

100. narozeniny v CSP Vodňany !!!

Jak jistě všichni víte, je mezi námi v domově pro seniory jedna paní, která právě slaví 100. narozeniny – paní Honnerová Marie.

Takové kulaté výročí je důvodem k oslavě. A také důvodem k přání zdraví, pohody a mnoha dalších šťastných let. Paní Honnerová, přijměte srdečné gratulace k vašim krásným kulatinám.

kolektiv zaměstnanců CSP Vodňany



Recept na dlouhověkost: Jak se dožít 100 let?

Touha žít věčně je stará jako samo lidstvo. Není divu, že se lékaři zaměřili na lidi, kteří překonali bájnou hranici sta let. To, co odborníci zjistili, se vám ovšem moc líbit nebude!

Hodně let přes stovku se dožili chudí lidé, kteří většinu života tvrdě pracovali a někdy dokonce trpěli hladem. V drtivé většině byli štíhlí. K jídlu mívali fazole, hrách, čočku, chléb, zeleninu, brambory a ovoce. Mléko a maso přišlo na stůl jen ve svátek. Sladkosti? O těch se jim mohlo pouze zdát! Většina staletých respektovala biorytmy přírody. Drželi pravidelné půsty a nahrazovali si je spánkem, kterým strávili alespoň osm hodin.

Základem jsou geny

V těch máme naprogramovaný čas života už od narození. Existují dva typy lidí: dynamický a vytrvalostní. Ten první, sprinter, rychleji spaluje a zpracovává spoustu energie. Krátkodobě dokáže obrovské výkony. Ale v jeho těle také vzniká víc škodlivin, čímž roste riziko onemocnění, které zkrátí život. Protipól reprezentuje maratonec. Umí si rozložit síly a vydrží déle. Jeho metabolismus je pomalejší, díky čemuž se v těle hromadí méně toxických odpadů. Má šanci na delší přežití.



Zázračná laktóza

Stárnutí organismu způsobují toxiny, uvolňující se z nezpracovaných zbytků jídla v tlustém střevě. Nebýt jich, zdvojnásobí se délka života. Možná proto se nejvíce stoletých obyvatel nachází v Bulharsku. Tento národ často konzumuje kyselé mléko, kefír a jogurty - laktóza v nich obsažená živí střevní bakterie, které čistí trávicí trakt. Průzkum mezi Bulhary staršími sta let ukázal, že hlavní část jejich potravy tvořilo čerstvé mléko a mléčné výrobky, zelenina a ovoce z vlastní zahrádky. Pravidelně mívali jogurt z ovčího mléka, domácí med, kysané zelí a slunečnicová semena.

Vitaminy zas a znova

Slyšíte to ze všech stran - a je to pravda. Jízdenku do 22. století představuje ovoce a zelenina tím, že díky vitamínu C působí proti volným radikálům. Blahodárné účinky „céčka“ potvrzuje kmen pákistánských Hunzů. Tito modroocí blondáci se považují za potomky řeckých vojáků Alexandra Makedonského. Žijí v odlehlém údolí obklopeném nedostupnými horami a jsou to převážně vegetariáni, kteří s láskou pěstují ovocné sady. Skoro v každé zdejší rodině oslavil někdo 100 let.

Jedna z nejstarších populací světa žije se pak nachází v jihoamerickém městečku Vilcabamba na jihu Ekvádoru. Nejvyšší množství srážek v zemi dělá z jeho okolí rajskou zahradu, kde se daří banánům, melounům, papáje, pomerančům, maracuje, rajčatům, paprice, cukrové třtině, kávě a kakau. A místní lidé je konzumují v pořádném množství, protože jsou levné.

Tak tedy vypadá recept na dlouhověkost v kostce: střídmost a dřina! Tak co, stojí to vůbec za to?

Akce na září 2014

2. září 2014 – 30. září 2014

Výstava dětských prací v rámci 5. ročníku výtvarné



soutěže pro děti „Šťastné stáří očima dětí“



Městské kulturní středisko Vodňany



Ve středu 3. září 2014

Návštěva dvou výstav

„Historická kola“ a „Svět panenek, kočárků a hraček“

Městské muzeum a galerie Vodňany



Termín bude upřesněn



„Den tvůrčích činností“

s dobrovolnicí p. Alenou Kotovou



Společenská místnost domova pro seniory

Ve středu 24. září 2014

„Vítání podzimu“

Děti z MŠ Smetanova – výroba draků,

beseda o lidových zvycích podzimu

Společenská místnost domova pro seniory



NAROZENINY

SRPEN 2014

- 12. 8. Honnerová Marie
- 16. 8. Klenovcová Marie
- 16. 8. Mikešová Vlasta
- 25. 8. Toncarová Jiřina
- 27. 8. Weberová Věra
- 28. 8. Pišingerová Zdena
- 29. 8. Pícha Josef, Ing. CSc
- 30. 8. Soukupová Jiřina

!!!BLAHOPŘEJEME!!!



Projekt „Společná setkání v CSP Vodňany“



V rámci tohoto projektu se konala 15. července 2014 v odpoledních hodinách akce s názvem „Vítání léta“, na kterou nám přišli zahrát vodňanští harmonikáři p. Jiran a p. Tischler a toto příjemné odpoledne bylo zpestřeno občerstvením ve formě „letní grilovačky“.

Další akce, které se budou v rámci tohoto projektu konat, jsou akce s názvem „Vítání podzimu“ a akce „Vítání zimy“. Zatím se všechny konané akce těší u seniorů velké oblibě. Na následující podzimní akci nás přijdou navštívit děti z Mateřské školy, které budou spolu se seniory vyrábět draky a proběhne beseda o lidových zvycích podzimu, při které si obě generace navzájem předají svoje zkušenosti.

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.



Centrum sociální pomoci Vodňany pořádá v rámci projektu

„Společná setkání v CSP Vodňany“

akci s názvem

„Vítání podzimu“

která se koná dne

24. září 2014 v 10.00 hodin

Program akce: Děti z MŠ Smetanova – výroba draků, beseda o lidových zvycích podzimu

Akce se uskuteční ve dvoře domova pro seniory, na adrese Žižkovo nám. 21, Vodňany

Akce je určena pro seniory a zdravotně postižené osoby z Vodňan a okolí.

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.



ZÁDAVA

VTIPY

Přijde blondýna do obchodu a přeje si kšiltovku. Prodavač ji nějaké nabídne, blondýna si je všechny vyzkouší, ale stále opakuje:

"Nee, ta se mi nelíbí..., to není ono..., nemáte nějaké jiné...?"

Prodavač proto zajde do skladu, přinese blondýně další, ale blondýně se žádná nezdá.

"Slečno" povídá ji prodavač "jsme nejlépe vybavený obchod ve městě a jiné druhy kšiltovek se ani nevyrábějí, tak já opravdu nevím co chcete!"

"Víte, já bych chtěla takovou tu kšiltovku, no... to musíte znát..., no, takovou tu s tím kšiletem dozadu."



U lékaře doma zvoní telefon. Ze sluchátka se ozve kamarádský hlas jednoho jeho kolegy:

"Co je s tebou? Potřebujeme čtvrtého do pokeru."

"Chvilí vydržte, hned jsem u vás", odpovídá lékař.

Když si obléká kabát, manželka se ho ptá: "Je to vážný případ?"

"Určitě to bude něco hodně vážného, odvětlí lékař. Už jsou u toho tři doktoři."

KŘÍŽOVKA

Přijde chlapík za doktorem, že mu jaksi nestojí a aby mu s tím něco udělal. Doktor ho prohlédne a připojí mu na něj elektrody. „10 voltů. Stojí?“ „Ne!“ „20 voltů. Stojí?“ „Ne!“ „50 voltů, tak stojí vám konečně?“ „Bohužel!“ „Tak tedy 220, na plný pecky, stojí?“ „Ne, ale ...tajenka má 11 písmen!"



K	M	R	F	M	A	T	I	N	É	Á
Z	Ý	E	A	S	S	J	E	Z	D	Y
A	V	Á	R	P	S	B	N	A	Ě	Ú
I	A	Í	Á	L	E	R	T	H	K	A
T	L	L	Ř	Z	Í	Y	K	R	R	E
S	K	S	P	E	C	K	Y	A	V	R
A	N	E	R	O	S	T	D	D	I	O
M	Č	Ó	F	Í	Y	A	T	N	M	F
Í	K	M	S	E	R	K	O	Í	I	O
S	Y	R	B	O	Í	L	Ř	K	R	R
L	A	R	O	K	A	P	Á	T	K	O

AEROFOR EFEKT FARÁŘ FIAKR KAPÁTKO KORAL KRIMI LYMFOCYT MASTI MATINÉ
MERLÍK MÝVAL NEBEZPEČÍ NEROST OBRYŠ OKRES PÁLKA PLKAT PŘÍMO RADAR
SJEZDY SKÓRE SPRÁVA ÚKRYTY ZAHRADNÍK ZVÍŘE



SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ CSP VODŇANY

ČERVENEC 2014

V rámci projektu „Společná setkání v CSP Vodňany“ proběhla dne **15. července 2014** další akce s názvem „**Vítání léta**“. Bylo nám z hůry dáno příjemné slunné odpoledne, tak jsme léto přivítali, jak se patří pod altánem. Velký počet našich seniorů doplnila návštěva hostů z domova pro seniory Loucký mlýn a 10 tetiček a sousedů z baráčnické obce Vodňany. Nejen k dobré náladě, ale i zpěvu a tanci nám přišli zahrát vodňanští harmonikáři p. Jiran a p. Tischler. Pan rychtář Šikl si neodpustil vytočit (v tanci) i naši paní ředitelku. K dobré pohodě přispěly tetičky baráčnické humornou scénkou a vtipy. Všichni přítomní si pochutnali na tradiční grilovačce. V pozdních odpoledních hodinách jsme si všichni pospolu a od srdce zazpívali i známou píseň Sokolici. Budiž léto chvála!



Ve čtvrtek **20. července 2014** nás poctila svojí návštěvou **spisovatelka p. Pixová**. Ze své trilogie knih o mlýnech na Blanici nám představila knihu „Na břehu Blanice – Vodňansko“. Na historických a současných fotografiích nás seznámila s osudy mlýnů a příslušníků mlynářských rodin. Někteří naši senioři – pamětníci se živě zapojili do vyprávění p. Pixové. Všichni jsme ocenili práci na knize upřímným potleskem. Na závěr došlo i na zakoupení knih s věnováním od autorky a příslibem dalšího setkání.



*Připravil Václav Viktora,
pracovník v sociálních službách*

