

jak jde čas ... v CSP Vodňany

Národní týden trénování paměti

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, která je specializovaná na trénování paměti pro seniory, vyhlašuje od pondělí 11. 3. 2013 do neděle 17. 3. 2013 „Národní týden trénování paměti“ v rámci celosvětové akce "Týden uvědomění si mozku", který od roku 1996 pořádá organizace Dana Alliance for the Brain. V tomto březnovém týdnu se veřejnost dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí, konaných po celé České republice. Ty jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi.

Cílem NÁRODNÍHO TÝDNE TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI je přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je efektivní nástroj proti mentální deterioraci, a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí.

Jak posilovat a zlepšit paměť?

- ✓ Dávejte paměti neustále malé úkoly. Stačí nakupovat bez seznamu, učit se nazpaměť telefonní čísla známých, počítat si při nákupu, kolik vás bude stát.
- ✓ Kontrolní otázka. Co se stalo 11. září 2001? Pravděpodobně si budete přesně pamatovat. Proč? Protože si člověk velice dobře vzpomíná na události, které na něho měly silný emotivní vliv. Čím více nás tedy obsah zajímá a nejde o suché učení, tím intenzivněji to zůstane v mozku.
- ✓ Mozek je v akci 24 hodin denně, pracuje i ve spánku. Právě proto potřebuje chvíle klidu, kdy je osvobozen od vnějších podnětů. Poslouchejte hudbu, sportujte a nebo spěte. Tak dáte mozku šanci veškeré informace v klidu zpracovat.
- ✓ I lehké sportování pomáhá vylepšit mozkovou aktivitu. Při plavání, jízdě na kole nebo běhu musí tisíce mozkových buněk spolupracovat. Existuje nesčetné studií, dokazujících, že naše paměť pracuje efektivněji při pohybu. Potřebujete se tedy naučit slovíčka? Jděte se projít!
- ✓ Jen vyvážená strava s množstvím ovoce a zeleniny obstarává mozku dostatek užitečných látek. Zvláště cenné jsou aminokyseliny, které jsou v rybách, drůbežím mase, avokádu nebo zelených salátech. Pijte večer sklenku červeného vína, obsahuje antioxidanty, které mozek chrání. Naopak velké množství alkoholu jej poškozuje. Stejně tak nikotin a tablety na spaní.

Akce CSP Vodňany
Duben 2013

V úterý 2. dubna v 9.00 hodin
Velikonoční koledování žáků ZŠ Alešova
Na jednotlivých pokojích klientů

V pondělí 8. dubna ve 14.00 hodin
Návštěva ZOO Protivín
Cestu hradí CSP Vodňany.
Vstupné 150 Kč, držitelé ZTP 100 Kč (zájemci nahlaste se, prosím, s platbou do čtvrtka 4. dubna u pí. Remišové)

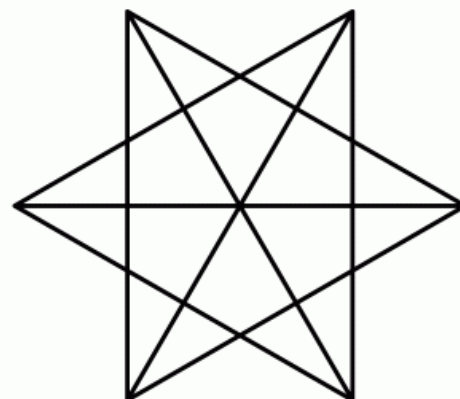
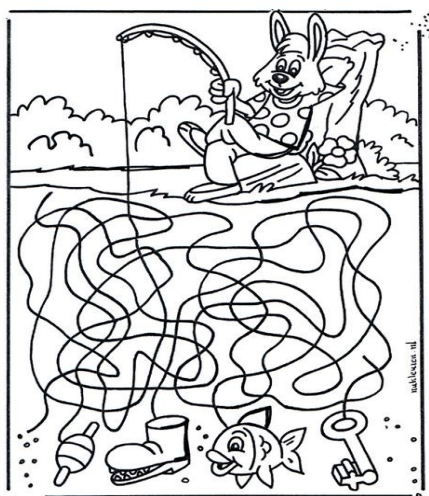
V úterý 9. dubna ve 14.00 hodin
Přednáška o bezpečnosti a kriminalitě nejen v souvislosti s amnestií
Přednáška se uskuteční v DPS pí. policistka E. Žezulková z PČR Vodňany

Ve úterý 16. dubna ve 14.00 hodin
Internetová kavárna Colombina
Sraz před DPS v 13:45 hodin,
doprovod pí. Remišová

V pondělí 22. dubna ve 14.00 hodin
Přednáška o životě a díle Antonína Jaroslava Puchmajera
autora první učebnice cikánštiny
pí. M. Sudová z Městského muzea v Týně nad Vltavou

ABYSTE I VY, NAŠI UŽIVATELÉ, MOHLI TROCHU POTRÉNOVAT SVOJE MOZKOVÉ ZÁVITY, PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS MALOU „MOZKOVOU ROZCVIČKU“:

1) Labyrint - Zkuste jen s pomocí očí (bez ukazování myši či prstu) určit, co se chýtilo na udici.

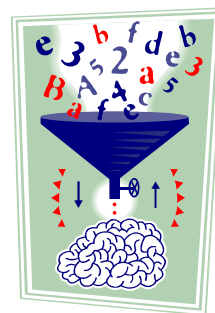


3) Svou paměť si můžete otestovat pomocí našeho krátkého testu. Níže vidíte seznam 15 slov. Pokuste si zapamatovat co nejvíce po sobě jdoucích výrazů, přičemž je třeba dodržet přesné pořadí slov. Připravte si stopky, čas na testování Vaší paměti je 1 min., na rekonstruování zapamatovaných pojmů pak 2 min. Pokuste se testovat paměť poctivě.

Hrad * Pes * Motorka * Hokej * Vířivka * Nákyb * Lady Di * Víla

Víno * Hory * Lampa * Růže * Ředkvičky * Parník * Velké nůžky

Následně si zkontrolujte počet správně zapamatovaných slov. Obecně platí, že 12 - 15 slov je výborný výsledek, 7 - 11 je dobrý výsledek, ale zdaleka nevyužíváte možnosti své paměti. Méně než 6 slov - je z Vašeho testu paměti vidět, že svou paměť pravidelně netrénujete.



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro
regionální rozvoj



„Psychobiografický model péče prof. E. Böhma“ v Centru sociální pomoci Vodňany



V měsíci únoru navštívila další skupina 7 zaměstnanců společně s fotografem panem Lázníčkem rakouského partnera „Bezirksaltenhaim Leonding“ v Linzi. Opět se v tomto zařízení mohli seznámit s aplikací výše uvedeného modelu péče a získat tak praktické zkušenosti, které využijí v našem domově pro seniory.



V březnu se uskuteční poslední seminář na téma „Základní filosofie Psychobiografického modelu“, jehož hlavním tématem bude biografie klienta. Seminář se opět uskuteční v hotelu Prajer Vodňany a přednášet bude PhDr. Procházková Eva, certifikovaná lektorka ENPP s mezinárodní certifikací.



Koncem měsíce března se uskuteční závěrečná konference, jíž se budou účastnit jak zaměstnanci naší organizace pod vedením ředitelky Bc. Daniely Davidové, tak i zaměstnanci rakouského partnera v čele s jeho ředitelem Gerhardem Rederem. Touto konferencí se zakončí vzájemná spolupráce projektu, projektová manažerka Mgr. Nováková Veronika přednese svoji prezentaci, ve které shrne poznatky, získané v průběhu projektu.

SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ CSP VODŇANY

ÚNOR

Masopust od nepaměti patří k oblíbeným lidovým svátkům. Této lidové tradice se nezříkáme ani u nás v CSP Vodňany. Spolu s rodinnými příslušníky našich klientů a zaměstnanců jsme si toto „Masopustní veselí“ v duchu lidových tradic náležitě užili. Na Masopust se v pondělí **11. února** připravili nejen samotní zaměstnanci, ale i jejich děti a vnuci, a k velkému překvapení i vnuci našich seniorů. Jako jedna velká rodina jsme si tohoto večera užili v pečlivě nastrojených kostýmech. Princeznami, tygříky a Šmoulíky se to tady jen hemžilo. Masky pobíhaly vesele po pomyslném parketu. Všichni společně a vesele jsme tancovali za doprovodu kapely Dřemlinka. Nechybělo bohaté pohoštění ani tradiční koblihy z rukou našich šikovných kuchařek. Příjemná rodinná atmosféra se nesla celým večerem.



Ve středu **20. února** jsme se seniory vydali na návštěvu **Městské galerie U Zlatého slunce v Týně nad Vltavou**. Konala se zde výstava k významnému jubileu autora pana Ladislava Hodného, který je pokračovatelem rodinné tradice započaté jeho otcem Ladislavem Hodným, který patřil k významným vedoucím osobnostem našeho uměleckého knihařství. Ladislav Hodný získal řadu uznání a ocenění nejen doma, ale i v zahraničí. Je členem Svazu českých výtvarných umělců, členem Book Art Center v New Yorku (USA) a Designer Book Binders v Londýně (Anglie) a členem Jednoty umělců výtvarných a Unie jihočeských výtvarníků.

Proto jsme neváhali a s našimi seniory jeli navštívit jeho výstavu. Počasí bylo proměnlivé, chvílemi padal sníh, ale svatý Petr nám byl nakloněn, jen jsme dojeli do Týna usmívalo se na nás sluníčko. A my také s úsměvem a dobré náladě prohlíželi zajímavou a inspirující „přehlídku“ tvorby. Překvapením pro nás bylo, že jedna uživatelka v CSP Vodňany je spolužačkou pana Hodného. V Týně nad Vltavou se nám líbilo, proto doufáme, že tato návštěva nebyla poslední.



V pátek **22. února** odpoledne si udělala čas slečna Michaela Lencová z **Občanského sdružení „Vodňany žijou“** a přišla nám vyprávět o životě v sirotčincích na Bali, kam s batohem na zádech odletěla a trávila zde s místními dětmi jeden měsíc. Musíme smeknout před její odvahou, že se na tak dalekou a neznámou se cestu vydala sama. Nejen , že v pořádku dorazila na Bali , ale i zpět domů a ještě přivezla spoustu nafoceného materiálu a zážitků se kterými se ráda podělí s lidmi, kteří o její vyprávění mají zájem. U nás v CSP Vodňany zájem byl opravdu velký. A nikdo kdo si přišel poslechnout nelitoval.



Ve středu **27. února** přijel do CSP vzácný host Mgr. Pavel Josef Macků Ph.D. a velice poutavě nám vyprávěl o Izraeli a životě tamních obyvatel. Při prohlídce fotografií jsme viděli prvně v životě, jak vypadá poušť a některým z nás to trochu poopravilo představy o ní. Prohlídka měst spolu s vyprávěním historek a zážitků byla tak poutavá, že se nám nechtělo ani na výbornou večeři, kterou připravují naše šikovné paní kuchařky.



NAROZENINY

BŘEZEN 2013

Slabší Marie	21. 3.
Eliášek Jiří	31. 3.

!!!BLAHOPŘEJEME!!!



připravila Eva Remišová
instruktorka volného času

Řešení kvízu ze strany 2:

- 1) Na udici se chytil klíč.
- 2) Na obrazci je 56 trojúhelníků.

Přejeme vám krásné jaro plné
sluníčka ☺

