

jak jde čas... v CSP Vodňany

Stáří není nemoc

Dlouhá léta domovy pro seniory čelily neblahým pomluvám společnosti, které z jejich obyvatel často činily nemocniční pacienti. V současné době se právě společnost těmto negativním dopadům snaží vyvarovat a pobytové služby již zmiňovaných zařízení stavět tak, aby krom nezbytné zdravotní péče dokázaly svým seniorům, ze sociálního hlediska, zajistit onu potřebnou rodinnou atmosféru.

Na starého člověka je často nazíráno, jako na nemocného, nepotřebného jedince, který spíše překáží než-li je užitečný. Ale pozor, tak tomu vůbec není. Stáří jako takové souvisí s řadou nemocí, které jej doprovází, avšak nedefinujeme stáří jako „chřipku“, se kterou se musí „ležet“ v posteli a čekat, až odezní. Ze stáří se jen tak někdo

„nevystůně“ naopak je důležité se se všemi aspekty stáří zžít, připravit se na ně a tolerovat je. Je to opravdu těžký úkol, ale jelikož naše populace stárne den ode dne rychleji, je třeba se s tímto faktem více ztotožnit a akceptovat jej. Starého člověka nelze vyloučit ze společnosti jen proto, že již nesplňuje dostatečnou frekvenci aktivního života, na druhou stranu je vhodné směřovat všechny možné, dostupné kroky tím směrem, aby nebyl zcela vyloučen a jeho způsob života byl co nejvíce zachován podle jeho přání a představ.

Na proces stárnutí má vliv řada faktorů, které se svým charakterem často u každého jedince liší. Tyto odlišnosti jsou dány genetickými dispozicemi, prostředím, ve kterém jedinec žije, jak se stravuje, jak rychle jeho organizmus podléhá fyzickému opotřebení, jaké vykonával zaměstnání, jak umí jeho tělo bojovat se stresem atd. Těchto faktorů je celá řada a u spousty z nich se dá, s pomocí či bez, tato rizika minimalizovat.

Velkým přínosem pro zlepšení vitality u seniorů je právě vyhýbání se stereotypům a monotónním činností. Velkou roli při překonávání této bariéry hraje pravidelné střídání aktivity a relaxace. Přestože se v našem domově převážně věnujeme zdravotní stránce našich klientů, jejichž stav si to striktně vyžaduje, zaměřujeme se i na ostatní metody, které stimulují naše seniory právě k překonávání jejich jednostranných úkonů. Formou různých motivačních a relaxačních, ale i poznávacích, tvůrčích či kulturních programů se individuální i skupinovou cestou zamě-

řujeme na psychickou pohodu našich klientů. Duševní harmonie, kterou takto získávají, blahodárně přispívá na zlepšení celkového fyzického stavu organismu. Proto i vy, kteří si nevíte rady, jak se postavit čelem svým stereotypům, a to právě vlivem svých zdravotních obtíží, přijďte se podívat právě k nám do Domova pro seniory nebo na Dům s pečovatelskou službou ve Vodňanech, kde vás rádi přivítáme na našich zájmových programech. Uvidíte, jak báječné je umět spojit příjemné s užitečným.

Stáří je nedílnou součástí života člověka. Je to mnohdy období plné strastí, útrap, ztrát, nemocí, ale všechna negativa, i když se nedají definitivně odstranit se alespoň mohou nějakým způsobem překonat nebo nahradit něčím co nás povzbudí a zažene chmury. Je tedy nezbytné, abychom se nebáli a v případě ztráty vlastních sil dokázali oslovit okolí, abychom neodsuzovali změny a dokázali z nich těžit a získat z nich potřebné uspokojení a životní radost.

Daniela Trochová, Dis.
sociální pracovnice

Stín života

*Svět žene nás svým rychlým tempem
a vyzývá nás denně na souboj,
tlačí nás ke zdi svým nerovným bojem,
z něhož cítíme trpký srdecebol!*

*Těžko je nám v tomto čase,
co pálí nám mosty naděje,
a víru svazuje v pevném lase,
neb stáří je mu malou odměnou do nebe!*

*My však toužíme být lepšími
a sdílet se vzájemně ve svých tradicích,
my jdeme společně
a cizí stávají se našimi blízkými.*

*Náš život je naší odměnou
a zub času netrápí nás svou podobou,
žijeme tu se všemi v míru, a cítíme,
že máme ty, jenž jsou naši oporou.*

Únoroví oslavenci

- ŠTUDENTOVÁ JARMILA 4. 2.
- HORÁK JAROSLAV 7. 2.
- HAZUKA JOSEF 9. 2.
- JELÍNKOVÁ VLASTA 20. 2.
- DEMEDOVÁ MARIE 24. 2.

BLAHOPŘEJEME!

SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ V CSP VODŇANY ZA MĚSÍC LEDEN



fotografie ze silvestrovského posezení seniorů konaného 2. ledna 2009

Nastal rok 2009, až k neuvěření, jak ten čas utíká ...

Dne 7. ledna ve středu odpoledne, jsme měli to potěšení shlédnout divadelní scénku v podání školních dětí pod vedením *paní Mrvíkové o putování Tří Králů* s jejich dary k Ježíši. S velkým napětím jsme sledovali poutavé dialogy a scénky, které nám připomněly tento známý příběh a na závěr jsme si s potěšením zazpívali všech 30 slok známé písně „*My tři Králové...*“ Poté jsme s našimi „malými Králi“ navštívili ostatní seniory, kteří se nemohli zúčastnit, na jejich pokojích. A tak byli potěšeni všichni členové našeho Domova pro seniory.

V sobotu 10. ledna v našem Domově pro seniory proběhla oficiální *tříkrálová sbírka*.



z návštěvy „Tří králů“ u nás v Domově pro seniory

Tato humanitní akce organizace „*Charita České republiky*“ pod vedením *paní Horákové* je součástí tradic našich seniorů, které v jejich stylu života nesmí chybět. Děti převlečené za Krále se moc líbily.

Ve čtvrtek 15. ledna jsme vyrazili zasněženým městem do *internetové kavárny* Colombina. Protože nás zajímalo, co je nového ve zdravotnictví a ve zdravotních

pojišťovnách v roce 2009, tak toto téma se nám stalo hlavním interesantem a bylo důvodem k dlouhé diskusi.

Na *sestry Šimovy* ze Strunkovic nad Blanicí jsme se dlouho těšili. V úterý 20. ledna nás opět poctily svou návštěvou a zazpívaly mnoho krásných českých písní, které máme všichni tak rádi. Došlo i na písně na přání našich seniorů, kterých bylo nepřeberně, a kdyby to šlo pěli bychom až do rána.



vystoupení sester Šimových ze Strunkovic nad Blanicí

Na *Černou hodinku* v Domě s pečovatelskou službou dne 22. ledna jsme se moc těšili, a to nejen proto, že příchozí senioři z města si rádi popovídají s lidmi z CSP Vodňany.

Únorové kulturní akce v CSP Vodňany

2. února v pondělí od 17. hodin
Vernisáž k 90. výročí založení Červeného kříže ve Vodňanech

v Městském kulturním středisku Vodňany
odchod z Domova pro seniory v 16.40 hod.
odchod z DPS v 16.45 hodin
doprovod zajištěn paní Davidovou

13. února v pátek od 9.30 hodin
Kosmetický salón
v „zimní zahradě“ Domova pro seniory

18. února ve středu od 15. hodin
„Černá hodinka“
povídání s diapositivami manželů Břeských z Českých Budějovic
v Domě s pečovatelskou službou

Naše hodinka byla pojata velmi netradičně, neboť jsme si pozvali velmi známého vodňanského *harmonikáře pana Biska*.

Krásné hraní spojené se zpěvem lidových písní rozezpívalo veškeré osazenstvo a spolu s vtipy a humornými příběhy z cestování to nemělo chybu. Jenže jsme ještě netušili, co si pro nás pan Bisek pro druhou polovinu Černé hodinky připravil za překvapení.

Pozval si své „staré“ známé sestry Šimovy ze Strunkovic. Zpěv tří dobrých zpěváků nás doslova uchvátil a zpívalo se a zpívalo. Ani jsme neměli ponětí o čase. Končilo se tedy opravdu pozdě a zážitky na naše trio v nás zůstanou opravdu nadlouho.

Měsíc leden jsme uzavřeli dne 30. 1. „*Kosmetickým salónem*“, ve kterém jsme měli možnost pozorovat práci profesionálního kadeřníka. Náš senior, pan Rosmüller se nechal před zraky všech zúčastněných ostříhat elektrickým strojkem. Zajímavá podívaná pak byla doplněna diskusí nad (ne)vhodností a (ne)oblíbeností materiálů oblečení seniorů.

Daniela Davidová
instruktor volného času

20. února v pátek od 16.30 hodin
Masopustní zábava
v jídelně Domova pro seniory

24. února v úterý od 9.30 hodin
Návštěva dětí v Mateřské škole Sluníčko

Odjezd od Domova pro seniory v 9.15 hod.
zájemci nahlaste se, prosím, paní Davidové

24. února v úterý od 14. hodin
Internetová kavárna
Odchod z Domu s pečovatelskou službou

změna vyhrazena
(datumy nebo hodiny se mohou v průběhu měsíce změnit)