuchyně, která byla realizována díky dotaci z Moravskoslezského kraje. Kuchyně je nyní vybavena novými varnicemi, pracovními stoly, moderní ventilací a novými podlahami, což umožňuje efektivnější provoz, vyšší hygienický standard a komfortnější pracovní podmínky pro zaměstnance. Rozvoz stravy Seniorcentra Opava není jen logistickou službou – je každodenní pomocí, která klientům přináší jistotu, pohodlí a pocit, že na své potřeby nejsou sami. Díky kombinaci kvalitní kuchyně, profesionálního zázemí a vřelého přístupu se tato služba stala nedílnou součástí podpory zejména seniorů na Opavsku.



„Doma je doma.“ Terénní pečovatelská služba pomáhá seniorům zůstat ve svém světě

Zůstat co nejdéle doma, ve známém prostředí, mezi svými věcmi a vzpomínkami – to je přání většiny seniorů. Právě tuto možnost jim pomáhá naplňovat terénní Pečovatelská služba Seniorcentra Opava. Tým devíti pečovatelek pod vedením Karoliny Veselé každý den vyráží do domácností klientů, aby jim poskytl nejen praktickou pomoc, ale i lidskou oporu.

■ K profesi vede zkušenost i hledání hlubšího smyslu

Cesty k pečovatelskému povolání jsou velmi osobní. Kateřina Vilášková získala první zkušenosti při péči o postiženou sestru. Alena Beierová i Klára Schneiderová pečovaly o své otce. Právě tato zkušenost jim dala jistotu i hlubšího pochopení pro situace, které jejich klienti prožívají. Milena Nováková přišla do služby po letech práce v administrativě. „Vyhořela jsem a hledala změnu, která by mi dávala smysl,“ popisuje. Katrin Matějková zase oceňuje možnost skloubit práci s rodinným životem. O své práci říká, že každý její den začíná i končí s úsměvem na rtech. Rozhodně však profese pečovatelské není pro každého, zamýšlí se Lenka Cahlová, služebně nejmladší členka týmu. Je třeba mít dar empatie, pohody, trpělivost i zdravé hranice.

■ Práce, která není stereotypní

Terénní péče je mnohem pestřejší, než si nejspíš představíte. Každý den je jiný – podle přidělené trasy i potřeb konkrétních klientů. Pečovatelky pomáhají s osobní hygienou, včetně náročnějších úkonů, jako je výměna inkontinentních pomůcek u imobilního klienta. Zajišťují nákupy, drobný běžný úklid či doprovod k lékaři. Stejně důležitá je však psychická podpora a sdílení společného času. Klienti pečovatelkám otevírají své domovy i životní příběhy a mnohdy je berou jako součást rodiny. „Důvěru si budujeme postupně a s respektem k tomu, co klient ještě zvládne sám. Nebereme jim jejich samostatnost,“ zdůrazňuje Alena Beierová. Pomoc přichází ve chvílích, kdy síly ubývají nebo kolísají. Jedním z častých omylů je představa, že pečovatelské služby jsou především uklízečky.

Ano, drobný běžný úklid je součástí služby, ale rozhodně není jejím hlavním smyslem. „Jsme pomocnicemi tam, kde podpora rodiny nestačí. Na velký úklid jsou jiní specialisté,“ vysvětluje Ivana Palyzová.

■ Empatie, hranice a profesionalita

Práce v terénu přináší i náročné chvíle. Klienti mohou prožívat bolest, frustraci nebo samotu a tyto emoce se někdy promítají i do komunikace s pečovatelkami. Výzvou je také udržení zdravých hranic, zejména pokud klienti požadují úkony nad rámec sjednaných služeb. „Velmi si cením koležičtího týmu a jejich nasazení. Klienti často vyzdvihují, že máme příjemné, veselé a laskavé pečovatelské služby,“ říká Michal Jedlička, ředitel SCO. Důležitým faktorem je i kvalitní technické zázemí a dostatek automobilů pro realizaci úkonů mimo peší dosah. Díky tomu může tým efektivně pokrýt potřeby klientů v Opavě a okolí. Co mají pečovatelské služby společné? Nechybí jim energie. Tu pro sebe čerpají různě – v rodině, v přírodě, u knih nebo při

sdílení zkušeností s kolegyněmi. Odměnou za jejich práci je radost v očích klientů a vědomí, že díky nim mohou zůstat doma co nejdéle.

■ A co o své práci říkají samy naše pečovatelky?

Kateřina Vilášková: „Starala jsem se doma o postiženou sestru a hledala jsem proto práci v oboru pečovatelsství. Zaučování pro mě proto bylo snadné, měla jsem už dobrou praxi právě z mého domova. Radost mám, když jsou klienti spokojení. Těžká je naše práce tehdy, kdy klienti chtějí posouvat hranice a požadují i úkoly nad rámec sjednaných služeb. Energii čerpám z knih, procházek do přírody a díky času s mým pětiletým synem. Většina klientů jsou senioři.“

Milena Nováková: „K práci pečovatelky naší terénní služby jsem se dostala náhodou a jsem tu již šestý rok. Předtím jsem pracovala v administrativě, kde jsem postupně vyhořela a hledala jsem změnu. A ta byla nutná zásadní, protože mi práce přestala dávat smysl a dělat radost. K tomu přišlo stěhování do Opavy a nový přítel, narození dcery... Poohlížela jsem se po práci na ranní směny. Na začátku mě překvapilo, co vše naše profese obnáší. Že její součástí není jen třeba pravidelná hygiena nebo doprovod klientů na nákup a pak byl také překvapivý počet těch, kdo naši péči potřebují. Naše práce je krásná, každý den nám dělá radost vřelost našich klientů a dobrá nálada, když nás vidí. Veřejnost si nás někdy mylně plete s uklízečkami, protože ač drobný běžný úklid obstaráváme, rozhodně o tom profese pečovatelky není.“

Katrin Matějková: „Tuto pozici jsem si našla na inzerát. Zpočátku jsem kvůli dětem hledala práci na zkrácený úvazek a po domluvě a reorganizaci povinností doma jsem mohla začít pracovat naplno, proto jsem na tento inzerát reagovala. Máme zde lehčí i náročnější dny. Ty se odvíjejí od trasy, kterou máme na daný den přidělenou, a počtu i skladby klientů, jež máme v ten den obstarat. Každý klient je jiný a různí



se proto i svými potřebami. Nehrozí nám monotónnost. Jsem s našimi klienty ráda a v práci si přijdu jako doma. Každý den začínám i končím s úsměvem. Zpočátku jsem měla obavy z přebalování klientů – jak budou reagovat oni i jak to zvládnou sama, ale vše přišlo přirozeně a postupně.“

Klára Schneiderová: „První zkušenost jsem získala péčí o otce po úraze. Když jsem se pak poohlížela po práci, měla jsem jasno. Nejprve jsem pracovala v Hrabyni a pak jsem zakotvila u nás v Seniorcentru Opava. Těší mě lidskost, která se s naší prací pojí. Těžké je někdy naopak ustát počáteční negativní náladu klientů, jež právě něco trápí a slévají to na nás. Na druhou stranu je krásné vidět, že nás naši klienti berou jako součást své rodiny. Jsou rádi, že s nimi trávíme svůj čas a jsme tam pro ně. Rozhodně bych chtěla vyvrátit mýtus, že jsme úklidová služba. Tou opravdu nejsme.“

Ivana Palyzová: „Prvně jsem pracovala v Domově pro postižené v Životicích, pak v chráněném bydlení v Horním Benešově, ve Vesaliu na Opavsku, ale nedělaly mi tam dobře noční směny. Naše práce je krásná, ale také náročná. Je složité, když si klienti pro nás vymýšlejí úkoly nad rámec běžného drobného úklidu. Těžko se jim vysvětluje, že toto pro ně dělat nemáme. Samozřejmě jsme

k dispozici tehdy, kdy podpora rodiny nepokryje vše, co klienti okolo sebe vyžadují a potřebují. Jsme v roli pomocnic i nápomoci s úkoly a úkony jejich dne a také sdílíme společný čas. Ale na úklid jsou jiní specialisté. I po letech v oboru mi stále dělá mi radost, jak na nás naši klienti reagují. Vidět jejich radost v očích je k nezaplacení.“

Lenka Cáhlová: „Kdysi jsem v původní práci dostala výpověď a moje předchozí profese se obě točily okolo práce s lidmi. Jsem u nás služebně nejmladší. Krásná je naše práce tehdy, když jsou klienti dobře naladěni. Když není třeba venku pěkně, nebo je něco trápí, musíme sáhnout do svých zdrojů my a pomoci jim udělat lepší den. Naši klienti chtějí být co nejdéle doma, v rodinném prostředí, takže se snaží být co nejdéle samostatní a co nejvíce nezávislí. Ne vždy to jde. Proto pomáháme s hygienou, nákupy, návštěvami u lékaře. Rozhodně není naše práce pro každého. Je třeba mít v sobě empatii, pohodu, trpělivost i zdravé hranice.“

Alena Beierová: „Také mám zkušenost s péčí o osobu blízkou. Tou byl můj otec. Dělal jsem si tehdy díky němu pečovatelský kurz a coby součást praxe jsem se dostala do SCO. Jsem zde služebně nejstarší. Začínala jsem brigádně a pak přešla na plný úvazek. Moje práce je pro mě lidsky

velmi naplňující. Mnozí klienti sami neví, co od nás ze začátku čekat. Důvěru si s nimi budujeme postupně s plným respektem k jejich schopnostem a potřebám. Nebereme jim to, co sami mohou zvládnout. Mnohdy je to tak, že klientům síly postupně ubý-

vají nebo se objevují ve výkyvech, a právě v těchto okamžicích jim nabídneme pomocnou ruku. Nákup a úklid jsou jakýmsi bonusem navíc. Hlavní smysl naší práce je v opoře a pomoci v situacích, kdy to klienti potřebují. Významnou roli hraje v naší práci

spolupráce a komunikace s jejich rodinami.“

Karolina Veselá, vedoucí pečovatelské služby: „Náš tým je složený z devíti lidí. Velmi si cením úrovně spolupráce a kolegiality, které nám naši práci usnadňují. Směrem ke klientům je pro mě důležitá preciznost mých kolegyně, profesionalita i jejich nasazení. Naši klienti pravidelně vyzdvihují, že máme příjemné, veselé a laskavé pečovatelky. A že je s nimi radost být. Velkou výhodou pro nás je dostatek aut k výjezdům a fungující technické zázemí SCO, díky tomu nám jde práce od ruky.“

Terénní pečovatelská služba V Seniorcentru v Opavě zkrátka není „jen“ o výkonech a úkonech. Je o důvěře, respektu a každodenní lidskosti. A právě díky práci těchto žen mohou senioři zůstat tam, kde se cítí nejlépe...



Karolina Veselá,
vedoucí pečovatelské služby

TERAPIE U NÁS

Reborn panenky otevívají srdce i vzpomínky

Do Seniorcentra Opava opět přišla paní Soňa Šustková se svými Reborn panenkami. Na první pohled jde o realistická miminka, která však v sobě snoubí mnohem víc než jen dokonalé zpracování. Pro naše klienty představují most k emocím, vzpomínkám a navození příjemného pocitu blízkosti.

■ Co je panenkoterapie?

Panenkoterapie pracuje s naší přirozenou lidskou potřebou pečovat, chránit a být potřebný. Reborn panenky jsou vyráběné tak, aby působily co nejvěrněji – mají realistickou miminkovskou váhu, rysy i jemné detaily v obličejí. Právě tato autenticita pomáhá vyvolat hluboké emoční reakce. Terapie má mnoho benefitů: Tím hlavním je, že přirozeně aktivuje dlouhodobou paměť. Pomáhá klientům si znovu vybavit vzpomínky na rodičovství, péči o sourozence nebo vlastní dětství.



■ Individuální přístup a respekt

V Seniorcentru Opava pracujeme s touto metodou citlivě a vždy individuálně. Panenka není „hračka“, ale terapeutický nástroj. Nikomu není vnučována – respektujeme osobnost, životní příběh i aktuální naladění

každého našeho klienta. Paní Soňa Šustková přistupuje v této terapii k našim seniorům s empatií a laskavostí. Vytváří bezpečný prostor, kde je možné prožít radost, něhu i dojetí bez ostychu. Někdy stačí pár minut s panenkou v náručí a promění se

celý den. Úsměv, který nemizí, uvolněné ruce, klidnější dech. To jsou drobné, ale nesmírně cenné momenty, jež potvrzují, že i jednoduché prostředky mohou mít hluboký terapeutický účinek.

NAPSALI O NÁS:

SCO: Efektivní management a rozvoj i díky dotacím



Seniorcentrum Opava patří ke špičkovým zařízením v oblasti sociálních služeb na Opavsku.

Klíčový prvek pro toto zařízení představuje strategické plánování a zdatné finanční řízení, a to i v podobě externích zdrojů financování, jež umožňují realizaci projektů nad rámec běžného provozu. „Naším cílem je pokrýt investice do zázemí SCO. Ty jsou pro kvalitu námi poskytované péče zásadní. Neobejdeme se proto bez dotací, jež nám umožňují reagovat na moderní trendy a neustále zlepšovat prostředí pro klienty i personál,“ uvedl Michal Jedlička, ředitel Seniorcentra Opava.

„Při plánování rozpočtu vnímám svůj vnitřní závazek

neustále posouvat hranice naší kvality,“ řekl dále. V uplynulém roce získalo SCO podporu v rámci Programu na podporu zvýšení kvality sociálních služeb poskytovaných v Mo-

ravskoslezském kraji. „Uspěli jsme s dotačním titulem KSS 1/25, díky kterému realizujeme projekt ‚Pořízení vybavení kuchyně. Právě modernizace stravovacího provozu je dalším krokem v naší strategii vybudovat špičkové zázemí, které bude inspirovat nejvyššími nároky další zařízení sociálních služeb,“ doplnil Jedlička. Dodal, že o jídla z kuchyně Seniorcentra Opava je velký zájem i v přilehlých obcích. Jednou z nabízených služeb zařízení je proto právě i jejich rozvoj. Nové vybavení kuchyně zároveň tak umožní rozšířit nabídku služeb i pro seniory z okolí a podpoří komunitní aktivity Seniorcentra Opava.

www.scopava.cz



*Všem klientům SCO
a čtenářům
přejeme
radostné Velikonoce*

