

jak jde čas... v CSP Vodňany

Daniela Trochová
ZÁZRAK ŽIVOTA

Zázrak života zrodil se právě,
v okamžik ten posvátný,
když nadechl se v chlévě,
v prostém to příbytku,
kde lidské teplo sálá,
v místě, kde síla boží
svátost mu dává...

Dar vzácný byl tak
z nebes seslán,
lidem vstříc svým posláním,
cestou víry, jenž navždy vede
k nám, k těm,
co žijí křesťanským vyznáním.

Pouto, jenž semklo
naše prázdné ruce
a vzkřísilo nás z utrpení,
naplnilo naše prázdné duše
a zažehnilo ztracení.

Vzdáváme tak hold tomuto času,
kdy vzpomínka
v nás rozněžní okamžiky,
co zbavily nás žalu
a nabídly nám víru ve sblížení.

Tak zanechme plytkých svárů,
co lhostejně nás zžirají
a vymaňme se z jeho spárů,
co pevně nás svazují...

Sny proměňme v realitu
a srdce svá otevřme,
nalezneme svou stabilitu
a z hlouby duše se modleme...

Jen modlitba slova prostá
mění ve svatá vyznání,
co ze zapomnění nás vyvádí.
Tak věřme a doufejme
a svou víru navždy hýčkejme!

VZPOMÍNKY a jejich role při práci se seniory

Existuje celá řada potřeb, které člověk potřebuje ke svému životu a k jeho plnohodnotnému naplnění. Od uspokojování základních potřeb až po seberealizaci sebe sama směřujeme k námi vytyčenému cíli. A jednou z významných potřeb je potřeba vybavovat si a znovu hodnotit své vzpomínky, jejichž znovuprožívání je velkým přínosem pro duševní zdraví, zejména u lidí v pozdním věku. Tudíž nejčastějším cílem seniora je nalézt při vzpomínání i ty nejstarší události, jež jsou často hluboko ukryty v jejich vědomí.

Mezi metody, které vedou k vybavení si vzpomínek patří *reminiscence*, kterou lze definovat jako vybavování si událostí ze života člověka, které probíhá buď o samotě nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí. Tato metoda se nejčastěji uplatňuje u seniorů, neboť ti žijí převážně tím, co prožili v minulosti. Konkrétním postupem je *reminiscenční terapie*, kdy dochází k rozhovoru terapeuta se seniorem nebo skupinou seniorů. Terapeut se ptá na prožité situace, zážitky apod. s tím, že používá pomocné podněty, kterými mohou být staré fotografie, předměty, nástroje a pomůcky, které byly obvyklé v době, kdy je senior používal.

Tuto metodu využíváme v našem zařízení zejména při terapeutických skupinách nebo při individuálních přístupech. Reminiscenční terapii u nás provádí sociální pracovnice, které díky své odbornosti dokáží určit, který senior je vhodným kandidátem pro reminiscenci, neboť tento druh terapie není vhodný pro každého seniora, a to z hlediska psychiky a osobnostních rysů seniora. Senioři, kteří jsou vhodní pro tuto terapii dále rozdělujeme na ty, které reminiscence těší, kdy je pro ně tato psychická aktivita příjemným společenským naplněním, druhou skupinou jsou ti, kteří mají reminiscenci spojenou s negativními prožitky, jakými jsou lítost, smutek; a pak třetí skupina, která svůj současný stav odsuzuje, nedokáže jej přijmout a proto je výchozím aktem zaměřit se

spíše na aktuální dění kolem seniora, ale v tomto případě je nezbytné rozpoznat, zda je reminiscenční terapie vhodná.

K reminiscenční terapii se používají prvky verbální a neverbální komunikace. Těmi verbálními je myšleno mluvené, či psané slovo v podobě četby známých pasáží z knih, časopisů, recitací básní naučených ve škole, zpěvu známých lidových písní, ale třeba i krátké inscenace ze života. Neverbálními prostředky se rozumí např. pečení, vaření, šití, kresba, malba, hádání profesí, vycházky, nebo kulturní akce – např. vzpomínky na dříve velmi oblíbené plesové sezony, taneční apod.

Tato terapie má velký význam zejména v domovech pro seniory a to z hlediska *adaptačního procesu*. Jejím cílem je krom jiného usnadnit seniorovi přechod z původního bydliště a snížit tak u něj stresovou zátěž, které je v novém prostředí vystaven. Odrazovým můstkem je pro nás dotazník tzv. *rodinná anamnéza*, kterou senior popř. jeho rodina vyplňuje při nástupu do domova. Tento dotazník nám poskytuje takové informace, které nám nastíní životní příběh seniora a zároveň nám ukáže cestu, po které se máme ubírat při péči o něj.

Mezi veřejností panují mylné představy o tom, jak personál sociálních zařízení často postrádá duševní zájem o své klienty a plní si pouze svoji rutinní práci. My se těmito negativům snažíme striktně bránit a to především tím, že psychosociální péči radíme na stejný post jakými jsou organizační procesy našeho zařízení. Proto mezi smysluplné činnosti radíme právě reminiscenční terapii, která není jen o tom, že s klientem vedeme pouhý rozhovor, ale zejména o tom, že senior cítí, že je vnímán i se svou minulostí.

Použité materiály:
Janečková H. a kolektiv Úloha vzpomínky - Rezidenční péče, 2008

Daniela Trochová, Dis

SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ V CSP VODŇANY ZA MĚSÍC LISTOPAD

Ve **čtvrtek 6. 11.** ve společenské místnosti v odpoledních hodinách proběhla Zádušní mše svatá. Tato mše byla velice svátečně pojata a odpovídala tomu i tzv. „dušičková“ výzdoba, kterou tvořily převážně květiny a nespočetné množství svící, které umocňovaly celou atmosféru sloužené mše. Mši sloužil pan děkan z vodňanské farnosti. Senioři byly velmi poctěni a byli nesmírně rádi za možnost takto vzpomenout na své zesnulé, které vzhledem ke své situaci nemohli navštívit přímo v místě jejich odpočinku a zúčastnit se zádušní mše přímo v kostele.



V dopoledních hodinách **7. 11.** nás přijelo potěšit svým zpěvem „Duo KONDOR“ (manželský pár z Moravy), které interpretovalo tradiční lidové písničky a zároveň svůj program prokládalo kouzelnickými čísly. Senioři si s ním rádi zapěli známé písně, a potěšili se tak nejen hezkými hudebními okamžiky, ale i vlídným přístupem obou manželů.

Páteční podvečer **7. 11.** byl věnován pro nás netradiční akci, akci konané poprvé pod naší střechou a tou byla **módní přehlídka**. Na té se seniorům představily ve svých osobně vybraných modelech slečny ze základních škol z Vodňan a z Bavorova. Dívky pózovaly v modelech sportovních, plážových a na závěr vystoupily ve večerních toaletách. V rámci této přehlídky se role zpěvačky zhostila **Nela Sochorová**, kterou

na klávesy doprovodila paní **Veneta Marešová**. Jako hlavní hosty jsme oslovily **slečny Sochorovy**, které nás obohatily svými profesionálními schopnostmi ze světa modelingu. Naši senioři se tak mohli ocitnout v prostředí, které pro mnohé z nich bylo doposud tajemstvím a byli opravdu nadšeni. Celý večer se nesl v rytmu společenské atmosféry, úchvatných kamerových záběrů, zněla hudba, blýskaly blesky fotoaparátu a to vše moderovala naše sociální pracovnice **Daniela Trochová**, která tímto děkuje všem, kteří se na této akci podíleli.

Ve **středu 12. 11.** jsme navštívili Internetovou kavárnu Colombina. Naším tématem se stal oblíbený nápoj – káva. A protože jsme byli přímo u zdroje, v kavárně, zaobírali jsme se druhy kávy, které jsme si mohli na základě internetových doporučení a způsobu vaření ochutnat přímo na místě. Tímto děkujeme za ochotu a spolupráci pracovníkům Colombiny, kteří s námi kávu vařili a následně degustovali.



V **úterý 18. 11.** jsme si do našeho Domova pro seniory pozvali **děti ze Základní umělecké školy Vodňany**. Tyto talentované děti nás svým koncertováním na hudební nástroje a krásným zpěvem nezklamaly, a jako vždy překvapily svou precizností, kterou by jim záviděl i profesionál.

Ve **čtvrtek 20. 11.** dopoledne nám podzimní náladu zpříjemnily **děti z Mateřské školy Smetanova**. Pod vedením paní učitelky Doudové se nám děti představily

se svým netradičním programem. Polystyrenové kostky děti využily v průběhu celého představení v písničkách, básních a tanečcích. Téměř hodinový program nám dokázal, co všechno se dá naučit v mateřské škole. Opět se nám potvrdilo, jak je výchova a vzdělání pro děti důležitým kapitálem pro život. Děti rozveselily nejen tvář seniora a opět nadlouho potěšily srdce všech přítomných.

Ještě téhož dne odpoledne se ve spolupráci s Městským kulturním střediskem konala v Domě s pečovatelskou službou „**Černá hodinka**“. Naším vzácným hostem byl p. Louženský, jehož tématem byl „**život a zábava vodňanských dětí**“. Zajímavá přednáška z „**dávné historie**“ byla dobrým srovnáním s využitím volnočasových aktivit dnešních dětí a dorostenců.

V **pátek 21. 11.** proběhl velice oblíbený kosmetický salón. Tentokrát se úlohy hlavní hostitelky a kosmetičky ujala naše šikovná praktikantka, studentka Vyšší odborné školy sociální Petra Švejnová. Jelikož je znalou odbornicí v tomto oboru, rády jsme jí předaly slovo, neboť i my, v pozici laiků a samostudentů, jsme se chtěly dozvědět žhavé novinky v péči nejen o pleť, ale i o ostatní ženské priority krásy, jakými jsou nehty a vlasy. Kosmetický salón se podobal talk-show, kdy naši senioři Petře kladli různé dotazy. Na ty se jim Petra snažila co nejpresněji odpovědět, a zároveň každému jednotlivě doporučila vhodnou kosmetiku pro každý typ pleti, a zároveň doporučila vhodnou kosmetiku pro nadcházející zimní období, kdy bude pleť více namáhána a vystavována nepřízní počasí.

**Daniela Davidová,
Daniela Trochová, Dis.**



Listopadová zádušní mše svatá v Centru sociální pomoci Vodňany

K listopadu neodmyslitelně patří **svátek Všech svatých a Památka zesnulých**, mezi lidmi tento den je též známý jako „**Dušičky**“. Oba tyto významné dny připadají na 1. a 2. listopadu. Jejich podstatou je vzpomínkový rituál, znamenající pro každého z nás vyjádření úcty a zároveň povinnosti vzpomenout a oslavit všechny ty, jenž už nemohou být mezi námi. K tomu všemu patří nejen „oprášit“ naše vnitřní duchovní citění, ale taktéž osobně „pozdravit“ naše zesnulé, a to formou modlitby nebo tichým zamyšlením nad hrobem. Nejtypičtějšími projevy tohoto uznání jsou **hořící svíčky** a svíce na již zmiňovaných hrobech, květiny a věnce, které jsou symbolem nejen kvetoucí lásky k bližnímu, ale též působí jako estetický prvek místa určenému výhradně k odpočinku zesnulých.

K „Dušičkám“ se taktéž váže **Zádušní mše svatá**. Ta se tradičně slouží v kostelech a slouží se za všechny zesnulé. Na přání pozůstalých lze požádat pana faráře o sloužení mše za konkrétního zemřelého, za kterého se modlí všichni účastníci bohoslužby.

U nás v domově pro seniory se pravidelně každý čtvrtek koná **Mše svatá** a to v kapli, která je umístěna v půdních prostorách našeho zařízení. Tyto mše pokaždé slouží římskokatolický farář z vodňanské farnosti. Jednou za měsíc se mše koná ve společenské místnosti a to zejména s ohledem na imobilní klienty, kteří hůře zvládají těžko přístupný terén (výtahová plošina do kaple). A jelikož naši senioři nemají tu možnost vydat se osobně do kostela, či na hřbitov a sdílet tuto atmosféru s ostatními, kteří tu možnost mají, připravili jsme jim ve spolupráci s panem farářem Zádušní mši svatou právě ve společenské místnosti. Ta se konala **6. listopadu ve čtvrtek** v odpoledních hodinách. Její výjimečnost spočívala ve výzdobě, kterou při-

pravily naše terapeutky a daly si opravdu záležet. To vše proto, aby Zádušní mše proběhla v duchu autentické duchovní atmosféry. Ve výzdobě poměrnou část tvořily svíčky, svícny a květiny. Ubrusy a ostatní dekorace byly lazený do černé a bílé barvy.

Senioři se zúčastnili v hojném počtu a jsme za to opravdu rádi, neboť je nám potěšením zprostředkovat našim seniorům přirozený kontakt s okolním prostředím, a to i určitou formou adaptace, jejímž prostřednictvím jsme jim schopni nahradit ty zvyky a ty akty, které jsou blízké nejen jejich duši a přesvědčení, ale zejména **víry a uspokojení svého svědomí**. Senioři měli možnost písemně sdělit panu děkanovi jména svých zemřelých, za které chtěli, aby byla mše konána. I když šlo o smutné téma, jenž vybízelo k melancholii a k slzám při vzpomínce na ztrátu nejbližších, celou mši se nesl hluboký význam, který se zasloužil o pocit být v myšlenkách s těmi, kteří už nás nikdy svou existencí neobdarí.

Je velice obtížné se na sklonku života smířovat s myšlenkou smrti. Ne, každý tento fakt chápe a cítí jako součást života. Jsem však přesvědčena, že věřící se s touto skutečností smířují daleko lépe, než-li ti, kteří neměli příležitost nebo nechtěli

nalézt smysl ve víře a dospět tak k uspokojení ve společném sdílení a projevech vlastní solidarity. Být chápán jako součást celku, skupiny je taktéž důležité a to zejména v prostředí, které se stalo přibýtkem pro důstojné završení života.

U nás v domově pro seniory klademe důraz na **individualitu našich seniorů**, ale snažíme se i o to, aby byly respektováni i z pohledu ostatních. A právě víra, která je blízká většině z nich, je tím hlavním pilířem, který je jednak spojuje a následně posiluje jejich naději. Nachází v Božích slovech útěchu a vysvobození od jejich každodenních i stálých utrpení.

Za ty, jenž poskytujeme odbornou pomoc si trůfám říci, že naše pomoc je cílená, ale mnohdy nevystihne onu duchovní stránku lidské osobnosti. Proto jsme velice rády, že našim seniorům je pravidelně poskytována pomyslná **Boží náruč**, v níž se jim dostává objetí i vize v lepší zítřky. Za celý domov pro seniory si tímto dovoluujeme poděkovat všem těm, kteří našim seniorům pomáhají v prostorách našeho domova tímto směrem naplňovat potřeby tohoto charakteru.

Daniela Trochová, Dis.
a Mgr. Bc. Kinga Koloušková



Prosincové kulturní akce v CSP Vodňany

v pátek 5. prosince od 16. hodin
Mikulášská zábava
v jídelně „Domova pro seniory“

ve čtvrtek 11. prosince od 9.30 hodin
Pečení cukroví a odpolední ochutnávka
„v zimní zahradě“ Domova pro seniory

ve čtvrtek 11. prosince od 16.30 hodin
Cerná hodinka
v Domě s pečovatelskou službou

v pátek 12. prosince od 9.30 hodin
Kosmetický salón
„v zimní zahradě“ Domova pro seniory

v pondělí 15. prosince od 15. hodin
Tradiční vánoční veřejný koncert
Operní vánoce Jihočeského divadla
z Českých Budějovic
v „zimní zahradě“ Domova pro seniory

v úterý 16. prosince od 14. hodin
Vánoční setkání seniorů
v Městské hale ve Vodňanech

ve středu 17. prosince od 9.30 hodin
Pásmo písní a básní dětí z mateřské školy Sluníčko
„v zimní zahradě“ Domova pro seniory

ve čtvrtek 18. prosince dopoledne
Vánoční koleda dětí ze Základní školy Alešova
pod vedením paní Polatové a paní Suchanové

v pondělí 22. prosince večer
Vánoční koncert v Husově sboru

v úterý 23. prosince večer
Vánoční večere
„v zimní zahradě“ a jídelně Domova pro seniory



PROSINCOVÍ OSLAVENCI

MIŠÁK JAN	4.12.
MRKVANOVÁ MARIE	4. 12.
BUSTOVÁ MARIE	9.12.
HORKOVÁ VĚRA	12.12.
ŠEDIVÝ JAROSLAV	15.12.
SVOBODOVÁ ANEŽKA	18.12.

BLAHOPŘEJEME!

STROMOSKOP - pro narozené v prosinci a v červnu

2. 12. – 11. 12. a 4. 6. – 13. 6.

Habr - přemýšlivý a pořádkumilovný

Člověk narozený ve znamení tohoto stromu je seriózní, pořádkumilovný a jako voják vyžaduje přesné plnění povinností. Nedbalost a lajdáctví ho dokážou vyvést z míry. Je typem estéta, který dbá o svůj vzhled.

Tajně sní o slávě a miluje pochvalu. Vzestup či úspěchy druhých v něm vyvolává závist. Ve svém okolí jen těžko snáší lidi nadané a úspěšné. Jeho partner musí projevit značnou míru přizpůsobivosti a diplomacie.

Habr je dost náročný, chce prožít něco neobyčejného, zcela zázračného, ale sám nedokáže vyvinout patřičnou iniciativu. Takže se častěji stává osobou milovanou než milující. Manželství bere jako závazek, který musí celý život vzorně plnit, proto bývá i věrný. Typickým znakem Habru je nedůvěřivost k lidem, což zatěžuje celý jeho osobní život.

14. 6. – 23. 6. a 12. 12. – 21. 12.

Fikovník – něžný a líný

Originální, pružný a nezávislý je člověk narozený ve znamení Fikovníku. Šíří kolem sebe nakažlivou vůni bezstarostnosti. Jeho smysl pro humor a vrozená intuice ho činí člověkem oblíbeným a v mezilidských vztazích šikovným.

Je hravý a dokáže se těšit z malichernosti všedního dne. Miluje děti a zvířata a oni milují jeho. S osudem si pohrává, ale mívá štěstí, z nepříjemných životních situací ho vyvedou jeho inteligence a prozíravost.

Obtížné překážky neřeší, neboť je dost líný. Někdy působí dojmem povrchního člověka, ale opak je pravdou! Vše, co chce, také uskuteční. Miluje rodinný život, jeho vřelost a kamarádství z něho dělají jednoho z nejzábavnějších partnerů i rodičů, se kterými druhé baví svět.

23. 12. – 1. 1. 25. 6. – 4. 7.

Jabloň Citlivá a impulsivní

Voňavý ovocný strom představuje lidi naplněné zvláštním kouzlem. Přitahují pozornost osobitým půvabem a velkorysostí. Jsou vždy přístupni k novým dobrodružstvím a flirtům.

Jabloň miluje změnu, proto je jen málokdy věrná v manželství. Najde-li ovšem vnímavého a inteligentního partnera, usadí se a prožívá šťastné a dlouhé manželství.

Není lakomá a lidem velmi důvěřuje. Obě tyto vlastnosti vedou k tomu, že jejího přátelství lidé často zneužívají. Patří k lidem, kteří přechtou vše, co jim padne do ruky, má vědecké nadání, oslňuje hlubokými znalostmi, ale je natolik moudrá, že se nikdy nepředvádí. Je velkorysá a lehce sentimentální. Má talent prožít pestrý a zajímavý život.