



## Hipoterapie a kultura pro seniory v Domově Helios v Havířově

Díky finanční podpoře Nadace OKD jsme mohli našim uživatelům zprostředkovat v období od dubna 2017 do ledna 2018 aktivity, které by si ze svého domácího prostředí pravděpodobně sami zrealizovat nedokázali.

Byla to čtyři kulturní vystoupení konaná přímo v prostorách střediska Helios. Vybírali jsme taková kulturní představení, která budou našim uživatelům blízká a do kterých se mohli i aktivně zapojit. Byly to:

- v dubnu „Česká písnička - To byl Karel Hašler“ s účinkujícím umělcem Pavlem Skalickým,
- v říjnu „Život je jen náhoda“ s účinkujícími umělci Evou Hruškovou a Janem Přeučilem, tento program byl darem pro naše uživatele jako součást oslav dne seniorů,
- v listopadu „Filmové songy První republiky“ s účinkujícími umělci Blankou Tůmovou a Pavlem Skalickým,
- v lednu „Z babiččiny krabičky a dědečkova kufru“ s účinkujícími umělci Blankou Tůmovou a Pavlem Skalickým.

Za zmínku stojí, že Blanka Tůmová a Pavel Skalický vystupují v TV Šlágr, která je tolik oblíbená u seniorů.

Vystoupení Evy Hruškové a Jana Přeučila bylo pro naše seniory překvapením, o kterém dopředu nevěděli, o to větší radost z něho měli. Při těchto událostech vždy zástupci města předávají dárky uživatelům, kteří v tomto roce slaví kulaté a půlkulaté narozeniny v rozmezí 65 - 85 let. Dárkové balíčky předávala Ing. Bernarda Urbancová s paní Slávkou Lepíkovou a se ctí jim sekundovali vystupující umělci.

V průběhu května až října 2017, vždy 1x měsíčně, probíhaly **aktivity s využitím koní u seniorů - hipoterapie**, a to přímo ve Stájích Meridian Team, z. s., Chotěbuz. Jedná se o metodu využívající kontaktu s koněm a interakce s ním jako prostředku k motivaci, aktivizaci a která má nezanedbatelný vliv na psychiku. Pro některé naše seniory byla tato aktivita odpočinková a relaxační, z hlediska



rehabilitačního má tato aktivita příznivý vliv na normalizaci svalového napětí a rozvoj fyzické kondice. Zkrátka to byly výlety se vším všudy! První výlet do stájí byl brán jako oficiální start projektu, tudíž v květnu jsme přivítali přímo v Chotěbuzi i Bc. Alenu Zedníkovou, náměstkyni pro sociální rozvoj, MUDr. Milana Dlábků, ředitele domova a TV Polar o nás natočila reportáž. Na místě nás již očekávala naše fyzioterapeutka Silvie Hoderová, která každou hipoterapii vždy připravila a vedla, za což jí patří velký dík. V neposlední řadě patří i poděkování Nadaci OKD za možnost zrealizovat tento projekt

Mgr. Bc. Gabriela KUNČICKÁ,  
Domov seniorů Havířov, p. o., středisko Helios

## Domov KORÝTKO má novou relaxační místnost

Na konci roku 2017 byly v Domově Korýtko, jehož zřizovatelem je Statutární město Ostrava, dokončeny drobné stavební úpravy fyzioterapie a volnočasových dělen. Pro uživatele služeb byla zřízena nová fototerapeutická místnost, ve které mohou relaxovat a užívat si pohledu na překrásnou malbu české krajiny od akademické malířky paní Iwany Jurské-Lipské.



Součástí místnosti jsou léčivé světelné panely, které simulují příjem slunečního světla i v době podzimních a zimních plískanic, čtyři masážní křesla s diagnostikou napětí a ztuhlostí svalů, strop s barevně

svítícími optickými vlákny připomínající hvězdné nebe, světelný sloup měnící barvy, čistička a zvlhčovač vzduchu, aromadifusér a také zvuková aparatura pro poslech relaxační hudby.

Svádnostní otevření této místnosti se konalo za přítomnosti uživatelů, zaměstnanců, ředitele Mgr. Jana Seidlera a bývalého ředitele Domova Korýtko pana Mgr. Bc. Vojtěcha Curyla, DiS., který vznik této místnosti inicioval. Uživatelé měli v tento den možnost si nejen relaxační místnost poprvé prohlédnout, ale také vyzkoušet masážní křesla, která po skončení masáže velmi chválili. Místnost je využívána uživateli s kladnými ohlasy na zlepšení psychického i zdravotního stavu.

Ing. Mgr. Kristýna Slaná  
Domov Korýtko, příspěvková organizace

## Výlety pro seniory s úspěchem pokračují

Už třetím rokem pořádá radnice Ostrava - Mariánské Hory a Hulváky pro mariánskohorské seniory výlety. Babičky a dědečkové se tak již vypravili na zámek v Hradci nad Moravicí a do Arboreta Nový Dvůr. Zajímavé zážitky je čekaly v zámku Kunín i v muzeu a výrobě klobouků v Novém Jičíně.

Mariánskohorská radnice připravila pro své seniory také autobusové zájezdy na Lysou horu. „Zájem byl velký. Vyřídili jsme výjimku na CHKO Beskydy a seniory vyvezli až nahoru,“ říká starostka obvodu Mariánské Hory a Hulváky Liana Janáčková. Jak dále dodává, lidé byli natolik spokojeni, že chtějí v takových zájezdech pokračovat. Součástí každého výletu jsou dobrý oběd a skvělá zábava. Ohlasy zúčastněných seniorů jsou veskrze pozitivní a radní uvažují o tom, že v tomto roce budou v podobných akcích pokračovat.

(bal)

