

jak jde čas... v CSP Vodňany

Úvodní slovo

Velice často slycháváme, že čas plyne jako voda. Ale nejen, že tento výrok slycháváme, my jej pocítujeme i sami na sobě, neboť proud řeky času neustále sílí a zrychluje své tempo. Jen zastavit jej nedokážeme, tak mocnými pány bohužel nejsme. A protože vše souvisí se vším, tak čas souvisí s námi, a my jsme nedílnou součástí doby.

Sotvaže jsme stačili zapálit svíčky na adventním věnci, napéci cukroví a rozbalit vánoční dárky, už jsme si tukali sklenkami se sektem a přáli si vše nejlepší do nového roku – do roku začínajícího magickou dvojkou a končícího nekonečnou osmičkou, kdy každý z nás mohl vyřknout svá předsevzetí, se starým rokem zapomenout na všechny staré sváry a nepříjemnosti a vstoupit tak oprostěn a svobodný do roku nového, kdy bude záležet jen na nás, jak jej prožijeme.

I přes velké změny, které nás díky vládním reformám neminou, nebudme skeptičtí a nenechme se ovládat okolnostmi, jde pouze o náš život, který za to stojí žít a nikoliv přežívat. Podmínky máme ztížené, to ano, ale věřím, že budeme alespoň z poloviny optimisty, poněvadž překážky jsou tu od toho, abychom je překonávali, a i když nedoběhneme do cíle, můžeme s klidem prohlásit: "zúčastnil(a) jsem se!"

Závěrem si Vám dovoluji jménem všech našich zaměstnanců popřát vše nejlepší, hodně štěstí, zdraví a vzájemného porozumění do nového roku 2008, a to, abyste i nadále byli spokojeni s našimi službami, které Vám s úctou a ochotou poskytujeme, a Vy nám na oplátku zachovali tolik důvěry, na kolik si ceníte našeho pracovního nasazení.

Miroslava Hynková
zdravotní sestra

Pf 2008

„Změna je život“

Změny, kterým v průběhu svého života musíme či máme čelit, nám mohou zarýt hlubokou vrásku do tváře nebo naopak pohladit na duši a zpříjemnit tak další okamžiky našeho žití. Jedná se o nekonečný příběh, který nám dal do vínku samotný osud. Ne každý z nás věří na nepředvídatelnou a neovlivnitelnou moc osudu, ale nikdo nemůže popřít fakt, že některým událostem či změnám nelze ani přes maximální snahu předjet. Často nás zaskočí určitá okolnost, postihne událost nebo nastane situace, kterou nejsme schopni ovlivnit a na niž se nemůže předem připravit. Pro nás je nejdůležitější rozpoznat, co je na této změně pro nás žádoucí a pozitivní a zda ji můžeme zužitkovat v náš prospěch.

Každé období lidského vývoje přináší řadu změn. Biologické změny jsou spojeny s naší tělesnou schránkou, jedná se např. o vznik prvních vrásek, snižování elasticity kůže, degenerativní změny kloubů či stříbení vlasů.

Pak máme změny psychické, které souvisejí s vnímáním sebe sama, svých potřeb, ale jsou taktéž ovlivněny prostředím, v němž žijeme. Jelikož je každý z nás osobností s jedinečnými předpoklady, jsou jeho reakce na změny odlišné. Pokud si vezmeme za příklad člověka v seniorském věku, ten je nucen čelit hned několika zatěžujícím situacím, kterými jsou např. odloučení od přátel, rodiny, ztráta zájmů, jistot, koníčků či nástup do domova pro seniory ...

Je těžké se smířovat se změnami, které nelahodí naší psychické konstelaci, ale jak se říká „všechno zlé je k něčemu dobré“. A i když nepatříte mezi radikální optimisty, snažte se, ať už vlastní pomocí nebo s pomocí někoho druhého postavit se dané změně čelem. Ne vždy se vše podaří stoprocentně vyřešit a vnímat věc jako něco nového, **ale pokaždé se dá najít takové řešení nebo způsob, jak změnu přizpůsobit sobě a nikoliv se přizpůsobit změně.**

Zkrátka, pokud nepatříte mezi osoby, které se s oblibou několikrát do roka stěhují jen proto, aby poznaly jiná zajímavá města a lidi, či se bezhlavě vrhaly do situací, které jsou předem nejasné, což si většinou mohou dovolit zejména mladí, svobodní a vitální lidé, čímž nechci zrazovat již „pokročilé“, postupujte s rozmyslem. V každém věku je danou změnu potřeba řešit jiným způsobem. V mládí horlivěji, ve stáří rozvážněji ...

Závěrem bych chtěla říci to, že ať už je člověk, jaký chce, ať už je mu kolik chce, ať ho potkalo, co ho potkalo, pořád je to on nebo ona, ten nebo ta, na kterých záleží. To, jak se ke změnám bude stavět, jestli čelem nebo zády – a jak tvrdí jedna z našich klientek: „raději přendám květináč z parapetu na parapet, než abych se smířila s tím, že i když žijeme jen jednou, musíme nacházet vždy a vše na stejném místě ...“

Daniela Trochová, DiS.
sociální pracovníce



slavnostní vánoční večeře, konaná v neděli 23. prosince 2007 v jídelně CSP Vodňany

✿ SHRNU TÍ AKCÍ CSP VODŇANY ZA MĚSÍC PROSINEC ✿

Prosinec má být měsícem plným vánoční pohody, klidu a prosycený slavnostní atmosférou. V Centru sociální pomoci Vodňany jsme se snažili o to, aby tomu tak skutečně bylo.

Prvním pokusem o navození sváteční nálady byla **návštěva dětí ze soukromé Mateřské školy Sluníčko**. Ve středu 5. prosince děti sehrály velmi pěkný biblický příběh o Ježíšovi a zazpívaly vánoční písně. Výsledek byl impozantní a dojetí na straně seniorů nepopsatelné.

Dlouho očekávanou akcí se stala v pátek 7. prosince **Mikulášská veselice**, která se uskutečnila v jídelně Domova pro seniory. Tato akce je v našem zařízení spojena vždy s dobrým pohoštěním a tancem, ne jinak tomu bylo i tentokrát. K tanci a poslechu opět hráli naši oblíbení muzikanti „Veseláci“. Do programu byly zapojeny i děti zaměstnanců, jejichž úkolem bylo přednést báseň nebo zazpívat píseň. Odměnou za jejich snahu bylo sladké překvapení od Mikuláše, čerta či Anděla. Představitelé nebe i pekla též navštívili seniory, kteří se z důvodu zdravotních nemohli této zábavy zúčastnit.



slavností a zároveň i netradiční přednes sólistů Jihočeského divadla

V pondělí 10. prosince v dopoledních hodinách za námi z Českých Budějovic přijeli **sólisté Jihočeského divadla**. Pásmo koled a vánočních písní nás doslova uchvátilo. Sólisté se též zasloužili o překvapení svým hudebním doprovodem, a to na akordeon a obyčejnou ruční pilu.

Hned následující den – 11. prosince nám ve společenské místnosti staré budovy zazpívaly **sestry Šimovy ze Strunkovic nad Blanicí**. Pěvecké duo sester Šimových je nám známé a jejich vánoční zpívání nás opět ohromilo. Písně chrámové s vánočním námětem byly interpretovány

velmi zdařile a zněly v čase vánočním velmi příjemně a přívětivě.

Vánoce jsou též svátky, které trávíme v širším kruhu rodiny, našich blízkých a přátel. K tomu patří i upravený vzhled, a proto jsme ve středu 12. prosince uskutečnili **„návštěvu kosmetického salonu“**. Po poučení o významu kvalitní kosmetiky a metodách kosmetické masáže byly dobrovolnice z řad seniorek nalíčeny. Náš „kosmetický salon“ měl velký úspěch a klienty je nyní vyžadováno, aby se jeho návštěva konala pravidelně, nejméně jednou za měsíc. Splnění tohoto přání pro nás bude potěšením, neboť na tuto akci i my s úsměvem vzpomínáme.



„pekelně nebeská“ návštěva u našich klientů CSP Vodňany

V pondělí 17. prosince jsme byli Městem Vodňany pozváni na **Setkání seniorů v Městské hale**. Byli jsme mile překvapeni, a to nejen dobrým pohoštěním a přívětivostí vodňanských seniorů, ale i mimořádně pěkným kulturním programem. O ten se postaraly **děti ze ZUŠ Vodňany, mažoretky ze ZŠ Vimperk, temelínská kapela pana Košnáře, folklorní soubor Libiňáček z Prachatic**, ale i známá zpěvácká osobnost **Josef Zíma**. Při odchodu jsme byli plni dojmů a bylo nám tak příjemně, že se nám ani domů nechtělo.

Vánočně nás naladila i **„Černá hodinka“** konaná v Domě s pečovatelskou službou v úterý 18. prosince. Naším hostem byla **paní Čechová** se svými kolegy z ochotnického divadla. Celá návštěva byla pojata jako jedna humorná scénka, která popisovala pravidelný „chaos“ lidí v Vánocích. Na závěr jsme si zazpívali francouzské písně a české koledy a poté si u vánočního cukroví popovídali o životě.

Poslední kulturní akcí měsíce se stal v pátek 21. prosince **„Tradiční vánoční koncert“** konaný v kapli našeho domova. Prostředí kaple povyšuje tento koncert vždy na něco svátečního a neobvyklého. Mimořádnost okamžiku umocnilo především **vystoupení dětského sboru Hvězdička a baletního kroužku ze ZUŠ Vodňany**. Spokojené tváře klientů a pozvaných hostů toho byly důkazem.

Pro naše klienty byla též připravena v neděli 23. prosince **sváteční středovečerní večeře**. Této akce se zúčastnili i pozvaní hosté jmenovitě pan starosta **Václav Heřman**, paní místostarostka **PhDr. Alena Cepáková** a paní farářka **Vendulka Trnková**. V prostorách společenské místnosti a jídelny Domova pro seniory se po výtečné večeři a ochutnávce vánočního cukroví zpívaly vánoční koledy, takže zde vánoční pohoda nechyběla.

KULTURNÍ AKCE LEDEN V CSP VODŇANY

čtvrtek 10. ledna od 9.30 hod.
**Posezení s harmonikou
pana Bíska**
„zimní zahrada“ Domova pro seniory

úterý 22. ledna od 15. hodin
Černá hodinka
Dům s pečovatelskou službou

úterý 29. ledna od 14. hodin
**Návštěva internetové
kavárny**
kavárna Colombina
v Měks Vodňany

lednoví oslavenci

🎁 Tíková Růžena	2. 1.
🎁 Polanská Marie	6. 1.
🎁 Špatný Václav	6. 1.
🎁 Cimler Břetislav	7. 1.
🎁 Hodíková Marie	9. 1.
🎁 Bláhová Marie	18. 1.

blahopřejeme !