



# jak jde čas... v CSP Vodňany

## Úvodní slovo

### Rozmarné léto

*K létu patří slunce stejně jako radost k životu. Asi málokdo má léto spojené s jiným slovem než právě sluncem, neboť v tomto ročním období svítí slunce nejdéle a hřeje nás svými paprsky nejintenzivněji. Inu příroda to umí dobře zařídit.*

*Máme možnost prožívat chladné období roku provázené třeskutým mrazem i období tepla, kterého si pak mnohem více vážíme, když skončí nepřijemná zima. Takže já osobně se na léto vždy těším, protože slunce a teplo probouzí k životu vše - rostliny, zvířata i lidi. U člověka pozitivně ovlivňuje jeho náladu, psychické rozpoložení i aktivitu jako málokterý jiný činitel.*

*A proto přeji všem, aby si to letošní léto, které je i poněkud rozmarné, dokázali vychutnat.*

*Nic totiž není nutné vnímat negativně, záleží jen na úhlu pohledu: Je ta sklenice napůl plná nebo napůl prázdná?*

*Marcela Kellnerová  
ředitelka CSP Vodňany*

## KOMUNIKACE VERSUS BARIÉRY

Komunikace je nedílnou součástí každodenního života a dne. Jedná o jednu z nezákladnějších forem, jak získávat nebo předávat informace, o prostředek, bez něhož bychom stěží byli schopni sdělit svému protějšku, známým, rodině nebo širšímu okolí svá přání, potřeby, názory či prožitky.

Jenže ne každý z nás dokáže být natolik asertivní, otevřený a komunikativní, aby s lehkostí a bez zábran vyjádřil slovy to, co má, jak se lidově říká „na jazyku“. Tato vlastnost umocněná nerozhodností, váhavostí a někdy pocitem nechat si vše raději pro sebe a nikoho se svými pocity neobtěžovat se objevuje zejména u lidí staršího věku a nevyhne se ani seniorům v domovech pro seniory.

Někdy zvláště ti senioři, kteří jsou sami bez kontaktu s rodinou, mohou trpět představou, že i ošetrovatelský personál se jim nemůže pro svou pracovní vytíženost věnovat podobně jako členové rodiny řešící své problémy spojené se zaměstnáním, podnikáním, bydlením či dětmi.

A proto bych chtěla využít tohoto článku k tomu, abych všechny osoby, které se cítí být osamoceni se svými starostmi, vyzvala a povzbudila k navázání komunikace, neboť my sociální pracovníci, zdravotní sestry a ošetrovatelé jsme tu právě proto, abychom klientům pomáhali břemeno každodenních těžkostí způsobených např. zdravotními potížemi,

mezilidskými konflikty či nedostatkem lásky nést.

Jsmo tu pro Vás, abychom s Vámi řešili každý Váš problém, jakkoliv se může zdát ostatním malicherný. Ale i z malých zdánlivě nepatrných starostí se může stát balvan trápení, který na zádech sami neuneseme.

Abychom uchránili naše seniory před touto zátěží nabízíme jim každý všední i sváteční den sebe, své ruce a smysly a jsme s to uspokojit jejich fyzické i duševní a sociální potřeby, a to zejména prostřednictvím aktivizačních a společenských programů.

Tyto programy se neuskutečňují jen proto, abychom vytvořili něco hmotného, ale jejich cílem je právě rozbít komunikační bariéru, ať už je tvořena čímkoli, neboť člověk komunikující, který se podělí o své starosti s ostatními se stává psychicky odolnějším a tím i sebevědomějším.

I pro fungování vztahů partnerských, pracovních a přátelských je důležité komunikovat, protože sdělením svých pocitů a názorů se vztahy vyjasňují a stabilizují.

Přesvědčeme tedy sami sebe, že svěřit se a být vyslyšen je ta nejlepší cesta ke spokojenosti, k níž nám pomáhají právě pravidelná skupinová setkání. A proto přijďte mezi nás třeba na některou z terapií uskutečněnou v rámci projektu „*Terapeutická setkání zdravotně postižených*“.

*Daniela Trochová, DiS.  
sociální pracovník*

## Jak se vaří v kuchyni CSP Vodňany

V letošním roce byl zahájen provoz kuchyně domova pro seniory v nově zrekonstruovaných prostorech. Na novou kuchyni se těšili zejména její zaměstnanci, neboť stávající prostory a zařízení bylo v mnoha směrech nevyhovující.

Nyní je kuchyně situována v přízemí nové budovy domova pro seniory a její prostor je funkčně i zajímavě členěn tak, že spolu

s nejmodernějším vybavením splňuje všechny požadavky na přípravu teplých i studených pokrmů. Velkým pomocníkem jsou především konvektomaty, které dokáží nahradit několik tradičních přístrojů.

Konvektomat je ideální na všechny úpravy potravin jako je vaření, dušení, pečení, smažení, grilování, rozmrazování, rozpékání nebo sterilování.

V konvektomatu je tedy možné připravit kompletní menu - od přílohy přes maso, zeleninu až po moučník. Konvektomat pracuje na principu horkovzdušné trouby s vyvíjením páry. Tepelná úprava potravin probíhá ve varném prostoru, kde díky ventilátoru rovnoměrně cirkuluje horký vzduch. Konvektomat umožňuje vařit zd-

>>>>>

rávě a přitom úsporně a racionálně. Příprava jídla probíhá bez přebytečného tuku, neztrácí vitamíny, výživnou hodnotu a zůstává šťavnaté.

Denně se v naší kuchyni připravuje cca 160 porcí obědů, a to zejména pro klienty zařízení CSP Vodňany, klienty pečovatelské služby a zaměstnance organizace a cca 80 porcí snídaní a večeří. Kromě racionální stravy se vaří jídla vhodná pro diabetiky a osoby trpící žlučnickými potížemi.

Tento nemalý počet jídel jsou s to uvařit a vydat prostřednictvím výdejního okénka jídelny a v jídelnách (cca 60 obědů se totiž rozváží obyvatelům Vodňan a jeho městských částí) 3 kuchaři(ky) dopolední směny v čele s vedoucí kuchyně a 1 kuchař(ka) odpolední směny, což může být někdy nad lidský úkol (např. upéci cca 500 ks lívanců během dvou hodin).

Strávníci jsou osoby různého věku a s různorodými zdravotními potížemi a apetitem (zdraví senio-

ři, senioři, kterým potřebují mletou stravu, zaměstnanci apod.), takže ani sestavení jídelníčku není vždy snadno řešitelná záležitost.

Na vytváření jídelníčku na následující týden se podílí vedoucí kuchyně, hospodářka, vrchní sestra a zástupce z řad klientů, kteří diskutují o tom, jaká jídla na jídelníček zařadit, aby byla strava zdravá, chutná, pestrá, ale i ekonomicky přijatelná.

Dalším kritériem, které hraje roli při výběru pokrmů, je zdravotní stav klientů a jejich schopnost konzumace stravy, neboť zatímco zdravý člověk upřednostní např. vepřový řízek a hranolky, tak senior, který není schopen dostatečně žvýkat, uvítá spíše mletý řízek s bramborovou kaší. Jídla se navíc nesmějí opakovat častěji než jedenkrát za čtyři týdny, takže ačkoliv všem chutná např. vepřová pečeně, knedlík, zelí není možné ji zařadit na jídelníček každou neděli bez sebemenší obměny.

A co apetit? Ten je také rozhodujícím pro to, zda strávník vnímá

oběd jako chutný nebo ne, neboť pokud osoba preferuje jídla masitá asi ho těžko uspokojí koblihy, i když budou dozlatova upečené a s kopečkem šlehačky navrchu.

Je obdivuhodné, že i přesto, že je tým zaměstnanců, kteří se podílejí nejen na sestavování jídelníčku a poskytování stravování, málo početný a čas od času nucen řešit i obtíže, které jsou s vařením spojeny a které provoz přináší (např. výpadek elektřiny, opožděná dodávka zboží, nedostatek pracovníků na směně, porucha strojů a další), se tyto skutečnosti na výsledku neprojevují, neboť oběd, který denně konzumují v jídelně, mi vždy chutná.

A proto děkuji všem zaměstnancům stravovacího úseku za jejich práci, která je mnohdy nelehká a nezáviděníhodná a přeji nám všem, aby nám jimi připravené jídlo vždy chutnalo.

JUDr. MUDr. Marcela Kellnerová  
ředitelka CSP Vodňany

## TERAPEUTICKÉ AKTIVITY V CENTRU SOCIÁLNÍ POMOCI VODŇANY

CSP Vodňany ve spolupráci se Svazem postižených civilizačními chorobami, Dobrovolným svazkem Blanicko-Otavského regionu a Městem Vodňany organizuje v rámci projektu „Terapeutická setkání zdravotně postižených“, kulturní, společenské, vzdělávací a terapeutické akce pro osoby se zdravotním postižením, které se uskutečňují v pravidelných intervalech v prostorách Centra sociální pomoci Vodňany.

**Všechny akce jsou pro účastníky zdarma.**

Zájemci se mohou hlásit na telefonech: **383 382 633, 383 382 625** u slečny Trochové či paní Davidové nebo osobně v CSP Vodňany na Žižkově náměstí čp. 21

### **PROGRAM NA TÝDEN OD 27. – 30. SRPNA 2007:**

**PONDĚLÍ** 9.30 – 13.30 hodin v Domově pro seniory  
**TANEČNÍ TERAPIE** – terapie pohybem, harmonické fungování s rytmy těla.

**ÚTERÝ:** 13.00 – 17 hodin v Domě s pečovatelskou službou  
**ANIMOTERAPIE** – rozvoj drobné motoriky ruky a barevného vnímání, koláže na motivy „LÉTO“

**STŘEDA:** 12.30 – 16.30 hodin v Domově pro seniory  
**ANIMOTERAPIE** – poznávání naší zeměkoule a na ní žijících zvířat, pokračování ve společné koláži (trhání papíru, lepení...).

**ČTVRTEK:** 9.30 – 13.30 hodin v Domově pro seniory  
**TANEČNÍ TERAPIE** – využití emocí k okamžité reakci v pohybech těla jako jsou radost, bolest, veselost, smutek ...  
Koncert „Dívčího hudebního dua“ (housle a kytara)

### *srpnoví oslavenci*

🎁 Mrázek Jaroslav	4. 8.
🎁 Šimek Bohuslav	6. 8.
🎁 Toncarová Jiřina	25. 8.
🎁 Jenší Karel	27. 8.
🎁 Pišingerová Zdena	28. 8.