

jak jde čas ... v CSP Vodňany



Jihočeský kraj

Jak žít zdravě bez ohledu na věk

Jak žít zdravě bez ohledu na věk je název

projektu, který je realizován naší organizací Centrem sociální pomoci Vodňany v těchto měsících s finanční podporou Jihočeského kraje.

Obsahem projektu je organizace aktivit určených seniorům a osobám se zdravotním postižením

žijícím zejm. na území města Vodňany, jeho okolí a klientům žijícím ve vodňanském domově pro seniory. Smyslem připravených programů – akcí, kterých se v průběhu měsíců července až října bude konat více než dvacet, je rozvoj psychických a fyzických schopností, podpora aktivního života seniorů a osob se zdravotním postižením, jakož i možnost navázat nové sociální kontakty v rámci cílové skupiny.

Pravidelná setkání budou probíhat v objektu Domova pro seniory ve Vodňanech a v Domě s pečovatelskou službou ve Vodňanech. Programy jsou zaměřeny např. na relaxaci, péči o tělo, cvičení, trénink paměti a společné tvůrčí aktivity.

Dveře našeho zařízení jsou tedy, jak bylo řečeno výše, otevřeny všem seniorům a osobám se zdravotním postižením. Bližší informace o projektu lze získat z měsíčníku organizace „Jak jde čas ... v CSP Vodňany“ a u našich sociálních pracovníků, zejm. pí. Bc. Daniely Davidové, která je koordinátorem projektu.

připravila

JUDr. MUDr. Marcela Kellnerová

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.



Centrum sociální pomoci Vodňany
organizuje v rámci projektu:



„Jak žít zdravě bez ohledu na věk“,
AKCE PRO VEŘEJNOST
URČENÉ SENIORŮM A OSOBÁM SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM,

které se uskutečňují v prostorách užívaných CSP Vodňany.

PROGRAM NA MĚSÍC SRPEN 2011:

Dopolední program se koná od 9,30 do 11, 30 hodin,
odpolední program od 13,30 do 15,30 hodin, v DPS od 14,00 do 16,00 hodin.

Pondělí 1. 8. ČAS PRO RELAXACI	DOMOV PRO SENIORY terapie pohybem, využití pomůček a relaxačních míčů	DOMOV PRO SENIORY sportovní hry, procvičování svalových partií těla
Úterý 2. 8. ČAS PRO TRÉNINK MOZKU	DOMOV PRO SENIORY „hádej, hádej hadači...“	DŮM S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU využití PC k rozvíjení soustředění a postřehu
Středa 3. 8. ČAS PRO RELAXACI	DOMOV PRO SENIORY protahovací cvičení s míči overbally	DOMOV PRO SENIORY dechová cvičení v altánku
Pondělí 22. 8. ČAS VŮNĚ	DOMOV PRO SENIORY využití bylinek k přípravě a ochutnávce čajových nápojů	DOMOV PRO SENIORY naše rostliny v lékařství, jejich užití, sušení
Úterý 23. 8. ČAS PRO TVOŘENÍ	DOMOV PRO SENIORY malba na sklo barvami windowscoulours	DŮM S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU malba na sklo barvami windowscoulours
Pondělí 29. 8. ČAS PRO HUDBU	DOMOV PRO SENIORY „vzpomínky na písně našeho mládí“ poslech písní z CD, zpěv v doprovodu pianu	DOMOV PRO SENIORY „vzpomínky na písně našeho mládí“ zpěv písní v doprovodu harmoniky pí. Hůlkové
Úterý 30. 8. ČAS PRO TVOŘENÍ	DOMOV PRO SENIORY pokračování v malbě na sklo barvami windowscoulours	DŮM S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU pokračování v malbě na sklo barvami windowscoulours

Všechny akce jsou pro účastníky zdarma.
Další informace získáte na tel. čísle: 383 382 633, 383 382 625 u pí. Bc. Daniely Davidové
nebo osobně v Centru sociální pomoci Vodňany, Žižkovo nám. 21, Vodňany, kancelář sociálních pracovníků.

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ CSP VODŇANY

ČERVEN

Dne 6. června se opět otevřel v jídelně domova pro seniory bufet „**Pochoutky U Labužníka**“ s nabídkou sladkých a slaných laskomin.

Dne 7. června nás přišly potěšit **děti z Mateřské školy Smetanova ve Vodňanech**. V jejich repertoáru nechyběly písně, básně ani divadelní hra. Za jejich snahu děti dostaly od našich seniorů dárečky pro potěšení.

Dne 14. června jsme v našem domově opět přivítali **sestry Šímovy**, které přijely našim seniorům zazpívat z Prachatic.

Protože máme rádi pohyb a cvičení, přijali jsme pozvání na **Turnaj v kuželkách a petanque** do Domova pro seniory G – centrum v Táboře, který se konal

dne 16. června. Přes velkou konkurenci 20 družstev postoupili naši senioři v soutěžních disciplínách až do semifinále.



Dne 21. června jsme navštívili oblíbenou **Internetovou kavárnu Colombina v Městském kulturním středisku Vodňany**. Nejen, že jsme ochutnali dobrou kávu, ale také jsme se seznámili s další novodobou vymožeností - digitální fotografií.

Dne 22. června přijel do domova pro seniory **ženský pěvecký sbor „Rozmarýn“ z Českých Budějovic**. I když byly protagonistky v seniorském věku, nebyl věk na jejich výkonech vůbec znát.

ČERVENEC

Dne 11. července jsme si do našeho domova pro seniory pozvali sportovce z oddílu **TJ Karate Vodňany**. Pět mladých úspěšných karatistů nás pod vedením p. Manna zasvětili do historie a tajů karate, seznámili nás také s jeho pravidly a my jsme zjistili, jak je u tohoto sportu důležitá především osobní disciplína.



Protože máme rádi cestování, navštívili jsme **dne 13. července Domov seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích**. Prošli jsme snad všechna zákoutí domova. Zaujala nás především „dílna“, kde senioři sdílí společně čas a ukazovali nám, jaké věci vyrábí.

V rámci **projektu realizovaného s finanční podporou Jihočeského kraje s názvem „Jak žít zdravě bez ohledu na věk“** se uskutečnila v měsíci červenci řada akcí:

Dne 12. července jsme v rámci „Času pro relaxaci“ věnovali dopoledne relaxačnímu cvičení **na míčích** a odpoledne jsme strávili rovněž pohodově **u šipek a stolního tenisu**.



14. července v „Čase péče o tělo“ jsme pečovali o vlasy. V dopoledních hodinách nás navštívila **kadeřnice sl. Šílená**, která nám na své modelce předváděla nové účesové trendy. Seznámila nás také s novými vlasovými doplňky, barvami a přípravky péče o vlasy. Odpoledne jsme pak diskutovali o tom, jaká móda vládla mezi účesy v době mládí našich seniorů.

Dne 18. července jsme se v „Čase pro hudbu“ pobavili nad hudebními hádankami. Odpoledne jsme přivítali **pí. Weckovou**, která nám v doprovodu své harmoniky zazpívala mnoho známých písní, včetně nádherné písně „Ave Maria“.

19. července jsme procvičovali v „Čase pro trénink mozku“ naše duševní schopnosti zábavnou formou, a to prostřednictvím **hádanek, her se slovy, kvízů a křížovek**. Odpoledne jsme usedli k počítači a rozvíjeli soustředění a postřeh.

20. červenec byl určen „Času pro tvoření“. V rámci programu se senioři seznámili s **technikou decoupage a vytvářeli obrazy**.

25. července v „Čase vůní“ jsme **sázeli květiny a bylinky** a kochali se jejich vůní. Také jsme si vyprávěli příběhy květin a četli květinové horoskopy.

26. července jsme v „Čase péče o tělo“ měli možnost poznat **kosmetičku pí. Hajnou**, která nás provedla vývojem péče o pleť a kosmetických přípravků uplynulé stovky let. Také demonstrativně předvedla, jak pleti pomoci k uvolnění.

Dne 27. července jsme si v „Čase pro relaxaci“ protáhli „kostru“ **s gumami Thera - band** a v odpoledních hodinách prováděli dechová cvičení s prvky jógy.

*připravila Bc. Daniela Davidová
instruktorka sociální péče*