

jak jde čas... v CSP Vodňany

trocha poezie

Písně kosmické je název básnické sbírky českého básníka **Jana Nerudy** vydané v roce 1878.

Sbírku tvoří 38 básní, v nichž je opěvováno lidské poznání, které se stále rozšiřuje a objevuje dosud nepoznané skutečnosti přírody. Ve sbírce je oslavován lidský duch a jeho činy, nové objevování, vesmírná tělesa.

Věřte, že také hvězdičky

*Věřte, že také hvězdičky
mnoho, ba mnoho bolí,
každá si s námi nařiká
slzavé na oudolí.*

*Mají svou drsnou lopotu,
točí se, běží, svítí,
sto tisíc mil vám přeběhnou
pro kousek živobyti.*

*Do únavy se lopotí,
trýzní svá zlatá těla,
kosmický prach si stírají
ze vznešeného čela.*

oslavenci narozenin v červenci a srpnu

■ Zborníková Jana	2. 7.
■ Šachová Helena	4. 7.
■ Třískalová Dagmar	8. 7.
■ Soukupová Helena	9. 7.
■ Veselková Anna	14. 7.
■ Fantová Anna	15. 7.
■ Mrázek Jaroslav	4. 8.
■ Šimek Bohuslav	6. 8.
■ Zevlová Marie	17. 8.
■ Frouzová Marie	22. 8.
■ Toncarová Jiřina	25. 8.
■ Weberová Věra	27. 8.
■ Jenší Karel	27. 8.
■ Pišingerová Zdena	28. 8.

BLAHOPŘEJEME!

VOIDA PRO ŽIVOT

Léto nám kromě delšího dne, rozkvetlé přírody a letních radovánek bohužel přináší také starosti související především s prudkými změnami počasí, jakými jsou extrémní vlhkost vzduchu a nadměrně vysoké teploty, které nebezpečně zvyšují tělesnou teplotu.

Vysoká vlhkost vzduchu, která někdy dosahuje až 98%, může způsobit problémy starším občanům a lidem s kardiovaskulárními problémy, především anginou pectoris. Daleko hůře se těmto skupinám osob také dýchá, dochází u nich k mdlobám, více se potí, trpí bolestmi hlavy a poruchami soustředění. A protože veder s tropickými třícitkami bude podle meteorologů během léta poměrně hodně, na pozoru by se měli mít i všichni ti, kteří trpí chronickou nemocí, tedy zejm. nemocní cukrovkou, ale i onkologičtí pacienti a astmatici.

Sluníčku bychom se však úplně vyhýbat neměli, protože dodává našemu tělu důležitý vitamín D, který potřebuje naše kůže, oči a kosti pro svoji správnou funkci. Stačí ho ale jen několik minut denně. Pokud však pobýváme na slunci delší dobu, vystavujeme se riziku přehřátí organismu.

K přehřátí dojde tehdy, když je organismus vystaven působení nadměrného okolního tepla nebo přímému působení slunečního záření na nekrytou část hlavy. Vyvoláno může být i pobýváním v nevětraných, příliš teplých místnostech. Další faktor, který se podílí na přehřátí, je nedostatečný příjem tekutin. Zvláště organismus starších lidí má zhoršenou termoregulaci a snadněji se přehřeje.

Mezi příznaky úpalu či úžehu se řadí: zvýšená tělesná teplota, poruchy nálady, bolesti hlavy, dezorientace, závrať, potíže s chůzí, nevolnost, zvracení, rychlý tep a zrychlené dýchání. Tyto počáteční příznaky mohou vyústit až do ztráty vědomí a ohrozit postiženého přímo na životě. I přesto, že tyto informace o nemocích z přehřátí jsou poměrně dobře známé, často se celý problém zlehčuje. Každoročně se setkáváme se statistikami úmrtí, která způsobilo přehřátí organismu. Abychom snížili tato alarmující čísla, je důležitá

prevence. Když už se teplota vyšplhá k magické třicítce, je důležité nepohybovat se na slunci příliš dlouho, zvláště ne kolem poledne, kdy je intenzita slunce nejvyšší. Je nutné omezit tělesnou zátěž a pohyb, pobývat v dobře větraných místnostech se staženými žaluziemi.

Samozřejmostí by mělo být dodržování pitného režimu, v tomto počasí je potřeba příjem tekutin ještě zvýšit. Většina lidí vůbec netuší, kolik zdravotních potíží si může přivodit nedostatečným příjmem tekutin, který je důležitý v každém věku. Obecně se doporučuje vypít asi 2 až 3 litry tekutin denně. Dostatek tekutin zajišťuje správnou látkovou výměnu, umožňuje odplavování škodlivých zplodin vzniklých v těle a usnadňuje správnou funkci ledvin. Důsledky nedostatku tekutin se mohou projevit vyšší únavností, bolestmi hlavy, poruchou koordinace chůze a pohybu, zrychlením pulsu, poklesem krevního tlaku, snížením celkové výkonnosti fyzické i duševní, větší zátěží pro ledviny, a tím poruchami funkce ledvin.

V tomto ročním období jsou nejvíce ohroženi starší lidé, kteří mají snížený práh pro pocit žízně, méně se potí a snáze se přehřejí. Srdce a krevní oběh už nebývají tak výkonné a cévami postiženými zkrvnatěním neprotéká krev tak snadno. Proto se při nedostatku tekutin, přehřátí a přetížení krevního oběhu mohou častěji v krvi objevovat krevní sraženiny, které ucpou tepny a mohou způsobit řadu vážných potíží včetně infarktu, mrtvice nebo smrti. Horší průtok krve a tedy horší zásobení kyslíkem i živinami, může u staršího člověka způsobit i dezorientaci. Snadno se pak stane, že zmatený senior neví, co se děje, a někdy ani to, kde je. Z výše uvedeného vyplývá důležitost pravidelného příjmu tekutin, přestože nepocítujeme žížeň – ideální by bylo, aby se pravidelné pití stalo zažitým rituálem!!!

A co je nejlepší pít? Lékaři doporučují pít balené vody, ovocné a zeleninové šťávy, slabý neslazený černý čaj nebo ovocný či zelený čaj, ředěné džusy a minerálky s nižším obsahem sodíku.

**Marcela Bezděková
asistent**

SHRnutí KULTURNÍCH AKcí V CSP VODŇANY ZA MĚSÍCE ČERVEN A ČERVENEC

Přibližující se závěr školního roku jsme zaznamenali i my v Domově pro seniory ve Vodňanech, neboť se s námi ve čtvrtek **4. června** přišly rozloučit **děti ze soukromé Mateřské školy Sluníčko**. V této škole jsou vnuci a vnučky našich seniorů, a tak jsme jim drželi palce, aby jejich vystoupení dopadlo na jedničku. Jak se dalo očekávat! Veselé muzikálové písně „O Červené Karkulce“ s pohádkovou tematikou, která je dětem nejbližší, byly pro nás zazpívány s láskou a velkou pečlivostí. Bylo krásné pozorovat, jak nám děti vyrostly před očima, neboť nás pravidelně navštěvovaly dvakrát do roka 4 roky po sobě. Rozhodující změnou, které si senioři na dětech všimli, bylo, kromě změny výšky postavy, jejich kultivovanější společenské chování, stále dokonalejší přednes básní i zvyšující se kvalita pěveckých vystoupení.

Na neděli **7. června** jsme dostali pozvání od Městského muzea a galerie Vodňany na **vernisáž s názvem „Paměť umění vodňanské galerie“** pořádané při příležitosti 40. výročí znovuotevření městské galerie. S našimi seniory jsme se rozhodli pozvání přijmout, a tak jsme po dobrém nedělním obědě a odpočinku vyrazili do Městského muzea a galerie Vodňany. V úvodu vernisáže jsme vyslechli pěkný hudební program a poté jsme shlédli krásnou výstavu, která nás velmi zajímavě provedla historií vodňanského muzea a galerie. V průběhu výstavy jsme se dozvěděli i mnoho zajímavostí o mecenáších, o jednotlivých obrazech a předmětech umístěných v galerii zejména způsobu jejich pořízení, dárcích či Nadační manželů Novákových. Zpáteční cestu jsme si ten den zpříjemnili pěknou procházkou městem a spokojeni i unaveni jsme se vraceli k našemu domovu.

Ve středu **10. června** jsme se v Internetové kavárně Colombina zaobírali velmi zajímavou tematikou, a to **„svatba včera a dnes“**. Všichni jsme tímto „životním krokem“ prošli, a tak porovnávání svatebních tradic s novinkami moderní doby bylo velmi pozoruhodné.



Návštěvu Zemského hřebčince u Písku jsme měli naplánovanou na středu odpoledne **10. června**. Celí natěšení jsme nastoupili do vozidla a vydali se ku Písku. Již při příjezdu nás překvapily budovy hřebčína svou architekto-

nickou podobou, také jsme poté zjistili, že objekt hřebčína byl vyhlášen kulturní památkou. Nádherní šlechtění koně v nás zanechali neuvěřitelné zážitky. Poznávali jsme různá plemena, jejich vlastnosti, schopnosti i nepředstavitelnou hodnotu práce lidí, která by nebyla taková bez lásky k těmto zvířatům. Vyslechli jsme také poutavé vyprávění o historii hřebčína a jeho budovách. Poté plni dojmů jsme se vydali ještě na malou procházku po historickém centru Písku. Nadšení našich seniorů nemělo konce, neboť někteří senioři navštívili město Písek naposledy před 25 lety, a obdiv i údiv nad zrekonstruovaným centrem byl velmi spontánní, a to pro nás jako doprovod bylo velmi potěšující.

V pátek dopoledne dne **19. června** do naší zimní zahrady v domově pro seniory přišly **děti ze 2. třídy Základní školy Bavorovská**. Pod vedením pí. učitelky Černoškové děti přednesly pásmo se zvířátkovou tematikou. V tomto pásmu složeném z písní a básní byla vyjmenována snad všechna zvířátka. Pásmo bylo doplněno vlastními kresbami dětí, takže příprava celého programu stála děti i paní učitelku určitě hodně času a úsilí, za což jim všem děkujeme a přejeme hezké prázdniny.

Kosmetický salón, který se konal v pátek dne **26. června**, se tentokrát nesl v duchu moderní doby, a to konkrétně v duchu současných trendů v úpravě nehtů. Naše seniory jsme si dovolily blíže seznámit s francouzskou manikúrou, která je posledních pár let oblíbena nejen u dospívajících dívek, ale i u zralých žen. A jak se celá technika provádí? Nehet je upravován do plochého tvaru, tento tvar nahrazuje původní kulatý tvar nehtu. Nehet přečnávající nad nehtové lůžko se lakuje bílým lakem a po jeho zaschnutí je celý nehet přetřen většinou lakem tělové barvy. Na závěr lze již nalakovaný nehet ozdobit decentními obrázky nebo jinou barevnou variací. Celou techniku jsme seniorkám předvedly a byl patrný jejich údiv, neboť dříve se nehty lakovaly pouze jedním lakem po celé délce nehtu a nehet se upravoval vždy dokulata nebo se nehty stříhaly úplně, což byla známka jejich čistoty a upravenosti.

Začaly prázdniny, ale u nás v domově pro seniory neleníme a připravujeme společenské aktivity pro naše klienty i během léta, hned na čtvrtek **2. července** jsme v „zimní zahradě“ pozvali **sestry Šimovy ze Strunkovic nad Blanicí**. Tuto pěveckou dvojici máme moc rádi. Obě ženy krásně zpívají, jsou přívětivé a umí nás potěšit i vlídným slovem. Písně si společně s nimi většinou i od plic zazpíváme. Některé písně byly tentokrát věnovány našim jihočeským řekám jako dar za jejich zklidnění, čímž jsme si připomněli nedávno proběhlé povodně. Na závěr nám slíbily, že na podzim

opět přijdou zazpívat společně se svým kamarádem p. Bískem, už jsme teď na toto nám zatím neznámé hudební trio zvědaví.



V úterý **7. července** jsme pro naše seniory sehráli humornou scénku nazvanou **„Telekrám“**. Hlavní námětem scénky byl prodej různého televizního zboží, kdy dva „aktéři“ s nadzáskou a vtípem představovali a prodávali své produkty. Hry podobného druhu mají naši senioři rádi, neboť se těší, co nového zase připravíme, co budeme prodávat příště a co si budou moci imaginárně koupit.

V pondělí **13. července** jsme potěšily naše smysly **výletem do okolí města Netolice**. Naši krásnou jihočeskou přírodu výletníci přímo hltali. Bylo krásné slunné počasí a procházka u vody i výborná široko daleko vyhlášená zmrzlina splnila veškerá naše očekávání. Při zpáteční cestě jsme neplánovaně navštívili i posvátné místo Lomec u Vodňan, takže jsme do domova přijeli doslova a do písmene plni zážitků.

Druhý den odpoledne dne **14. července** nám přijel zazpívat a zahrát na harmoniku **pan Lhotecký z Bernartic**. Jeho valčíčky, polky, tanga a pražské „odrhovačky“ nám všem zvedly náladu. Panu Lhoteckému moc děkujeme za vstřícnost, neboť vážil cestu, až ze svého rodiště jen kvůli nám.



Ve čtvrtek **16. července** jsme se při naší pravidelné **navštěvě internetové kavárny** zabývali problematikou cestování v dobách minulých a dnešních. Inspiroval nás opět vnuk Tomáš jedné z našich seniorek pí. Kubešové, který právě cestuje po Mongolsku.

Daniela Davidová
instruktorka volného času