Medeloviny

2022

Po náročných letech, v nichž covid otestoval nejen naše zdraví, ale i nervy, se opět vracíme s tradicí Medelovin. Přečkali jsme různé situace, poradili jsme si s nimi a teď už jsme si mohli trošku oddychnout a konečně se věnovat jiným věcem, než jen široké škále opatření či restrikcí. Poohlédněte se spolu s námi, co pěkného jsme za ten čas zažili v obsahově skromném vydání.

Střípky našich zážitků

Pálení čarodějnic a stavění májky – oslava mládí a jara

Podle tradice se muži vydávají 30. dubna do lesa, aby uřízli nejvyšší stromek. Strom celý oklestí a ženy ho poté vyzdobí stuhami a pentlemi. Poté již vyzdobenou májku vztyčí uprostřed vesnice. A protože my také dodržujeme tradice, tak jsme všechny pozvali a postavili jsme společně májku. Paní kuchařka nám uvařila výborný kotlíkový guláš.

Kácení máje - tradiční zvyk spojený s koncem května jsme si užili spolu se zajímavým programem, zábavou i občerstvením. Všichni ale čekali na okamžik, kdy májka spadne k zemi. Zatímco symbol lásky, jara a plodnosti šel během několika minut k zemi a jeho čas byl sečtený, zábava byla v plném proudu až do večera. Počasí nevydrželo, během vaječiny začalo pršet, nám to ale nevadilo. Pivo teklo proudem i tu vaječinu nakonec paní kuchařka dosmažila pod deštníkem a byla výborná.

Červen je období, kdy kvete černý bez. Najdete ho téměř všude, přesto bývá často lidmi neprávem opomíjený. V minulosti lidé přisuzovali bezu tajemnou moc a dodnes na něj řada lidí nedá dopustit. Je známý pro své pozitivní účinky na lidské zdraví, dají se z něj ale připravit i lahodné nápoje nebo třeba řízky. Dnes se používá zejména při nachlazení. Napomáhá vykašlávání i ke snížení horečky…. a tak nám to nedalo a šli jsme sbírat bez na výborný čaj a sirup.

Canisterapie - metoda pozitivního psychosociálního a fyziorehabilitačního působení na člověka prostřednictvím speciálně vedeného a cvičeného psa. Metoda, při níž kontakt se psem znamená třeba rozptýlení pro lidi trpící psychickými poruchami a depresí nebo pro lidi opuštěné či opuštěně se cítící. Canisterapie je prostě krásná kombinace pomoci lidem a výcviku psa.

To je on, našeho srdce šampión…vlastně šampiónka, fenka Hajdy, máme ji moc rádi.

SRAPEUT

Podzimní dožínkové slavnosti

V sobotu 24.9.2022 jsme se sešli s klienty a jejich rodinami na zahradě domova, abychom si připomněli období oslav sklizně. Sami jsme měli možnost sběru a zužitkování jablek z naší zahrádky a sklizně poslední zeleniny z vyvýšených záhonů. Zahradu jsme tento den symbolicky zazimovali. Krásné podzimní odpoledne rozezpívala kapela Za koncem, rodiny obohatily dožínkové stoly svými oblíbenými pokrmy, my přidali domácí koláče a zelné placky a vše jsme zapili vínem nebo pivem z místního pivovaru. Ve stáncích si mohli návštěvníci zakoupit domácí výrobky jako levandulový sirup nebo výrobky z keramiky. Jako každý rok jsme sklidili nejen bohatou úrodu, ale také milá poděkování spokojených návštěvníků.

Dlouho očekávané otevření Medely ve Frýdlantu nad Ostravicí

Původní část budovy, známá pod názvem Tiskárna, byla postavena již v roce 1992, však nikdy tomuto účelu nesloužila. „Ke stávající budově jsme přistavěli další část do celkového tvaru budovy „U". Domov tvoří dvě samostatná oddělení, každé s kapacitou 44 uživatelů sociální služby," představil projekt rekonstrukce Petr Valový.

Senioři rádi tráví hodně času na terasách. Tato myšlenka byla vyslyšena a vnesena do současných plánů. Tvůrci se dále soustředili na vnitřní odpočinkové zóny - obýváčky, volnočasovou místnost, místnost s rehabilitační vanou pro smyslovou terapii a velké jídelny. Vývoj tohoto s nadšením sledovala také starostka Frýdlantu nad Ostravicí Helena Pešatová:

„Projekt mě dlouhodobě zajímá. Možná si to ani neuvědomujeme a aktuálně neodkážeme ocenit, co tento projekt nejenom pro mikroregion znamená. Už na první pohled je vidět, jak profesionálně je vše pojato. Velmi si celého počinu vážím."

Domov má vlastní kuchyň a prádelnu. Zejména kuchyň byla odpovědí na požadavek pestré a kvalitní stravy. Právě o ní se stará vyškolený tým kuchařů společně s nutriční terapeutkou. Senioři se těší na zahradu s nekonečnými chodníky, ke kterým na jaře 2023 přibydou vyvýšené záhony a terapeutické prvky. Celý areál bude do konce letošního roku oplocen a prakticky uzavřen, aby se nestalo, že by uživatelé opustili areál. „Bezpečnost uživatelů pro nás na prvním místě. U našich uživatelů dochází k poruše poznávacích a o sebe pečujících funkcí. Pamatují si věci z minulosti, ale je porušena krátkodobá paměť. Často jsou dezorientování místem, časem i osobou," vysvětluje Petr Valový.

O významu projektu nepřímo vypověděl hned první slavnostní den. Na slavnostní otevření domova pozváni přijali a pásku přestřihli paní senátorka a starostka Frýdlantu nad Ostravicí RNDr. Helena Pešatová, primátor města Frýdek – Místek Bc. Petr Korč, za Moravskoslezský kraj zastupitel pan Marcel Sikora a za Medela péče o seniory o.p.s. Petr Valový s ředitelkou domova Kateřinou Valovou. Slavnostnímu otevření domova přihlížela spoust hostů, kteří přišli toto slavnostní odpoledne oslavit s námi spolu s frýdlantským folklorním souborem Chasička a s cimbálovou muzikou Kotci.

Předvánoční čas v Medele

V listopadu byla Medela-péče o seniory na Ostravici svědkem krásného narozeninového výročí. Naše klientka paní Božena oslavila neuvěřitelných 99 let v okruhu svých nejbližších. A protože nám to na takové úžasné jubileum připadalo málo, zopakovali jsme si to ještě s ostatními klienty, nechyběl dort, srdečná přání přátel a spolubydlících, dokonce ani taneček. Paní Boženka v našem zařízení bydlí od března tohoto roku a stále často tvrdí „mám se tady jako v ráji", a my bychom jí chtěli popřát, ať ji ten skvělý pohled na svět, dobrá nálada, spokojenost a hlavně zdravíčko doprovází i po celý následující rok.

Protože rádi zprostředkováváme našim klientům krásné zážitky, otevíráme nejen dveře, ale také svá srdce, nejinak tomu bylo i u mezigeneračního setkávání seniorů a dětí. Školka Happy Day potěšila svými písněmi, nazdobenými šiškami v podobě malého dárečku a především svou přítomností Frýdlantskou Medelu. Návštěva dětí ze školky či školy vždy doslova vyčaruje úsměv na tváři každého našeho klienta.

Přejeme si, aby se i ve svých letech naši klienti dostávali do kontaktu s českými tradicemi, proto navštívili obě zařízení, jak ve Frýdlantu nad Ostravicí, tak na Ostravici, Mikuláš s čerty a andílkem. Našim klientům zazpívali, obdarovali je úsměvem, pravou vánoční atmosférou a

drobným balíčkem s dobrotami. Kdo se nechtěl účastnit společného posezení ve společenské místnosti, užil mikulášskou návštěvu soukromě ve svém pokoji. Velké díky patří dobrovolníkům z Adry za jejich úžasnou energii a čas, který nám věnovali.

Koledování aneb spolupráce s Chasičkou

Nejen v předvánočním čase velmi rádi spolupracujeme s dětmi, ať už školního věku nebo předškoláků. Soubor Chasička však patří mezi naše srdcové záležitosti. Byli s námi také při otevírání nového domova se zvláštním režimem Medela-péče o seniory o.p.s. na ulici Nerudova 1499 ve Frýdlantu nad Ostravicí. Nyní v této

frýdlantské Medele vystoupili s vánočním programem a potěšili každé srdce, které mělo tu možnost Chasičku alespoň na chvíli vidět. Takové spolupráce dávají velký smysl a působí blahodárně na naše klienty s demencí.

Chasička se schází v základní škole T. G. Masaryka ve Frýdlantu nad Ostravicí a vzešla prakticky z žáků této školy. Pod vedením paní Viery Šimonkové, která na „TGMce" dodnes působí také jako pedagog, funguje už od roku 1994. V našem zařízení vystoupila Chasička složená z dětí různého věku, od těch nejmenších, po nejstarší, což jí dodává to pravé kouzlo. Paní učitelky bezchybně naplánovaly vše, aby vystoupení proběhlo dle očekávání, za což jim patří obrovský dík. Všichni jsme si užili atmosféru a jsme nadšeni, že se nejedná o jednorázové vystoupení, ale o dlouhodobou spolupráci. Během roku se nabízí obrovská škála svátků, oslav a tradicí, jež rádi udržujeme a u nichž bude Chasička pomyslnou třešinkou na dortu.

Dále nás potěšili svým vystoupením

Student Tobiáš Tyleček hrou na saxofon

Škola Ostravice a Čeladná
s vánočním vystoupením

Skauti z Ostravice donesli Betlémské světlo

Ponyterapie

Otevřela jsem dveře kanceláře a uviděla jsem po chodbě se procházet poníka. Nebyla to však halucinace…. Ono se to opravdu dělo. Naši uživatelé si ho hladili s úsměvem, zaměstnanci se přidávali. Doprovázela ho milá paní Soňa, kterou jsem musela k utišení své zvědavosti, vyzpovídat…..

Jak a kdy Vás napadlo, pořídit si právě poníky? Není to jako mít doma psa, občas vyvenčit, nakrmit.

Bydlela jsem 19 let na statku v Janovicích, měli jsem koně, ustájili jsme i koně od lidí, kteří měli zájem. Manžel, než jsem se seznámili, tak měl 2 koně, pak v těhotenství jsme je prodali, protože na ně nebyl čas, pořídili jsme si jiná zvířata (krávy, ovce, kozy, prasata…), manžel měl svou práci, se statkem mi pomáhaly dcery, až trošku vyrostly. V 10 letech si dcera přála k narozeninám koně, pak se mu narodilo hříbě, přistavěli jsme stáje a známí nás začali oslovovat se zájmem o ustájení. Začali jsme dělat tábory pro děti, na kterých byli koně a pro menší děti jsme pořídili 3 poníky z Nizozemí. Dnes mám poníky ustájeny v Happy ranči v Hodoňovicích.

Jak jste zjistila, že zrovna poník Ondrášek bude ten nejlepší právě k seniorům?

Původně jsem měla 3 poníky – Fionku, Kačenku a Ondráška. Kačenka byla nemocná, darovala jsem ji jedné paní jako společníka pro koně. A přikoupili jsme Honzíka a Agátku. Ondráška máme od 3 let a začali jsme s ním pracovat, když byl mladý, byl divočejší, ale naši výchovou a péčí jsme trochu ovlivnili jeho chování a snažili se do něj vložit klid a lásku k lidem. Nyní má Ondrášek nějaké zdravotní problémy, ale všichni věříme, že to dobře dopadne.

Zvířata na sebe berou nemoci druhých a poznají, že jsou lidé okolo něj nemocní. Ondrášek u umírající paní nechtěla ani vstoupit do pokoje, zatuhnul ve dveří a začal couvat, to se mi u něj stalo poprvé. A do toho pokoje už jsem ho poté nedostala. Od té doby je Ondrášek opatrný, do pokoje nahlédne a pokud je všechno v pořádku, tak do něj vstoupí, stává se ale, že do některých pokojů nechce.

Přes sezonu se určitě nezastavíte. Co pak děláte přes zimu?

V zimě se snažím věnovat svému zdraví, chodím na rehabilitace, více cvičím. Přes sezonu je práce velmi náročná, nachodím denně spoustu kilometrů, což se podepisuje na mém zdraví.

Jezdíte do více takových zařízení jako je to naše nebo se spíše věnujete dětem?

Začínala jsem se školkami, běžně jsem měla 45 školiček ročně. Díky covidu však zájem opadl, byl zákaz scházet se ve skupinách a vpouštět cizí osoby do školek, proto jsem zkusila domova. Sousedka mě oslovila, jestli bych nechtěla zkusit přijet s Ondráškem do domova v Lysůvkách, kde jsme měli možnost pořádat venkovní akce, před 2 roky jsem zde začala docházet pravidelně. Poté mě oslovil domov ve Sviadnově, kde jsme mohli procházet domovem a po pokojích, zjistila jsem, že Ondráškovi ani toto nedělá problémy. Nikde nedávám reklamu, domovy se mi začaly ozývat samy. Školičky už nejsou v takové míře, ale pomalu se vrací, nyní jich mám zhruba 15 za rok.

Nyní jezdím do domova v Ostravě na Kamenci, do Oder, do Lysůvek, do Sviadnova a k vám na Ostravici.

Máte přes všechnu tu péči o poníky nějaký čas i na sebe?

Samozřejmě, ráda houbařím, jakmile začnou růst hřiby, tak jsem pořád v lese, 1x týdně docházím na masáž, zaplavat si a s přítelem občas vyrazím na hřiby. 1-2 dny v týdnu mám volné, víkendy však všechny pracovní do dubna do října. Přes léto mám problém vyrazit na dovolenou, můžu si dovolit odjed od pondělí do pátku, ale na víkendu už musím být zpátky.

Ježíškova vnoučata

Založila Olga Štrejbarová v roce 2016 v Jihlavě. Pracovala jako redaktorka Českého rozhlasu. Po natáčení v domově pro seniory ji napadl projekt na plnění přání seniorů. Nevěděla, zda bude úspěšný, ale spoléhala na dobrá srdce lidí a chuť pomáhat. Projekt začala realizovat s dobrovolníky a kamarády před Vánocemi a během prvního ročníku se podařilo splnit přání asi šesti stovkám seniorů. V dalším roce se spojila s Českým rozhlasem a Ježíškovým vnoučatům se daří plnit už nejen stovky, ale tisíce přání a potřeb seniorů v České republice. A to nejen o Vánocích.

Ježíškovým vnoučetem se může stát každý s dobrým srdce, nadšením a trochou času navíc. Stačí si vybrat dárek z dlouhého seznamu (od hřejivých dek, hodinek a kávovarů přes předplatné časopisu, oblečení, až po kontaktní grily nebo vystoupení různých umělců), rezervovat si ho, vyplnit potřebné údaje a počkat, až se domov ozve sám. Spolu si pak domluvíte způsob předání.

Na finančně náročnější dárky zřídila v roce 2020 Ježíškova vnoučata veřejnou sbírku, po splnění přání jako jsou polohovací křesla, elektrické invalidní vozíky nebo skútry, zbývá ještě dost financí na volnočasové a aktivizační činnosti v domovech a dalších zařízeních pro seniory.

Ježíškova vnoučata u nás v roce 2021

Také my se snažíme zprostředkovat našim seniorům možnost přát si cokoli, co by jim udělalo radost. Komunikaci a vkládání přání však zajišťují zástupci z personálu – aktivizační pracovnice Šárka Holubová a vedoucí pracovnic přímé obslužné péče Nikola Malinová. I přes veškerou snahu se ale loni nepovedlo splnit přání všem, kteří o ně požádali. Ale to nevadí, většině to vyšlo a některá splněná přání byla určena celému domovu, například taneční vystoupení mistra Velety z Prahy, pořízení retro gramofonu, na kterém můžeme pouštět krásné písně, vystoupení kapely Kobeřanka bylo sice přáním jednoho z uživatelů, ale zážitek si odnesli všichni. Mezi dalšími přáními byl například balíček sladkostí, korálky s komponenty na tvorbu náramků a andílků, aromalampy s oleji nebo terapeutické panenky.
Letos je přání opět spousta. Sami jsme zvědaví, kolik se jich podaří našim seniorům vyplnit.

Blíží se Vánoce, čas klidu a míru. Všichni víme, že tomu tak už dávno není… Pohodově, klidně a hlavně nestresově svátky si umí užít opravdu jen ti největší gurmáni. I když… když si vzpomeneme na předešlé dva roky, užili jsme si toho klidu ažaž. V obchodech chyběly fronty, nikdo nám při placení nedýchal na záda. Mnoho měst odvolalo i rozsvícení vánočních stromů, firmy vánoční večírky, restaurace místo vyhánění štamgastů po zavíračce, vyháněli spíše pavouky, kteří se pod nepoužívanými židlemi zabydleli. To vše jen proto, abychom se neshlukovali.

V klidu jsme opravdu strávili i Vánoce. Klid jsme skloňovali ve všech pádech. Nabral však v této situaci úplně jiný rozměr. Někteří raději oželeli návštěvy rodiny ze strachu… z obav, aby se nenakazili „tou nemocí“, někteří proto, aby náhodou nenakazili své rodiče či prarodiče. Efekt to mělo, z mého pohledu, ale úplně jiný. Mnozí z nás prožili ty nejsmutnější svátky, bez společnosti milých, bez dětí, kamarádů. Nedovolme toto znovu, ani sobě, ani druhým.

Za sebe, raději se trochu rozčílím, že nestíhám a stokrát za den se sama sebe zeptám, proč se kvůli svátkům klidu tak honíme, ale ještě radši večer padnu únavou z celodenního shonu a společenského vyžití, než nudou po„neprožitém“ dni.

Udělejme si letos svátky podle sebe, tak jak vyhovují právě nám.