
POHODOVÉ NOVINY

2025

26. vydání



SLOVO ÚVODEM

PANÍ ŘEDITELKA
HANA ZEITHAMMEROVÁ

www.seniorcentrum-pohoda.cz

Vážení čtenáři, milí přátelé,
vítám vás u nového vydání našich novin,
Přeji vám, ať vás tento nový rok provází
pevně zdravím, klidem a radostnými okamžiky.
Ať je pro nás všechny rokem, kdy
budeme nejen plánovat, ale také si
naplno užívat každý den, který přinese.
Děkuji za vaši přízeň a těším se na další
krásné chvíle, které společně vytvoříme.
S úctou

Hana Zeithammerová, ředitelka

seniorcentrum.pohoda@gmail.com

777 665 586



NOVINKY V NAŠEM DOMOVĚ

S radostí oznamujeme, že jsme slavnostně otevřeli naši novou budovu C, která přináší našim klientům více prostoru, pohodlí a nových možností pro aktivní a příjemný pobyt. Tato moderní budova je navržena tak, aby odpovídala potřebám a přáním našich seniorů, a je vybavena jak pro každodenní život, tak i pro relaxaci a společenské aktivity.

Budova C se může pochlubit prostornými pokoji, nově zařízenými společenskými místnostmi, vlastním wellness centrem, vlastní kavárnou „U Dvou Přátel“ a dokonce i místnostmi pro speciální terapie, jako je kryoterapie a masáže.

Tyto prostory byly vytvořeny s ohledem na pohodlí a bezpečí našich klientů, aby se u nás cítili co nejvíce jako doma. Přijďte se podívat na naši novinku! Rádi Vás provedeme novými prostory a ukážeme, jaké možnosti a vybavení nyní nabízíme našim klientům. Těšíme se na Vaši návštěvu a doufáme, že se i Vy budete cítit vítáni v našem novém domově pro seniory.





V našem seniorcentru věříme, že kvalitní jídlo je základem spokojeného života. Stravování u nás proto není jen každodenní rutina – je to zážitek, který obohacuje den našich klientů. Přinášíme do jejich jídelníčku nejen výživné a chutné pokrmy, ale také pestrost a zajímavé gurmánské okamžiky.

Večeře na prkénko

Pro ty, kteří ocení originální podávání jídel, jsme zavedli „večeře na prkénku.“ Tento styl podávání nabízí kombinaci chutí a textur – od sýrů, přes čerstvé ovoce, až po různé druhy uzenin. Večeře na prkénku jsou oblíbené díky jejich rozmanitosti a možnosti vychutnat si různé druhy potravin najednou.



Gurmánské zážitky

VIP obědy

Pravidelně pořádáme tzv. VIP obědy, kdy se naši klienti mohou těšit na něco výjimečného. VIP obědy jsou inspirované sezónními surovinami a klasickou kuchyní, ale často se objevují i moderní prvky, které dodají pokrmům svěží nádech. Tyto obědy jsou nejen příležitostí k pochutnání na něčem výjimečném, ale také příležitostí ke společnému posezení a sdílení zážitků s ostatními.



Jahodový milkshake, Čokomilk

Pro chvíle sladké pohody jsme do naší nabídky zařadili Milkshake a Čokomilk, které jsou mezi klienty velmi oblíbené.

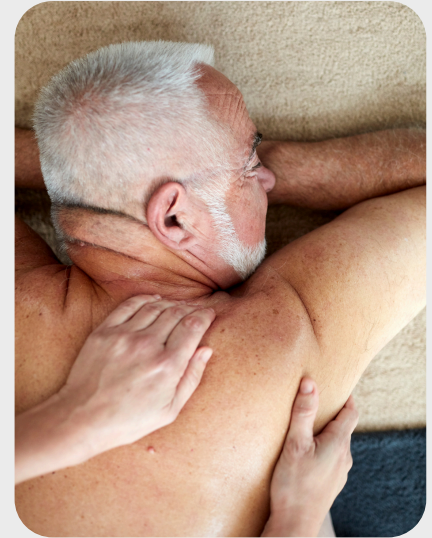
Tento sladký nápoj je dokonalým doplňkem k odpolední kávě nebo jako osvěžující svačina.



Domácí chléb

Není nic lepšího než čerstvý domácí chléb, který krásně voní a chutná jako od maminky. Náš personál peče chléb přímo u nás a používá pouze kvalitní suroviny. Tento chléb je oblíbeným doplňkem ke snídaním a večerím, a klienti si jeho chuť i vůni velmi pochvalují.





KRYOTERAPIE A MASÁŽE

Relaxace a regenerace pro naše seniory

V našem seniorcentru věříme, že péče o tělo je stejně důležitá jako péče o duši. Proto nabízíme našim klientům nejen pohodlné prostředí a aktivity pro radost, ale také odbornou péči o jejich fyzickou pohodu.

Mezi oblíbené služby, které mohou naši senioři využít, patří profesionální masáže a kryoterapie – moderní metody, které podporují zdraví, zlepšují pohyblivost a pomáhají klientům cítit se skvěle.

Masáže v našem centru provádí vyškolení odborníci, kteří znají potřeby starší generace. Cílem masáží je zlepšit prokrvení, uvolnit napjaté svaly a posílit celkovou regeneraci těla. Pravidelné masáže mohou výrazně přispět k uvolnění a zmírnění bolesti, zlepšení flexibility kloubů a také k celkové relaxaci.



Masáže podporují aktivaci cévního a lymfatického systému, což má pozitivní vliv na obranyschopnost těla. Mnoho našich klientů si pochvaluje úlevu od bolestí zad a kloubů, lepší spánek a pocit lehkosti po každé proceduře.

Každá masáž je přizpůsobena individuálním potřebám klienta, takže se každý může těšit na péči „šitou na míru.“

Kryoterapie je moderní metoda, při níž se části těla nebo celé tělo vystavují extrémně nízkým teplotám na krátkou dobu. Toto ošetření působí protizánětlivě, podporuje hojení a zmírňuje bolest. Ačkoli se kryoterapie používá už dlouho v profesionálním sportu, její blahodárné účinky využívají i senioři, zejména ti, kteří trpí bolestmi kloubů, svalů či chronickými záněty.

U nás nabízíme kryoterapii v bezpečném prostředí pod dohledem odborného personálu. Po ošetření klienti často cítí příliv energie, lehkosti a zlepšení hybnosti. Kryoterapie může být také skvělou prevencí proti bolestem a onemocněním pohybového aparátu, což ocení nejen naši aktivní klienti.

Masáže a kryoterapie nejsou jen procedury, ale také způsob, jak našim klientům pomoci k vyšší kvalitě života. Pravidelná péče o tělo pomáhá udržovat zdraví, zpomaluje projevy stárnutí a nabízí chvíle příjemného odpočinku.

Co se u nás dělo

Naše seniorcentrum zažilo další nezapomenutelný den! Přišel navštívit poník – malý, ale velký přítel, který rozzářil úsměvy na tvářích našich klientů. Jakmile poník dorazil, všichni se nadšeně shromáždili, aby se s ním mohli pozdravit, pohladit ho a dokonce ho i nakrmit.

Přítomnost zvířat, jako je náš poník, má na seniory příznivý vliv. Pomáhá zmírňovat stres, přináší radost a vytváří chvíle plné pohody.

Tato zvířecí terapie přináší seniorům nejen pozitivní emoce, ale také možnost navázat blízký kontakt se zvířetem, což často vyvolá vzpomínky na mládí a probudí pocit klidu a radosti.



Pravidelně u nás probíhá canisterapie – terapeutická metoda, která využívá přítomnosti speciálně vycvičených psů k podpoře fyzického i duševního zdraví našich klientů. Jedním z našich čtyřnohých terapeutů je fenka Panda, která vždy přináší radost a úsměvy. Při každé návštěvě je vidět, jak se tváře seniorů rozzáří a jak je její přítomnost okamžitě pohladí na duši.

Canisterapie má blahodárné účinky na zdraví seniorů. Jemné hlazení, mazlení a hra se psem pomáhají zmírňovat stres, snižovat úzkost a zlepšovat náladu. Tato forma terapie také stimuluje jemnou motoriku, přináší pocit pohody a pomáhá navazovat nové sociální kontakty, což je pro seniory velmi důležité.

V našem seniorcentru jsme se vrátili v čase na nezapomenutelnou retro párty! Naši klienti i zaměstnanci se oblékli do zábavných kostýmů ve stylu minulých dekád – nechyběly paruky, čelenky, brýle ve tvaru hvězd, ani barevné šušťákovky. Celým centrem zněly hity z minulého století, které oživily vzpomínky na staré časy a přinesly spoustu radosti a smíchu. Nechyběly ani soutěže, které rozproudily náladu a zajistily přátelské soupeření.

Podobné akce mají pro naše seniory hluboký význam. Pomáhají jim vrátit se do časů, kdy byli mladí, a připomenout si krásné chvíle. Retro párty nejenže přináší radost a společenské vyžití, ale také působí pozitivně na psychiku a posiluje pocit sounáležitosti.



Užili jsme si i neuvěřitelně zábavný a strašidelný Halloween! Naši klienti a personál se oblékli do kreativních kostýmů, které dodaly atmosféru večera plného čar a kouzel. Každý kostým přinesl svým tvůrcům obdiv a velkou dávku uznání.

Kromě kostýmů jsme pro seniory připravili i zábavné hry a aktivity s halloweenskou tématikou. Tato akce byla nejen příležitostí k zábavě, ale i k posílení přátelských vazeb mezi našimi klienty. Halloween je svátek, který připomíná dětství a mládí, kdy se lidé rádi bavili a oslavovali společně. Pro naše seniory to byl čas, kdy mohli zažít radostné chvíle, bavit se s přáteli a sdílet společné zážitky, které posílily jejich pocit sounáležitosti a radosti.

WELLNESS

V našem seniorcentru Pohoda věnujeme velkou pozornost kvalitnímu odpočinku a relaxaci. Naše wellness centrum se stalo oblíbeným útočištěm pro ty, kteří si chtějí dopřát chvíle klidu a uvolnění. Jedinečná atmosféra a přívětivé prostředí přináší klientům blahodárny pocit odpočinku, který je nejen příjemný, ale i zdraví prospěšný.

Jedním z hlavních lákadel našeho wellness centra je sauna, která má celou řadu pozitivních účinků na zdraví. Pobyt v sauně napomáhá lepšímu prokrvení, uvolnění svalového napětí a posílení imunitního systému. V teplém prostředí sauny se zlepšuje celková fyzická i duševní pohoda a dochází k přirozené detoxikaci organismu. Naši klienti tak mají příležitost zažít pocit, že si opravdu zaslouží chvíli jen pro sebe.

Dalším oblíbeným prvkem v našem wellness centru jsou perličkové koupele. Jemné perličky masírují tělo, což přináší úlevu od napětí a celkovou relaxaci. Tyto koupele mají pozitivní vliv na oběhový systém a napomáhají při regeneraci po fyzické zátěži. Navíc díky uvolňující atmosféře poskytují okamžitý odpočinek, po kterém se klienti cítí svěží a plní energie.



Naše wellness centrum nabízí klientům nejen relaxační procedury, ale také léčivé prostředí solné jeskyně. Pobyt v jeskyni přináší řadu výhod pro zdraví – dýchání vzduchu nasyceného minerály prospívá dýchacím cestám, podporuje imunitní systém a přináší úlevu při problémech s astmatem, alergiemi nebo častými nachlazeními.



Věříme, že relaxace má zásadní vliv na celkové zdraví, a proto se snažíme našim klientům zprostředkovat ty nejlepší podmínky pro odpočinek. Pokud byste rádi zjistili více o tom, jak naše wellness centrum funguje, nebo si jen přišli užít atmosféru, neváhejte nás navštívit a zjistit více o možnostech, které našim klientům nabízíme.

Kavárna U Dvou přátel

Naše kavárna U Dvou přátel nabízí seniorům a jejich blízkým prostor pro setkávání, odpočinek a chutné občerstvení přímo v srdci našeho seniorcentra. Tento příjemný prostor s domácí atmosférou si oblíbili nejen naši klienti, ale také jejich rodiny, kteří si sem rádi zajdou na chvíli klidu a dobré kávy.

V kavárně si vyberete z široké nabídky káv – od klasického espressa, vídeňské kávy až po latté či alžírskou. Pro milovníky lehčích chutí je tu cappuccino, zatímco ledová káva se zmrzlinou potěší každého, kdo má rád sladké osvěžení. Každý šálek připravujeme s láskou a důrazem na kvalitu.

K dobré kávě nesmí chybět ani výběr domácích dezertů a sladkostí, které pečeme přímo u nás. Ať už máte chuť na tradiční krémové zákusky, nebo lehké pečivo, každý si tu najde své. Naše sladké dobroty jsou oblíbené mezi klienty i návštěvníky, kteří se sem pravidelně vrací.

Kavárna U Dvou přátel je víc než jen místo k posezení – je to prostor, kde vládne pohoda, přátelská atmosféra a pocit sounáležitosti. Zastavte se u nás na chvíli, nechte se pohostit a užijte si společné chvíle se svými blízkými v příjemném prostředí.

Těšíme se na vaši návštěvu!



Seniorcentrum Pohoda



Oslavy narozenin v seniorcentru Pohoda

V našem seniorcentru věříme, že každý rok života je vzácný a zaslouží si pořádnou oslavu. Proto pro naše klienty pravidelně pořádáme narozeninové oslavy, kde nechybí dort, výzdoba, hudba a především přátelská atmosféra plná smíchu a radosti.

Naši senioři jsou v tento den středem pozornosti – přátelé a personál jim věnují nejen gratulace, ale i krásné chvíle sdílené radosti a milých vzpomínek. Pro každého oslavence připravujeme slavnostní výzdobu a osobní přání, aby věděli, jak moc jsou pro nás důležití.

Oslavy probíhají v příjemné atmosféře, často doplněné oblíbenou hudbou oslavenkyně nebo oslavence. Na stole samozřejmě nesmí chybět narozeninový dort a k tomu něco dobrého na zub – ať už jde o malé sladké či slané občerstvení, které si společně užíváme.

Takové oslavy posilují vazby mezi našimi klienty, umožňují jim prožít výjimečný den ve společnosti přátel a cítit se jako doma. Díky této tradici mají všichni možnost si užít chvíle, které by mohly být v běžném dni přehlédnuty, a získávají tak vzpomínky, které si navždy uchovají. Pokud byste se rádi dozvěděli víc o našem přístupu k péči o naše seniory, přijďte se podívat do našeho centra a prožít tuto výjimečnou atmosféru s námi!



Každý rok života je důvod k radosti



Rozsvícení vánočního stromku s jarmarkem



Na konci listopadu jsme se v našem seniorcentru společně naladili na vánoční atmosféru během slavnostního rozsvícení vánočního stromku spojeného s tradičním jarmarkem. Celá akce se nesla v duchu pohody, radosti a kouzla Vánoc.

Naši klienti i návštěvníci si mohli vychutnat teplý punč, lahodný svařák a spoustu dalších dobrot. Jarmark nabídl nádherné výrobky, které vytvořili senioři během terapeutických dílen. Ať už šlo o svícný, vánoční ozdoby nebo pečivo, každý kousek nesl příběh a lásku k tradicím.

Kromě skvělého občerstvení a výrobků nás potěšil bohatý kulturní program. Zpěv koled, vánoční melodie a přátelské rozhovory zahřály každého u srdce. Děkujeme všem, kteří přišli tento krásný večer prožít s námi a pomohli vytvořit nezapomenutelnou atmosféru.

Těšíme se na další společná setkání, která nás čekají v novém roce!



Také zde najdou kavárnu "U Dvou přátel," kde mohou posedět s blízkými nebo si vychutnat kávu a domácí zákusky. Naše kavárny se pyšní nádhernými výhledy s možností krmení daňků a k dispozici je i dětská herna.

Naše služby

V našem seniorcentru klademe důraz na kvalitu péče, pohodlí a možnosti aktivního života. Naším klientům poskytujeme širokou škálu služeb, které podporují jejich fyzické i psychické zdraví. Nabízíme odbornou ošetrovatelskou péči, která zajišťuje pravidelný zdravotní dohled a podávání léků. K tomu se přidává ergoterapie, canisterapie a pravidelné rehabilitace, které pomáhají udržet klienty v dobré kondici a zlepšují jejich pohyblivost.

Naši klienti si mohou užít relaxaci v wellness centru s nabídkou sauny, perličkových koupelí a solné jeskyně.

Zajišťujeme také kulturní programy, výlety a oslavy narozenin, které obohacují běžné dny o radostné chvíle.



Rádi přivítáme nové klienty, kteří ocení prostředí, ve kterém mohou žít s pohodlím a respektem k jejich potřebám i zájmům.

Jana Ondová, koordinátorka propagace

Tel.: +420 775 665 586 | E-mail: seniorcentrum.pohoda@gmail.com

WWW.SENIORCENTRUM-POHODA.CZ