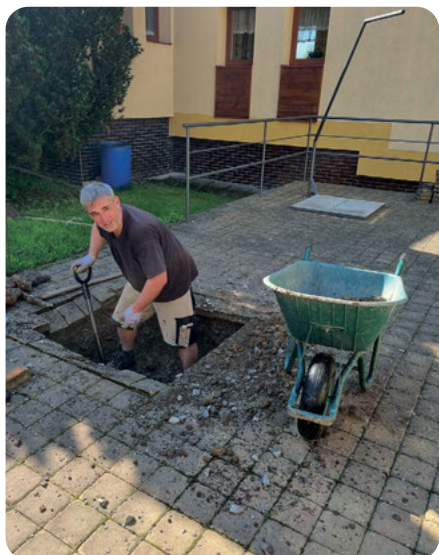


Zastínění terasy

Co se u nás událo nového od posledního čísla našeho čtvrtletníku? Tak nějak si užíváme léto, sluníčko a klid. Střídáme se na dovolených, které si všichni řádně užíváme. Po dvou letech strávených s respirátorem na ústech zase konečně můžeme dýchat, aspoň na chvíli.

Takže jako nejdůležitější akci za poslední měsíce jednoznačně hodnotíme vybudování velkého zastřešení naší terasy. Jelikož nejsem technický typ, tak jsem si pozvala k sepsání tohoto článku vedoucího údržby, pana Stanislava Komžáka. On měl na starost vše okolo stavby, za vydatné pomoci svého týmu, tedy všech našich skvělých údržbářů. Úplně na začátku vše vzniklo nápadem, potřebou naší terasu zastřešit. Tento nápad, potřebu, jsme dostali již loni na podzim, po parném a vysilujícím létě. Všem u budování předcházelo kolečko nutného papírování - zařazení investiční akce do Plánu pořízení investic, odsouhlasení celé akce zřizovatelem, výběrové řízení, podepsání smlouvy a domluva na termínu instalace celého zastřešení.



Proč vzniklo zastřešení terasy? V létě se všichni snažíme trávit převážnou část dne venku, v naší zahradě a na naší velké terase. Slunečné dny si sice užíváme, ale přemíra slunečního svitu škodí, bývá velké horko a pro mnoho z nás je pak vlastně slunce tak

trochu nepřítel. Terasa byla proti slunci dosud vybavena velkými slunečníky. Ale znáte to. Jednotlivé slunečníky nepokryjí stínem větší část terasy, byly těžké a vlastně i jejich ukotvení na terase překáželo vozíkům i chodcům. Proto vznikl nápad se zastřešením terasy. Inspirací nám byla loňská oslava 70. výročí založení našeho domova. Na tuto oslavu jsme měli zapůjčené profesionální zastřešení celé terasy, a tak jsme zjistili, jak moc fajn by bylo mít ji zastřešenou celou. Tedy nápad by byl a pak již vše mohlo začít.

Jak dlouho trvalo zhotovení zastřešení? Tak prvotní kolečko administrativy trvalo od podzimu 2021 do jara 2022. Samotná stavba pak započala na začátku měsíce května a asi po třech týdnech jsme mohli terasu opět plně využívat, bylo hotovo.

Jaká práce, úpravy byly zapotřebí před instalováním markýzy? Úplně na začátku stavby bylo zapotřebí zaměřit celou terasu a přesně určit vhodné umístění markýzy. Toto realizovali naši údržbáři spolu s dodavatelskou firmou, která zvítězila ve výběrovém řízení, firmou Univers. Po zaměření a vyznačení míst na betonáž stojných patek pracovníci údržby provedli výkopové práce a následné betonování tří patek, na kterých je ukotvena konstrukce markýzy. Dále jsme museli zajistit přívod elektrické energie pro ovládání markýzy, protože všechny 4 výsuvné plochy jsou ovládány elektricky, pomocí dálkového ovládání. A pak již přijela firma Univers, která v jednom dni ukotvila konstrukci pro markýzu. Druhý den pak provedli montáž samotné markýzy. Ta se skládá ze čtyř částí výsuvných ploch, celkový rozměr zastřešení je 6,5 m na 13 m. Pak již jen pracovníci údržby provedli osazení původní zámkové dlažby kolem patek tak, aby nic nepřekáželo vozíkům a chodcům, aby vše bylo provedeno bezbariérově. Markýza má dokonce i vlastní větrné čidlo a při silnějším poryvu větru se sama zatáhne, aby nedošlo k jejímu poškození.

Jak jste spokojeni s výsledkem? Výsledek je více než uspokojivý. Náš záměr zastínit terasu, aby byla hojně využívána klienty, se naplnil. Myslím, že můžeme mít všichni radost, že se tato investiční akce povedla a že přispěla ke zkvalitnění našich společných chvil na terase.



Aktuálně

Zpět do práce

V současné době ještě plně užíváme léta, sluníčka a klidu, vlastně fungujeme v „letním režimu“. Čerpáme dovolenou a všichni se snažíme si odpočinout, načerpat

síly na nadcházející podzim. Nikdo nevíme, co nás v podzimních měsících čeká. Máme strach z hrozícího opětovného zavedení některých protipandemických opatření, z dalšího testování a zákazů. Doufáme tak a věříme, že se zúročí vysoká proočkovanost v Domově, a to nejen klientů, ale také zaměstnanců. O případných opatřeních Vás budeme včas informovat.

Valorizace důchodů

V měsíci září proběhne další mimořádná valorizace důchodů, v průměru se příjem klienta bude zvyšovat o 5,2%. V lednu 2023 nás čeká další pravidelná valorizace, novinkou bude také takzvané „výchovné“. Ženám se starobní důchod zvedne o 500,-Kč měsíčně za každé vychované dítě. Příspěvek je přiznán na tři děti, pokud jste jich vychovaly více jak tři, dál se příspěvek nenavýšuje. Maximální přidaná částka bude tedy 1.500,-Kč.



Představujeme

V tomto čísle si vám dovolíme představit celý zdravotní úsek.

Zdravotní úsek zajišťuje všechny činnosti spojené s péčí o klientovo zdraví. Pracovnice zdravotního úseku s klienty řeší zdravotní obtíže, objednávky léků, ordinují po boku našich lékařů. Naše zdravotní sestřičky jsou nosným bodem Domova společně s pečovatelkami. Práce sestřiček je velmi náročná a hlavně nám sestry pořád chybí, takže hledáme stále nové posily do týmu.

Tým zdravotního úseku:

- **Lucie Ottová** - vedoucí úseku, všeobecná sestra se specializovanou působností.
Lucku jsme již představovali v některém z předešlých čtvrtletníků, tedy dnes ji již představovat nebudeme.
- **Ludmila Velková** - denní všeobecná sestra
- **Hana Fleišmannová** - všeobecná sestra
- **Bc. Štěpánka Říhová** - všeobecná sestra
- **Gabriela Kvasničková** - všeobecná sestra
- **Mgr. Magda Kubínová** - všeobecná sestra
- **Marta Husáková** - všeobecná sestra - t.č. v dlouhodobé pracovní neschopnosti

Tak sestřičky, co nám o sobě povíte?

Ludmila Velková

Pracovní pozice: denní všeobecná sestra

Věk: 60 let

Vzdělání a práce: před 41 lety jsem ukončila střední zdravotnickou školu. Poté jsem pracovala jako zdravotní sestra v jeslích, zubní ordinaci a v dětském domově. V Domově důchodců Horní Planá pracuji od roku 2012.

Rodina: s manželem Josefem kráčíme životem již 40 let. Máme spolu tři dospělé děti a pět vnoučat.

Co mě v životě baví a co mám ráda: důležitá je pro mě rodina, děti a vnoučata. Mám ráda svou práci, ráda se směji, a to někdy i sama sobě. Nemám ráda lživé a urážlivé lidi. Ve svém volném čase ráda pletu, háčkuji, šiji, pracuji na zahradě a chytám ryby. Také ráda vařím, pečů nebo zavažuji, vždy mě potěší, když ostatním chutná.



Hana Fleišmannová

Pracovní pozice: všeobecná sestra

Věk: 38 let

Vzdělání a práce: vystudovala jsem střední zdravotnickou školu, obor všeobecná sestra. Hned po škole jsem začala pracovat na chirurgické ambulanci, poté v dětské psychiatrické nemocnici. Pak jsem se přestěhovala do Horní Plané, za svým tehdy budoucím manželem, krátce, asi tak rok a půl, jsem pracovala na interním oddělení v Nemocnici Český Krumlov.

V Domově důchodců Horní Planá pracuji od roku 2016, s roční přestávkou na mateřskou dovolenou.

Rodina: mám 4 letou dceru Aničku, které věnuji převážnou část svého volného času. S manželem oba pracujeme na směny, když se sejdeme všichni doma, je to pro nás malý „svátek“. Společný čas trávíme na výletech.

Co mě v životě baví a co mám ráda: rádi jezdíme s manželem či jen dcerou k mým rodičům na vesnici. Mají malé hospodářství. Snažíme se pomáhat s prací a odměnou jsou nám domácí suroviny, jak ty rostlinné, tak živočišné. Dcera je tam velmi spokojená, má tam svou malou soukromou zoo a širokou škálu činností, které v panelovém domě dělat nejde 😊.



Bc. Štěpánka Říhová

Věk: 44 let

Vzdělání a práce: vystudovala jsem střední zdravotní školu v Českém Krumlově. Po ukončení studia jsem nastoupila na interní oddělení JIP Nemocnice Prachatice. Zde jsem pracovala rok, velice se mi zde líbilo, práce byla pro mě velmi přínosná. Mrzelo mě, že jsem se do nemocnice nemohla po mateřské dovolené vrátit. S narozením synů a životem na malé vsi jsem hledala zaměstnání, které bude bližší mému bydlišti. V roce 2007 jsme nastoupila do Domova důchodců Horní Planá a pracuji zde dodnes. V roce 2008 jsem začala dálkově studovat na Zdravotně-sociální fakultě v Českých Budějovicích obor Rehabilitační - psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory. Vysokou školu jsem úspěšně dokončila a získala vysokoškolský titul.



Rodina: mám manžela a dva syny ve věku 24 a 19 let. Starší syn studuje na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích a mladší syn na střední škole v Blatné. Jsem na oba velice pyšná. V naší domácnosti ještě máme jednoho člena rodiny, a to jedenáctiletého boloňského psíka Čendu.

Co mě v životě baví a co mám ráda: ráda čtu, chodím na procházky, trávím volný čas s rodinou a kamarádkami. Od minulého roku se věnuji rybaření. Mám ráda svou práci, kde mám úžasné kolegyně a zároveň kamarádky, které tu vždy pro mě byly a jsou. Miluji halušky se zelím, jahody a borůvky ve všech podobách.

Gabriela Kvasničková

Věk: 54 let

Vzdělání a práce: vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu v Českých Budějovicích. Hned po škole jsem nastoupila na interní oddělení v Nemocnici v Českém Krumlově. Dále jsem pracovala u obvodní lékařky (kardiologie), a to celých třináct let. V Domově důchodců Horní Planá pracuji sedm let.

Rodina: moji rodiče velkou část svého života věnovali místní sportovní organizaci, obzvláště fotbalu, takže mně bylo předurčené, si vzít za manžela fotbalistu 😊.



Manžel se jmenuje Roman a máme spolu dva syny Aleše a Adama, kteří také hrají fotbal. Od mladšího syna Adama máme dva vnoučky Adámka 3,5 roku a nedávno narozeného Matyáška. Stále doufám, že se od staršího syna dočkám také vnučky.

Co mě v životě baví a co mám ráda: jsem velkou fanynkou hokeje, můj oblíbený tým je Motor České Budějovice, jsem prostě „motorbába“. Permanentku na příští sezónu mám již zakoupenou, už se nemohu dočkat, až uvidím ty moje kluky „motorácký“. Tímto mockrát děkuji svým kolegyním, že velkou část zápasů mohu sledovat přímo z hlediště. Další velkou zálibou je elektrokolo. Mám okolí Horní Plané projeté křížem krážem, pokud by se ke mně někdo chtěl přidat, budu ráda. Na první pohled prý vypadám přísně, ale opak je pravdou, ráda se směji, a to nejen ve společnosti svých přátel. Nemám ráda lidi, kteří lžou a neumějí přiznat svou chybu.

Mgr. Magda Kubínová

Věk: 25 let

Vzdělání a práce: v době kdy se mladí lidé hledají a přemýšlejí, jaké povolání by je naplňovalo a jakou cestou se mají vydat, ani já jsem neměla jasno, jaká bude má cesta. Rozhodla jsem se nastoupit na Střední zdravotnickou školu v Jindřichově Hradci, odkud také pocházím. Postupem času, kdy jsem začala chodit na praxi do nemocnice, tam jsem zjišťovala, že pomáhat lidem, kteří mě potřebují, je to, co chci v životě dělat. Vidět vděčnost v očích svých pacientů, kterým jsem pomohla, bylo pro mě tou největší odměnou. Po střední škole jsem začala studovat bakalářský obor Všeobecná sestra na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Při svých dalších praxích jsem pracovala převážně se staršími lidmi. Magisterské studium jsem paradoxně vystudovala v oboru pediatrie, protože obor geriatry univerzita neměla. Práce s dětmi mě taktéž naplňovala. Při studiu jsem začala pracovat na dětském oddělení nemocnice České Budějovice, přesněji na oddělení pooperační a poúrazové péče. Na tuto dobu velmi ráda vzpomínám. Získala jsem zde zkušenosti a rozhled. Práce zde v Domově důchodců Horní Planá měla být pouze na přechodnou dobu, ale cesty osudu jsou nevyzpytatelné a vypadá to, že tu s Vámi strávím delší dobu, než jsem si původně myslela 😊. A k tomu my doplňujeme: „Magdo to je skvělé, jsme moc rádi a těšíme se na společné roky a zážitky!!!“



Rodina: pocházím z opravdu velké 11 členné rodiny. Mám 8 sourozenců, a to 5 sester a 3 bratry. Nejstaršímu bratrovi je 27 let, pak jsem já a až poté moji mladší sourozenci, kteří jsou ode mě mladší o 10 až 20 let. U nás doma jsme se nikdy nenudili, vždy bylo co dělat a užili jsme si spolu spoustu srandy. Jsem za mou rodinu moc vděčná a ráda s ní trávím čas, i když v poslední době bohužel moc volného času nemám.

Co mě v životě baví a co mám ráda: velice ráda trávím čas se svou rodinou a svým přítelem. Jezdíme spolu na různé výlety, hrajeme hry nebo si jen tak povídáme. Každou takovou chvíli si maximálně užívám a dobíjím energii na další dny. Další mou srdeční záležitostí je příroda, květiny a v neposlední řadě růžová barva. Moc ráda chodím na procházky do přírody a objevuji nová místa. Horní Planá, ale i celá Šumava, mě svou krásnou přírodou okouzila. Je tu spousta krásných míst a možností podnikat výlety. I z tohoto důvodu mi vůbec nebude vadit strávit tu více času, než jsem původně plánovala. Svůj volný čas ráda trávím také v kuchyni při pečení a vaření. Mám doma velkou konkurenci, protože můj přítel je kuchař, tudíž je laťka nastavená velmi vysoko a těžko takovou konkurenci překonávám. Snažím se stravovat „zdravě“, ale čas od času si dopřeji i nějakou „nezdravou“ dobrotu jako zmrzlinu, dobrý zákusek, nebo nachos v kině. Přiznám se, že do kina chodím spíše kvůli oblíbenému nachos se sýrovou omáčkou, než kvůli filmu. Ze zdravějších věcí mám závislost na ořechové máslo. Svůj volný čas také trávím aktivně. Mezi mé oblíbené sporty patří plavání, jízda na kole či kolečkových bruslích a běh. V posledních dvou letech se věnuji otužování. Můj den začíná ledovou sprchou a v zimních měsících nepohrdnu zamrzlým rybníkem nebo řekou. Mám ráda život a svým úsměvem se snažím zpříjemnit život lidem ve svém okolí.



Co se u nás událo

Vzpomínkové setkání

Od roku 2018 se pravidelně každý rok setkáváme s rodinami u naší kapličky v zahradě a společně vzpomínáme na klienty, kteří z Domova v uplynulém roce odešli. Ani tento rok tomu nebylo jinak. V den vzpomínkového setkání panovalo velmi horké počasí, stín naší lípy, pod kterou kaplička svatého Antonína z Padovy stojí, nám poskytl úlevu před horkem. Bohoslužbu slova sloužil jáhen pan Vojtěch Talíř

za asistence paní Jiřinky Bálkové. Tento pro nás slavnostní den nedoprovází smutek, ale smíření, vděk a radost ze shledání. Děkujeme rodinám našich klientů za svěřenou důvěru, všichni naši klienti zůstávají v našich srdcích a vzpomínkách. I my jsme byli na určitou dobu vaší součástí, částí vašich životů a rodin.



Volnočasové a kulturní akce

I když fungujeme v letním režimu, i tak se staráme o zábavu a naplnění vašeho volného času. Aktivizační pracovnice Pavla připravuje nejen zajímavé aktivity, ale také kulturní akce či přednášky. Domov tak navštívil pan Záhora – kronikář obce Černá v Pošumaví se svou přednáškou o obci.

S nástupem letního počasí se aktivity přesunuly na terasu a zahradu Domova, nechybělo cvičení, kuželky, trénování paměti, pečení a oblíbené bingo. Nechybělo ani pěvecké vystoupení pana Šimona Pečenky, který v Domově účinkuje pravidelně.





V době nejteplejších letních dnů za námi přijela Kavárna Drobeček aneb „zmrzlina na kolečkách“. Chut' i osvěžení nejde slovy popsat. Myslím, že se všichni shodneme, že tento nápad měl velký úspěch nejen u klientů, ale také u zaměstnanců. Takže teď každý týden již netrpělivě vyhlížíme svého zmrzlináře a těšíme se, jakou zmrzlinu nám přiveze. A co je lepší osvěžení v létě než kopeček zmrzliny?





*S hlubokým zármutkem v srdci oznamujeme,
že dne 24. 8. 2022 zemřela náhle
naše sociální pracovnice, kolegyně a kamarádka,
paní
Martina Dvořáková.*

Martina vystudovala Sociální práci na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Celá léta se profesně vzdělávala, věnovala sociální práci v našem Domově mnoho času a energie. Je její velkou zásluhou, že náš Domov je moderním a přitom lidským a příjemným místem pro nás všechny. Martina žila spokojený život se svou rodinou v Černé v Pošumaví. Vychovala tři dcery a jak s oblibou říkala „všechny odevzdala Domovu důchodců Horní Planá“. Opravdu všechny tři našly v určitém čase své pracovní uplatnění v našem Domově.



Martina pracovala v našem Domově téměř 30 let na pozici sociální pracovníce, v posledních letech pak na pozici vedoucí sociálního úseku. Svou práci milovala a dávala jí vše, co bylo v jejích silách. Byla člověkem s velkým srdcem, člověkem s obrovskou lidskou láskou. Jako kolegyně a člověk je pro nás všechny nenahraditelnou, její ztráta nás velmi zasáhla, jak profesně, tak lidsky.

Vzpomeňte na Martinu společně s námi, její optimismus a energie nám chybí už teď. Hlubokou soustrast celé rodině.



Co plánujeme

Týden sociálních služeb

V měsíci září nás čeká účast na pravidelném celostátním Týdnu sociálních služeb, ke kterému se připojil i náš Domov. V rámci tohoto týdne proběhne dne 5. 10. 2022 Den otevřených dveří, návštěvám i zájemcům budou zodpovězeny dotazy a dle zájmu bude také nabídnuta prohlídka našeho Domova. Tímto dnem bude návštěvníky provázet sociální úsek.

Dotazníky spokojenosti

Po roční přestávce v září proběhne dotazníkové šetření spokojenosti. Hodnotit Domov budou nejen klienti, ale také jejich rodiny. Výsledky pak budou vyvěšeny v recepci Domova a také na internetových stránkách www.ddhplana.cz.

