

jak jde čas ... v CSP Vodňany

„Náš jídelníček“

V kuchyni Centra sociální pomoci Vodňany (stravovací úsek) se na základě jídelního lístku připravují jídla dle určitých typů diet. Pod číslem 3 je dieta racionální (tj. normální strava- bez zdravotního omezení), pod číslem 4 dieta žlučnicková, pod číslem 9/4 dieta žlučnicková a zároveň diabetická a pod číslem 9 dieta diabetická. Zásadami těchto typů jídel je zdravá a výživově hodnotná strava, která zároveň splňuje omezení pro danou dietu.

Jídelní lístek připravují a sestavují společně vedoucí kuchyně Drahomíra Bečková a zásobovačka Jitka Mašková (dle náplně práce) v rozsahu svých možností. Při sestavování se zohledňuje skladba jídla dle potřebných diet. Jídelní lístek pak podléhá konečnému schválení ředitelkou organizace Bc. Danielou Davidovou, popř. vrchní sestrou Miroslavou Hynkovou.

Náš „jídelníček“ je sestavován na základě informací z běžné praxe ve stravovacím provozu, dále dle přání uživatelů CSP Vodňany a hlavně je čerpáno z dostupné odborné literatury, zabývající se danou dietou. Způsob přípravy pokrmu a jeho složení odpovídá dané výše jmenované dietě.

Důležitým upozorněním pro nás je ovlivnění skladby jídelníčku např. pro diabetiky, kteří by v rámci své léčby měli omezit, nebo úplně vyloučit některé složky jídel. Je to např. cukr, zákusky, rohlíky nebo tučná masa apod.



Zaměstnanci kuchyně i ostatní zaměstnanci, kteří se spolupodílí na tom, aby Vám v CSP chutnalo, Vám přejí „DOBROU CHUŤ“.

připravila Jitka Mašková



„Rozmarné léto“ v Centru sociální pomoci Vodňany

V rámci grantového programu Podpora živé kultury se v Centru sociální pomoci Vodňany uskutečnil projekt s názvem „Rozmarné léto“.

Tento projekt je financovaný Jihočeským krajem. Kulturní akce budou probíhat v měsících červenci až září v prostorách domova pro seniory Centru sociální pomoci Vodňany Žižkovo nám. 21, Vodňany. V rámci tohoto projektu vystoupí folklorní soubor „Malý furiant“ z Českých Budějovic, taneční soubor „Libín“ z Prachatic, lidový taneční soubor Lučina z Úsilné, hudebník pan Hoffman z Vodňan s hrou na dudy, Spolek harmonikářů z Vodňan a pěvecký soubor „Cink“ z Prachatic.

O přesných termínech akcí budete včas informováni prostřednictvím místního rozhlasu, plakátků, na stránkách našeho měsíčníku „Jak jde čas... v CSP Vodňany“, či Zpravodaje města Vodňany. Akce budou zdarma a přístupné široké veřejnosti. Jsou zváni především senioři a zdravotně znevýhodnění občané z Vodňan a okolí.

Bližší informace o těchto akcích můžete získat přímo v sídle CSP Vodňany v kanceláři sociálních pracovníků nebo přímo u pí. Remišové na tel. čísle 383 382 625. Projekt bude realizován z grantového programu Jihočeského kraje

*připravila Eva Remišová
instruktorka volného času*

**Projekt je realizován s finanční podporou
Jihočeského kraje.**

AKCE NA SRPEN

Pondělí 6. srpna ve 14:00 hodin

Letní putování po jihočeských památkách

Keramické obrázky Jitky Jarešové - návštěva výstavy v Infocentru ve Vodňanech

Zájemci, prosím, nahlaste se do 2. srpna. Doprovod: pí. Remišová a sl. Ostrá

Středa 8. srpna ve 14:00 hodin

Internetová kavárna

sraz před DPS v 13:45 hodin

Pondělí 13. srpna v 9:30 hodin

Návštěva Kubatova pomníku ve Zbudově a procházka po hrázi rybníka Blatec při nepříznivém počasí změna termínu

Zájemci, prosím, nahlaste se do 6. srpna. Doprovod: pí. Remišová a sl. Ostrá

Středa 22. srpna ve 14:00 hodin

Do Vodňan za zmrzlinou

Návštěva Vodňanské cukrárny „zmrzlina u Itala“, procházka po městě

Zájemci, prosím, nahlaste se do 17. srpna. Doprovod: pí. Remišová a sl. Ostrá

Úterý 28. srpna ve 14:00 hodin

Vystoupení harmonikářů z Vodňan

Tento projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje

Akce pro veřejnost určená seniorům a zdravotně znevýhodněným osobám z Vodňan a okolí. Bližší informace získáte na tel. čísle 383 382 625 u pí. Evy Remišové nebo osobně

v Centru sociální pomoci Vodňany, Žižkovo nám. 21, Vodňany, kancelář sociálních pracovníků



Jihočeský kraj

Centrum sociální pomoci Vodňany

organizuje v rámci projektu:

„Podpora živé kultury“,



AKCE PRO VEŘEJNOST

URČENÉ SENIORŮM A OSOBÁM SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM,

které se uskutečňují v prostorách užívaných CSP Vodňany.

PROGRAM NA MĚSÍCE ČERVENEC - ZÁŘÍ 2012:

Pátek 27. července v 17:00 h.	DOMOV PRO SENIORY Lidové tance	LUČINA Z ÚSILNÉ
Úterý 28. srpna ve 14:00 h.	DOMOV PRO SENIORY Harmoniky našeho mládí	SPOLEK HARMONIKÁŘŮ Z VODŇAN
Úterý 4. září v 15:00 h.	DOMOV PRO SENIORY Hra na dudy	HUDEBNÍK PAN HOFFMAN
Pondělí 10. září ve 14:00 h.	DOMOV PRO SENIORY Folklorní taneční soubor	MALÝ FURIANT Z Č. BUDEJOVIC
Pátek 14. září v 15:00 h.	DOMOV PRO SENIORY Taneční soubor	LIBÍN Z PRACHATIC
Termín bude upřesněn	DOMOV PRO SENIORY Pěvecký soubor	CINK Z PRACHATIC

Všechny akce jsou pro účastníky zdarma.

Další informace získáte na tel. čísle: 383 382 633, 383 382 625 u pí. Evy Remišové nebo osobně v Centru sociální pomoci Vodňany, Žižkovo nám. 21, Vodňany, kancelář sociálních pracovníků, 1. patro SB.

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Remišová Eva – instruktorka volného času v CSP

Dne 1. června 2012 nastoupila do naší organizace paní Eva Remišová, jak jsme vás již informovali v minulém čísle měsíčníku. V tomto čísle vám paní Remišová sdělí pár řádek o sobě.

Jmenuji se Eva Remišová vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu. Mezi mé koníčky patří především rodina, cykloturistika a kynologie.

Po letech práce ve zdravotnictví jsem chtěla změnu. Věnovat se člověku a jeho duševní stránce a ne pouze schránce tělesné. Proto mám radost, že mám tuto příležitost a mohla jsem nastoupit do CSP Vodňany jako instruktorka sociální péče.

Práce se seniory mě vždy lákala, ráda naslouchám jejich životním příběhům, беру si ponaučení z jejich moudrosti vycházející z letitých životních zkušeností.

Doufám, že společně strávené chvíle s obyvateli našeho zařízení budou příjemné a obohacující pro obě strany. Ráda bych navázala na již započatou práci mojí předchůdkyně, současné paní ředitelky Bc. Daniely Davidové.

Narozeniny

ČERVENEC 2012

Šachová Helena	4. 7.
Číberová Božena	10. 7.
Zánová Marie	11. 7.
Kočárníková Anna	13. 7.
Veselková Anna	14. 7.

!!!BLAHOPŘEJEME!!!



SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ CSP VODŇANY

ČERVEN 2012

V rámci studentského „Junáles“, nás prvním červnovým dni, v CSP Vodňany navštívili studenti vodňanského gymnázia. Připravili si pro nás krásnou parodii známého muzikálu „Rebelové“. Toto představení bylo plné „nakažlivé energie mládí“, která se šířila prostorem na všechny diváky. Mnoho písniček znali naši senioři z mládí, a tak si je „pobrukovali“ spolu s účinkujícími. A kdyby to zdravotní stav dovolil, určitě by si se studenty „zaskotačili“.



V úterý 5. června jsme si pro naše seniory, zapůjčili od chovatelky králíků pí. Seberové, zakrslého Teddy králíčka. Je to velmi malá rasa. Charakteristickým znakem je jeho hustá, dlouhá hebká srst, a klidná povaha. Konkrétní plemeno jsme proto využili v rámci zooterapie u našich klientů. Spokojené tváře našich klientů nás ujistily v tom, že zvířata jsou nedílnou součástí našeho života.

Ve čtvrtek 7. června jsme přivítali milou návštěvu z vodňanského **Loutkového souboru Pimprlata**. Herci tohoto vyhlášeného souboru si pro naše seniory připravili dvě pohádky,



kterými nás provázel kdo jiný než Kašpárek. Všichni jsme se

alespoň na chvíli vrátili do dob našeho dětství. A díky milým hercům jsme se mohli s loutkami více sblížit a prohlédnout si je z blízka.

V pondělí 4. června nás navštívila milá paní ředitelka Městské galerie Vodňany, Mgr. Jitka Velková s velice zajímavou přednáškou na téma: „Záhadné Vodňany“. Pro představu s sebou přinesla i historické fotografie, které byly promítány na dataprojektoru a proto byly vidět i detaily obrázků. To si naši senioři velice pochvalovali a se zájmem naslouchali jejímu poutavému vyprávění.

Na středu 13. června jsme se moc těšili, s očekáváním, co zase nového si pro nás připravily děti ze soukromé Mateřské školy Sluníčko. Bylo neuvěřitelné sledovat, jak šikovné jsou malé děti, když se jim paní učitelky věnují s láskou a trpělivostí. Děti předvedly všestranně pestrý a velice pěkný program. Co všechno zvládnou bez známek trémy a nejistoty. Po jejich vystoupení se nám ani nechtělo zpátky na pokoj, protože nám tady v CSP Vodňany zůstal takový zvláště příjemný pocit, který se nedá popsat. Ten se musí zažít na vlastní kůži.



V pondělí 18. června odpoledne nás poctil svou milou návštěvou p. Miloš Štěpnička se svou heligonkou. Jen co vkročil do našeho zařízení, přišel s ním neuvěřitelný „príval energie a elánu“, který ještě umocnil svým zpěvem a hrou na harmoniku,

proloženou historkami ze života.

A nechyběly ani vzpomínky na doby nedávno minulé, kdy se jeho kroky a kroky našich obyvatel sešly. Ať už ve společném zaměstnání nebo jinde. Bylo prostě na co vzpomínat.



Ve středu 20. června v dopoledních hodinách se s našimi seniory přišli rozloučit předškoláci z Mateřské školky z Malovic. Děti nás pravidelně navštěvovaly po celou dobu jejich docházky do školky. Vždy přišly se zajímavými písničkami, básničkami, pohádkami a měli pro nás pod vedením paní učitelky připraveno zajímavé vystoupení. Přejeme jim při vstupu do školy mnoho úspěchů, aby se jim ve škole líbilo a měly štěstí na samé hodné a moudré paní učitelky.

Ve čtvrtek 21. června nás i přes velké předprázdninové pracovní vytížení navštívila paní PeaDr. Ivana Kalivodová s děvčaty, Pavlínou Noskovou a Alenou Böhmovou, studentkami vodňanského gymnázia. Petra též zahrála na klavír svou vlastní skladbu, při které se nechtělo ani věřit, že ji skládala tak mladičká skladatelka. Studentka Alena nádherně hrála na kytaru, a po rozeznění jejího sopránu se všem přítomným tajil dech. Zahánbit se nenechala ani paní profesorka. Společnou písni se studentkou Alenou vystoupení zakončily.

Tyto noviny se vydávají na 2 měsíce, další vydání měsíčníku můžete očekávat v září 2012. Přejeme všem klientům hezké prázdniny plné pohody a sluníčka.