



jak jde čas... v CSP Vodňany

POVÍDKA K ZAMYŠLENÍ...

Muž a žena se vzali v pokročilém věku a k jejich velké radosti a překvapení se jim narodilo dítě. Byl to chlapec, kterého vychovávali s velkou láskou a péčí, a třebaže byli velmi chudí, poslali ho, aby se učil u jednoho moudrého muže, aby sílil také na duchu. Když se chlapec vrátil domů, toužil jen po tom, aby splatil rodičům svůj dluh.

„Co bych pro vás mohl udělat, aby- ch vás opravdu potěšil?“ ptal se.

„Ty jsi to nejdraší, co máme,“ odpo- věděli mu rodiče. „Ale jestli skutečně chceš pro nás něco udělat, sežeň tro- chu vína. Máme na něj velikou chuť a celá léta jsme neměli ani kapku...“

Chlapec neměl peníze, aby víno koupil. Ale když šel jednoho dne do lesa na dříví a měl žízeň, napil se z obrovského vodopádu. Připadalo mu, že ta voda chutná jako nejvybranější víno. Naplnil jí tedy džbánek a pospí- chal domů. „To je můj dárek - džbánek vína,“ oznámil rodičům.

Rodiče ochutnali, a přestože necí- tilo nic než vodu, usmáli se a od srdce synovi poděkovali. „Příští týden vám donesu další džbánek,“ slíbil jim syn. A tak to pokračovalo řadu týdnů. Rodi- če nechtěli synovi kazit radost, s chutí pili vodu a sledovali, jak synova tvář září štěstím.

A tehdy se stalo něco podivuhod- ného. Všechny jejich mozoly zmizely a vrásky se vyhladily. Jako by ta voda byla zázračná.

Tím zázrakem je poděkování. Někdo pere, žehlí, vaří pro ostatní deset, dvacet, třicet let. Žije s nimi, pečuje o ně, miluje je ve dne, v noci. A přesto nikdy neslyší ono slovo: „díky“.

Poděkování není otázkou vybrané- ho chování. Znamená to, že řekneme tomu druhému: „Všiml jsem si, že exist- tuješ.“

*úryvek z knihy Živá voda pro duši
od Bruna Ferrera*

Jak vyžrát na podzimní melancholii?

Máte pocit, že spolu s podzimním listím na vás všechno padá? Zdá se vám, že vám okolí křivdí, ačkoliv se v podstatě všichni chovají pořád stejně? Nechce se vám vstávat a cítíte se, jakoby z vás někdo vysál všechnu energii? Nemůžete se na nic pořádně soustředit, nedo- kážete dotáhnout věci do konce a k tomu všemu se přidává ta nepřekonatelná chuť na sladké?... Nedá se nic dělat, asi jste se sta- li adepty na diagnózu: **podzimní deprese**.

Nemějte ale obavy, nejedná se o žádnou velkou nemoc. Podzim- ní deprese je přirozená a je mimo jiné způsobena nedostatkem den- ního světla ve studených měsících. Únavou, poruchami spánku, změnami nálady a někdy i potížemi s příjmem potravy trpí na podzim až 60% populace, 10% lidí má pak takové potíže, že je narušen jejich běžný život. Ženy jsou při- tom zasaženy dvakrát až třikrát více než muži. Jak je to možné? To zatím bohužel neví přesně ani vědci. Snad je to tím, že jsou ženy daleko emotivnější než muži a svým pocitem připisují větší váhu než jejich pragmatičtí a rea- lističtí partneři. Odborně se pod- zimní deprese, která se přikrade většinou nenápadně a útočí na naše myšlení, chování a srdíčko, nazývá sub-syndromální sezónní onemocnění (Sub-SAD). U něko- ho trvá jen několik hodin, u jiné- ho pár dní i týdnů. Pokud ale splí- ny a bezdůvodné trápení nezmezí s příchodem jarního sluníčka a s ním i opětovné velké dávky světla, začíná být něco v nepořá- ku a je třeba vyhledat lékaře.

Co se děje na podzim s lid- ským tělem?

Změna ročního období zname- ná změnu také pro lidské tělo, kte- ré se musí přizpůsobit tomu, že bude mít k dispozici méně denního světla, a tím i menší dávku hormo- nů štěstí serotoninu a endorfinu. V lidské kůži se vlivem nedostatku slunečních paprsků vytváří méně vitamínu D, což se následně odráží ve zvýšené citlivosti a nervozitě. Naopak nedostatek světla podpo- ruje zvýšenou produkci hormonu

melatoninu, který tělo za běž- ných okolností „vyrábí“ především v noci. Pokud však není ve dne pří- liš mnoho světla, zůstává zvýše- ná hladina melatoninu i přes den. A spolu s touto látkou bohužel i špatná nálada. Denní světlo půso- bí na lidský organismus také přes sítnici oka, odkud pak nervovými drahami dojde informace do moz- ku, kde zpětně dochází k naladění na „nové“ biorytmy.

Návod, jak si poradit s podzimní depresí, není zrovna nejsnadnější téma. Pokud víme, že máme k tzv. podzimní depresi sklony, můžeme se na ni buď předem připravit nebo vyzkoušet pár jednoduchých triků, které nám pomohou opět zved- nout náladu: Poslouchejte oblíbe- nou hudbu. Stejný efekt způsobí i pěkný film nebo knížka.

Pokud patříte mezi lidi, kteří si neustále stěžují, že v létě je moc velké horko, na podzim příliš sych- ravé počasí a v zimě zase zima, obklopujte se záměrně pozitivními lidmi. Oni už vám vysvětlí, že nelze všechno svádět na počasí. Konec- konců i střídání ročních období má přece svoje kouzlo. A za těch pár let, co jste na světě, jste si přece už mohli zvyknout.

Zkuste si naplánovat svůj den a věnujte se alespoň jedné čin- nosti, která vás baví. Je dokázáno, že deprese z počasí doléhá na lidi nejvíce v okamžiku, kdy nemají co dělat!

Léčivě prý může působit také sebereflexe, sebeironie a odstup, který v tomto případě nebývá jen dokladem cynismu.

Positivní vliv má určitě dostatek spánku a jídelníček bohatý na vita- míny a minerály.

Oblékejte se do světlých a ve- selých barev – určitě zvednou vaši náladu.

A na závěr to nejdůležitější !!! Čerpejte denní světlo, co možná nejvíce to jde. I v tmavých zimních dnech září slunce skrz mraky a mlhu intenzitou až 1500 luxů. Průměrná intenzita světla v bytě či kanceláři je přitom jen kolem 500 luxů.

čerpáno z internetových stránek

SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ V CSP VODŇANY ZA MĚSÍC ZÁŘÍ

V měsíci září se mimo pravidelně se konajících dopoledních a odpoledních aktivit v domově pro seniory uskutečnila i řada nepravidelných kulturních akcí, které jsou mezi našimi seniory též velmi oblíbené.

V úterý 15. září jsme se v Městském kulturním středisku ve Vodňanech zúčastnili, jak už je našim zvykem, programu „Černé hodinky“. Velmi poutavě nám o studánkách, rybnících a tocích vyprávěl pan spisovatel **Ondřej Fibich ze Strakonice**. Zaujal nás tajemnými příběhy s vodní a jinou tematikou, nám blízkého kraje a přiměl nás tak zavzpomínat na báchorky z dětství.



Další akcí, na kterou se seniory nedočkavě těšili, byl koncert „pěveckého duu“ **sester Šimových ze Strunkovic**, které pěvecky doplnil a hudebně doprovodil **p. Bísek**. Ač jsou sestry Šimovy nevidomé, mají svá zaměstnání a po práci jsou ještě ochotné přijet a udělat nám radost, což je obdivuhodné. Zpěv s p. Bískem, známým vodňanským cestovatelem, obohacený o doprovod na harmoniku nás doslova nabil energií.

Druhého dne v pátek 18. září nám přijel od Milevska, rovněž po splnění svých pracovních povinností, zahrát **pan Čapek z Petrovic**. Pan Čapek

u nás hrál poprvé, a tak nás mile překvapil svým zpěvem a bravurní hrou na heligonku. Jak rádi jsme si s ním všichni „z plných plic“ zazpívali, pochopí jen ten, kdo se této akce zúčastnil.

Protože mnoho seniorů trávilo své mládí posilováním ducha i těla cvičením v Sokole, nesměli jsme chybět na **Slavnosti ke 140. výročí založení Sokola Vodňany**, jehož oslavy se konaly v sobotu odpoledne dne 19. září. Tato slavnost byla prezentací cvičenců všech věkových kategorií i různých druhů sportů (cvičení rodičů s dětmi, stolní tenis, floorbal, aerobic...), které Sokol Vodňany sdružuje. Na tuto exhibici byli pozváni i cvičenci ze Strunkovic nad Blanicí a Českých Budějovic. Opravdu se bylo na co dívat a čas trávený v Městské víceúčelové hale utekl jako voda. Ve večerních hodinách jsme se vraceli do domova s nezapomenutelnými zážitky a s přesvědčením, že heslo Sokola „Tužme se“ je dobrým návodem i pro nás seniory.

Na neděli 20. září jsme dostali pozvání na místní faru od našeho **nového faráře pana Čeply**. Toto odpoledne s názvem „Babí léto pro seniory“ se stalo krásným setkáním s novým vodňanským duchovním i se známými (pro někoho dlouho neviděnými) obyvateli města. Na faře jsme tak strávili pohodové odpoledne plné hudby, dobrého káfička i čerstvě upečených buchet a úsměvů.



Ve středu odpoledne dne 23. září nám v novém tématickém pořadu „**Křeslo pro hosta**“ vyprávěl o svém životě **p. Vladimír Benák z Vodňan**. Pan Benák navštěvuje každou neděli seniory v našem domově a dodává jim vnitřní sílu prostřednictvím svých promluv a vyprávění. Pan Benák je velmi skromný člověk, který málokdy hovoří o sobě, a tak jsme se o něm chtěli dozvědět více. Jak sám řekl, naše pozvání ho velmi překvapilo a vzal ho jako velkou poctu.

Návštěva Internetové kavárny Colombina se v úterý dne 29. září stala hodinou plnou vtipu a legrace. Naším úkolem bylo zkusit si podat přes internet inzerát. Fantazií a humorem naši seniory přímo oplývali, takže texty inzerátů byly opravdu neslychané. Pro mne jako instruktorku volného času jsou chvíle v internetové kavárně velkou odměnou, neboť původní strach a obavy z té hranaté krabice - počítače jsou dnes dávnou minulostí a odpoledne strávené před monitorem počítače se proměnilo v čas plný zábavy.

Ve středu večer dne 30. září jsme se i s imobilními klienty vypravily do Husova sboru – sídla Církve československé husitské na koncert s názvem „**Vivat Comenius**“. Hudba složená **Štěpánem Rakem** a mluvené slovo **Alfréda Strejčka** ozvláštnilo texty z díla Jana Amose Komenského. Obecné porady o nápravě věcí lidských. P. Strejček při své rozmluvě se slovy J. A. Komenského zaujal všechny přítomné. Koncert měl velký úspěch. Poděkování však zaznělo i směrem k našim seniorům, kdy přítomní hosté ocenili jejich vitalitu, se kterou překonávají těžkosti stáří spojené s omezenou pohyblivostí a věnovali našim seniorům květiny, které za vystoupení obdrželi.

Daniela Davidová
instruktorka volného času

Kulturní akce konané v CSP VODŇANY v měsíci říjnu

20. října v úterý ve 14 hodin

NÁVŠTĚVA INTERNETOVÉ KAVÁRNY COLOMBINA

Odchod od Domu s pečovatelskou službou

23. října v pátek v 9.45 hodin

PÁSMO PÍSNÍ A BÁSNÍ DĚTÍ Z MATEŘSKÉ ŠKOLY CHELČICE

v „zimní zahradě“ Domova pro seniory

30. října v pátek v 18 hodin

KONCERT EVY A VAŠKA V PROTIVÍNĚ

Odjezd ze dvora Domova pro seniory v 17.15 hodin

v říjnu oslaví své narozeniny

- | | |
|-------------------|--------|
| 🕒 Dvořáková Věra | 2.10. |
| 🕒 Šedivá Růžena | 6.10. |
| 🕒 Lázničková Eva | 10.10. |
| 🕒 Dušková Terezie | 14.10. |
| 🕒 Vydělák Bohumil | 20.10. |
| 🕒 Bürger Václav | 24.10. |

BLAHOPŘEJEME!