

jak jde čas ... v CSP Vodňany

Vánoce – Štědrý den

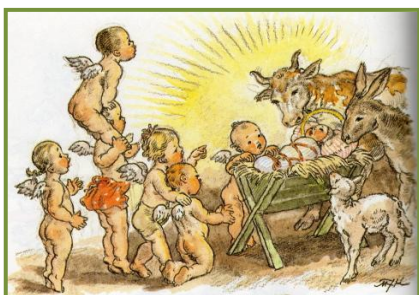
Štědrý den patří k významným dnům v roce. Naši předkové mu připisovali zvláštní moc, a proto se v tento den udržovala řada zvyků a magických úkonů, které měly zajistit především bohatou úrodu, dobrou užitkovost domácích zvířat a také zdraví a štěstí rodiny. Štědrý den, resp. Štědrý večer je u nás znám již od čtrnáctého století a jak název napovídá, je spojen s obdarováváním.

S východem první hvězdy se usedalo ke štědrovečerní večeři. Podle tradice se mělo na stole objevit „devatero jídel“ od všeho, co se v roce urodilo. Mnohým jídlům se přisuzoval magický význam. Na stole nesměly chybět chléb, vánočka, česnek a cibule. Na začátku hostiny se podávala vánoční oplatka s medem. Polévka bývala hrachová nebo čočková. Jako hlavní jídlo se dělal kroupový nákyp s houbami, v Podkrkonoší známý jako „hubník“, ve středních a jižních Čechách jako „Černý kuba“. Dále si lidé pochutnávali na sušeném domácím ovoci – křížalách, sušených hruškách, švestkách a rozinkách: rozvařeným s kořením se říkalo „muzika“. Součástí večeře byla také čerstvá jablíčka a ořechy. Na závěr se podával čaj nebo punč s pečivem, tzn. s vánočkou, jinde se závinem a postupem času též s cukrovím. Je přirozené, že sváteční jídelníček měl řadu krajových a místních variant.

Části večeře odnesli po jídle hospodář a hospodyně ke stromům, drůbeži a dobytku. Svůj díl dostaly i oheň a voda, aby neškodily. Další průběh večera byl vyhrazen různým zvykům, hrám, nadělování, zpívání koledí a hlavně zábavě mladých, kteří obvykle společenskou formou hádali svou budoucnost (lití olova, házení střevíce, vybírání polínek, pouštění ořechových skořápek se svíčkou po vodě,,). Večer obvykle zakončila cesta na půlnoční mši.

připravila

Petra Pecková



Akce na leden 2013



Ve středu 9. ledna ve 14, 00 hodin

Internetová kavárna Colombina

odchod od CSP v 13,45 hodin doprovod pí. Remišová

V pátek 25. ledna v 9, 30 hodin

Vystoupení žáků MŠ Drahonice

v „zimní zahradě“ Domova pro seniory

V pondělí 21. ledna ve 14, 00 hodin

Návštěva „Nejlepšího přítele člověka“

a jeho dvounohého kamaráda

slečna Humpálová v „zimní zahradě“ Domova pro seniory

Termín bude upřesněn

Přednáška na téma

Ochrana zvířete a péče o zvířete v zimě

v „zimní zahradě“ Domova pro seniory

Termín bude upřesněn

Vystoupení harmonikáře pana Goldase

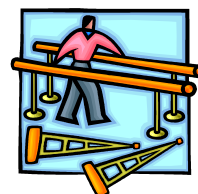
v „zimní zahradě“ Domova pro seniory

Vážení přátelé CSP Vodňany,

v měsíci říjnu jsem měl možnost zúčastnit se odborného školení s názvem Cvičení s imobilními klienty. To-to školení probíhalo čtyři dny v Brně pod záštitou NCO NZO, což je vzdělávací institut pro nelékařské pracovníky ve zdravotnictví. Školení bylo hrazeno z fondu Evropské unie. Celé školení se skládalo z několika klíčových prací s klientem. A to zejména polohování na lůžku, vstávání a nácvik vertikalizace, nácvik stoje a chůze s oporou, cvičení pooperační a nakonec cvičení kondiční.

Vyučující nám zopakovali pravidla polohování a práci s klientem na lůžku. Avšak některé postupy se již dělají podle Unie jinak. Kupříkladu klient po operaci kyčlí dříve vstával z lůžka na stranu nemocné končetiny, aby si mohl zdravou pomáhat. Nyní se doporučuje vstávat na stranu zdravé končetiny a operovanou jen posouvat. Klient po CMP by měl vstávat vždy na postižené straně, aby si mohl zdravou stranou pomáhat. Dále při podkládání klienta dlouhými polštáři, kterým se lidově říká „had“ se nemá u lůžka domlouvat „dáme tam hada“, neboť u některých ležících klientů to může vyvolávat obavy.

Následoval nácvik jízdy ve vozíku, nácvik chůze o berlích a s hůlkou. Často se stává, že pacienta z nemocnice po operaci propustí domů, dají mu do ruky hole a jdi. Ten se pak musí sám naučit, jak se s pomůckou zachází a to často dopadá tak, jak vidíme u Dr. Hause v televizi, že poskakuje s hůlkou u zdravé končetiny. Kdežto správně to má být naopak.



Dozvěděli jsme se, že k samotnému cvičení často chybí motivace některých klientů. Kdy pacienta vše bolí, má celkovou slabost a jistý stud ze sociálně společenského nevyrovnání. To vše mu zabraňuje věnovat se plně rehabilitaci. Což se netýká jen pacientů po operacích, ale i klientů s určitým hendikepem a seniorů. Často slýchané výmluvy, pro které nemůžou cvičit bývá očekávaná návštěva, nebo pokračování seriálu v TV.

A přitom včasné a vytrvalé cvičení, které samozřejmě probíhá v rámci individuálních možností, je přínosem jak pro zdravý člověka, tak pro nácvik samostatnosti. A o to, být soběstačný či alespoň částečně, nám všem jde. Takže se těším na další úterní cvičení s vámi.

připravil Martin Trubka



„Setkání pod lípou“ v Centru sociální pomoci Vodňany

V rámci grantového programu Dotační programy Jihočeského kraje pro poskytování příspěvků odbo-ru kultury a památkové péče se v Centru sociální pomoci Vodňany uskutečňuje projekt s názvem „**Setkání pod lípou**“. V rámci tohoto projektu proběhl 9. listopadu tvůrčí program pod názvem „Malování na dřevo“, ve kterém jsme malovali „veselé“ barevné dřevěné knoflíky. Další akcí tohoto projektu byl v pátek 16. listopadu „Den s nití“, v rámci tohoto dopoledne, jsme šili jehelníčky ve tvaru kloboučků. Moc se nám vydařilo, a tak je společně s dřevěnými knoflíky, po dohodě s našimi seniory darujeme na Vánoční jarmark, pořádaný Nadačí pro transplantaci kostní dřeně. Výtěžek bude věnován této nadaci a tak naše práce seniorů poslouží dobré věci.

V pondělí 19. listopadu u nás v CSP Vodňany proběhla Felinoterapie. Podstatou této léčby je přímý kontakt pacienta s kočkou. Do našeho zařízení přišla se svými čtyřnohými svěřenci Mgr. Eva Kadlecová a na pokojích nás v praxi seznamovala s kočkami a jejich terapeutickým vlivem na seniory. Tato ukázka se uživatelům velice líbila. Tato přímá interakce s „čtyřnohým chlupatým miláčkem“ přispěla k duševní harmonii seniorů v našem zařízení. Tento projekt je financovaný Jihočeským krajem.

*připravila Eva Remišová
instruktorka volného času*

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme p. Grilové z Domu s pečovatelskou službou za její ochotu a laskavost vůči našim uživatelům v Domově pro seniory, pro které vyrobila ručně pletené papuče.

*Za celý kolektiv děkuje
Bc. Daniela Davidová, ředitelka CSP Vodňany*

ZÁBAVA

SUDOKU

Historie:

Tuto hru vymyslel Howard Garns v roce 1979 a publikoval ji v pod názvem „Number Place“. Svě velké obliby se dočkala v Japonsku, odkud se později vrátila zpět pod názvem Sudoku.

Princip hry:

Cílem hry je doplnit chybějící čísla 1 až 9 v předem dané předvyplněné tabulce. Tato tabulka je rozdělená na 9×9 polí, která jsou seskupena do 9 čtverců (3×3). K předem vyplněným číslům je potřeba doplnit další čísla tak, aby platilo, že v každé řadě, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců byla použita vždy všechna čísla jedna až devět. Pořadí čísel není důležité. Čísla se nesmí opakovat v žádném sloupci, řadě nebo v malém čtverci.

Obtížnost Sudoku není dána počtem nepředvyplněných políček, ale jejich vzájemnými vazbami, které na první pohled nejsou vidět. Těžká sudoku mohou průměrně zkušenému luštiteli zabrat kolem 15 – 60 minut.

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9



**Všem čtenářům,
spolupracovníkům a
především našim uživatelům
do Nového roku pevně
zdraví, mnoho štěstí
a spokojenosti přeje
za Centrum sociální pomoci
Vodňany**

*Bc. Daniela Davidová
s celým kolektivem zaměstnanců*

NAROZENINY

PROSINEC 2012

Mišák Jan	4. 12.
Mrkvanová Marie	4. 12.
Vlčková Jana	8. 12.
Husinecká Rozálie	22. 12.
Svatoš Josef	25. 12.

!!!BLAHOPŘEJEME!!!



SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ CSP VODŇANY

LISTOPAD

V úterý 6. listopadu nás navštívili **studenti SOUs**, obor zahradník, a ukázali nám, jak se nechají dělat nádherné „věci“ z přírodních materiálů, tedy v podstatě zadarmo. Chce to pouze jedno, fantazii a šikovné ruce, které studentům opravdu nechyběli. Samozřejmě základem je dobrý pedagog a chuť se něco naučit. Na naše zvědavé otázky nám ochotně odpovídala paní učitelka a učila nás věci, o které jsme měli zájem.



Ve středu 7. listopadu nás poctili svou vzácnou přítomností **výtvarníci pan Karel Burda, Jiří Vinklát a Ing. Jiří Hrabánek**. Udělali si čas, a přišli našim klientům ukázat, jak si mohou sami vytvářet svá „díla“. Každý z pánů si vzal „pod křídla“ několik našich klientů a přes jejich počáteční ostych v sobě někteří objevili vlohy, o kterých neměli ani tušení. Jsme velice rádi, že tak vzácní hosté nelitují svého času a přijdou potěšit naše spoluobčany, kteří mají svá „díla“ vystavená na pokojích, a s patřičnou dávkou hrlosti je ukazují návštěvám.



Však mají být na co hrdí.

V pondělí 12. listopadu odpoledne jsme si s našimi seniory uvařili dobrou kávu, ke kávě si dali zákusek a povídali si o **svát-**

ku svatého Martina. Vzpomínali na doby dávno minulé. Ve vzpomínkách se vynořující jako by to bylo včera.

V úterý 13. listopadu jsme si v **DPS** zazpívali a zatancovali s našimi skoro již „dvorními“ harmonikáři pány **Nečesem a Hrdličkou**. Toto krásné odpoledne se nám protáhlo do brzkého podvečera a nechtělo se nám nikomu domů. Obdivovali jsme vytrvalost našich harmonikářů, kteří hráli bez přestávky tři hodiny.



Muzikoterapeutické dopoledne s hudbou a kafičkem 14. listopadu proběhlo ve společenské místnosti. V rámci této muzikoterapie jsme si zahráli i na hudební nástroje. Všichni jsme se velice pobavili a o dob-



rou náladu nebyla nouze.

V úterý 20. listopadu odpoledne se na nás přišli podívat a potěšit naše srdíčka **studenti z místního gymnázia z Vodňan**. Nestačili jsme „valit oči“ co nám nadaní studenti předváděli za „kousky“. Děvčata Alexandra Lacinová a Dominika Zárubová předvedli nádherný balet, Eliška Holečková nám překrásně zahrála na saxofon. A mladý muž jménem Zdeněk Kuna zatančil break dance. Kdo zná tento tanec, určitě si dovede představit, že v omezeném prostoru je to chvílemi i nebezpečné.

Naštěstí všechno dobře dopadlo, o to větší obdiv tento mladý tanečník získal. Budeme se těšit na další setkání se studenty a pí. uč. PeaDr Ivanu Kalivodovou, která tradičně tato vystoupení



v CSP organizuje, za což jí patří velký dík.

Ve středu 21. listopadu nás opět navštívily děti a paní učitelky z **MŠ Výstavní**, jejich veselé vystoupení se spoustou rozverných písniček nás omladilo na duchu o několik možná i desítek let. Děti byly velice šikovné. Po překonání počátečního ostychu zpívaly a přednášely jako profesionállové. Velký dík, si zaslouží paní učitelky za přípravu tohoto veselého představe-



ní.

V pondělí 26. listopadu ředitel **SRŠ Ing. Karel Dubský**. Ve svém velmi plném programu si udělal čas a přišel našim seniorům přiblížit historii rybníkářství u nás. Dozvěděli jsme se spoustu zajímavostí z historie, prohlédli si film o výlovu rybníka a dozvěděli se o plánech zdejší rybářské školy. Zajímavé vyprávění pana ředitele by se nechalo poslouchat ještě dlouho, ale musíme si nechat „něco“ na příště. Kdy to bude? To se necháme překvapit.

*připravila Eva Remišová
instruktorka volného času*