

### Sociální služby poskytované PONTIS Šumperk o.p.s.

- Senior-poradna
- Pečovatelská služba
- Denní stacionář
- Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením
- Kontaktní centrum
- Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež
- Krizová pomoc
- Azylový dům

Ostatní poskytované služby:

- Půjčovna kompenzačních pomůcek
- Kavárnička „nejen“ pro seniory
- Klub důchodců
- Sociální byty
- Společenské středisko „Sever“



#### Kontaktní údaje:

Adresa: Gen. Svobody 68, Šumperk 787 01

[www.pontis.cz](http://www.pontis.cz)

sociální pracovník:

*Mgr. Dagmar Jelínková*

Telefon: 583 221 766

Mobil: 606 756 770

E-mail: [jelinkova.dagmar@pontis.cz](mailto:jelinkova.dagmar@pontis.cz)

vedoucí oddělení služeb pro seniory:

*Bohdana Březinová, DiS.*

Telefon: 583 550 233

Mobil: 777 716 030

E-mail: [senior@pontis.cz](mailto:senior@pontis.cz)

[brezinova.bohdana@pontis.cz](mailto:brezinova.bohdana@pontis.cz)

ředitel společnosti:

*Mgr. Miroslav Adámek*

Telefon: 583 211 766

Adresa: Gen. Svobody 68, Šumperk 787 01

E-mail: [adamek.miroslav@pontis.cz](mailto:adamek.miroslav@pontis.cz)



*Sociálně aktivizační  
služby  
pro seniory a osoby  
se zdravotním postižením*



Podporují nás:



**Šumperk**



## POSLÁNÍ:

Posláním sociálně aktivizačních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením je podpora důstojného a plnohodnotného života těchto osob prostřednictvím nabídky aktivizačních programů, které pomáhají překonávat nepříznivou sociální situaci způsobenou vyšším věkem nebo zdravotním postižením, podporují kontakt se společenským prostředím a aktivní a nezávislý život seniorů a osob se zdravotním postižením.

## HLAVNÍM CÍLEM je:

- předcházet sociálnímu vyloučení seniorů a osob se zdravotním postižením
- znovu zapojit seniory a osoby se zdravotním postižením do společenského a kulturního života společnosti
- prodloužit aktivní a nezávislý život seniorů a osob se zdravotním postižením
- obnovit či udržet komunikační dovednosti seniorů a osob se zdravotním postižením
- udržet osobní a sociální dovednosti a schopnosti seniorů a osob se zdravotním postižením

## CÍLOVÁ SKUPINA:

Sociálně aktivizační služby jsou poskytovány:

- **seniorům** (požívatelé starobního důchodu od 60 let věku)
- **osobám s tělesným postižením** (od 18 let věku) ohroženým sociálním vyloučením.

## NABÍDKA AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ:

- Sportovní a relaxační aktivity
- Trénování paměti
- Výtvarná dílna
- Kroužek ručních prací
- Cvičení s FLEXI-BARY
- Konverzace v němčině pro začátečníky
- Konverzace v němčině pro pokročilé

### Sportovní a relaxační aktivity

Cílem aktivizačního programu je procvičování HK a DK, krční páteře, hrudní páteře, bederní páteře. Při cvičení využíváme různých druhů pomůcek (overbally, therabandy, gymnastické tyče, soft míče, reflexní míče).

### Trénování paměti

Aktivizační program „Trénování paměti“ je tu pro každého, kdo si chce „trénovat“ paměť, zlepšovat rozumové dovednosti a uchovat mozek svěží i ve vyšším věku. Procvičujeme krátkodobou i dlouhodobou paměť, koncentraci pozornosti, rozšiřujeme slovní zásobu, logické myšlení.

### Výtvarná dílna, Kroužek ručních prací

Cílem aktivizačních programů je zejména rozvoj hrubé a jemné motoriky, podpora duševní a tělesné schopnosti uživatelů. Vyrábíme výrobky z různých materiálů i různými technikami.

### Cvičení s FLEXI-BARY

Cvičení s flexi-bary je vynikající prevencí proti bolestem zad. Při cvičení pracují hluboké svaly zádové (vzpřimovače), veškeré břišní svalstvo a svaly pánevního dna. Cvičení s flexi-barem je vhodné pro všechny věkové skupiny.

### Konverzace v němčině

Aktivizační program „Konverzace v němčině“ umožňuje seniorům a osobám se zdravotním postižením trávit smysluplně jejich volný čas, navázat nová přátelství a při té příležitosti si zopakovat znalosti německého jazyka.

## Další aktivizační programy poskytované na základě provozních možností organizace:

- Sportovní hry
- Zahradní slavnost
- Jiřinková slavnost
- Ples seniorů
- Výlety, besídky, koncerty, výstavy, počítačové kurzy pro začátečníky a pokročilé, přednášky, mezigenerační setkávání

*SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO SENIORY  
A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM  
JSOU POSKYTOVÁNY  
BEZPLATNĚ*

## ZÁSADY POSKYTOVÁNÍ SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍCH SLUŽEB:

Pracovníci sociálně aktivizačních služeb se řídí Listinou základních práv a svobod a Etickým kodexem PONTIS Šumperk o.p.s.

- *Transparentnost:* služba je průhledná pro uživatele služby i veřejnost
- *Profesionálnost:* poradenství poskytují zaměstnanci s požadovaným vzděláním
- *Dostupnost:* informace o službě je možné získat z několika zdrojů: přímo v organizaci, z letáků, prostřednictvím internetových stránek organizace PONTIS Šumperk o.p.s.
- *Spolupráce s jinými subjekty:* odkaz uživatele na jiné sociální služby a organizace
- *Individuální přístup*
- *Aktivní podpora samostatnosti a rozhodování:* uživatele pouze vedeme, nabízíme možnosti řešení dané situace, samotná rozhodnutí jsou již pouze na uživateli
- *Bezplatné základní sociální poradenství*
- *Zachování lidské důstojnosti*