

Obsah čísla:

Úvodem	str. 1
Článek Masopust	str. 2
Shrnutí kulturních akcí.....	str. 3,4
Vánoční jarmark	str. 5
Projekty	str. 5
Zádušní mše	str. 6
Narozeniny.....	str. 6
Rubrika „Zdraví“	str. 7
Kulturní akce – únor, březen	str. 8
Zábava a volný čas.....	str. 9

Úvodem

Milí senioři,
 úvodem mi dovolu, abychom vám představili nové číslo našeho periodika v trochu novém kabátě. Od letošního roku nebudou noviny vycházet měsíčně, ale jako dvouměsíčník. Budeme se snažit vám poskytovat informace jak z dění našeho domova, tak i ze „světa“. Nově jsme zařadili některé rubriky, které vás snad potěší.

S nástupem Nového roku přišla opravdová zima se sněhem, která kromě řidičů, potěšila snad každého. Výhledem z okna si jistě připomenete doby vašeho mládí, kdy takovéto zimní počasí bylo běžné, zkusme se tedy radovat z pohledu na krásnou krajinu, jejíž kousek vám přinášíme ve fotografii.

Jistě jste zaregistrovali a mnozí z vás již určitě i vyzkoušeli provoz nového výtahu ve staré budově. Jsme rádi, že se podařilo po pár prvních drobných závadách výtah bez problémů zprovoznit a že budete s jeho obsluhou spokojeni. Tímto vám přejeme úspěšné vkročení do Nového roku a příjemnou zábavu při čtení našeho časopisu.

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE PROSÍM DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Foto měsíce



Článek „Masopust“

Kde se vzal masopust a proč je pokaždé jindy?

Možná v tom máte taky trochu zmatek – kdy se vlastně ten masopust slaví a co to je za svátek. V minulosti se slavilo všude ve stejný čas, nyní se všelijaké masopustní obchůzky, reje a veselice slaví dva víkendy po sobě.



Pod názvem masopust se skrývá celé období od Tří králů až do začátku postní doby, hlavně však poslední tři dny, jímž toto období končí. Na Moravě se označuje jako fašank, fašinek nebo ostatky. Nejde o církevní svátek, ale byl zařazen do církevního kalendáře, takže jeho termín se určuje podle Velikonoc. Odehrává se před Popeleční středou, která zahajuje předvelikonoční postní období. A protože Velikonoc jsou pohyblivým svátkem, může být masopustní neděle v rozmezí od 1. února až do 7. března.

Přípravou na masopust býval čtvrtek před masopustní nedělí, nazývaný "tučný čtvrtek" či "tučňák". Panovalo přesvědčení, že v tento den má člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle. Bývalo však i několik tradičních masek, které se objevovaly každoročně. Mezi ně patřil např. medvěd, někdy vedený na řetězu medvědářem. Jinou tradiční maskou bývala tzv. klibna (= šiml, kobyly, koníček), skrývající často dvě osoby. Objevovala se i maska s jezdcem na koni, Žid s pytlím nebo rancem na zádech, bába s nůží, kominík se žebříkem, kozel a mnoho dalších.

Tučný čtvrtek

U nás se masopust slaví tři dny. Přípravou býval "tučný" čtvrtek před masopustní nedělí s pestrým jídelníčkem včetně masa – původně se jedlo hovězí, jehněčí a zvěřina, od 19. století nastoupila obliba zabijaček a tradiční vepřové pečeně s knedlíky a zelím, zapíjené pivem. V té době se také začala za masopustní jídlo považovat pečená husa. Panovala přesvědčení, že na tučný čtvrtek musí člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle.

Taneční neděle

Hlavní zábava začínala v neděli. Po bohatém obědě se všichni chystali na taneční zábavu, která se často protáhla až do rána... V každém kraji si lidé vymysleli jiné názvy a jiné zvyklosti. V Praze vznikly v 18. století masopustní plesy zvané reduty, určené pro bohatší vrstvy.

Maškarní úterý

Vyvrcholením masopustu bylo úterý, kdy se pořádaly průvody maškar nebo hrály žákovské divadelní hry. Nejoblíbenějším námětem byl soud s opilcem Bakchusem.

Masopustní pranostiky

Masopustní úterý

- Masopust na slunci - pomlázka u kamen.
- Svítí-li slunce o masopustě, bude pěkná pšenice a žito podzimní.
- Svítí-li slunce na bláznivé masopustní dny bude pěkná pšenice i žito.
- Konec masopustu jasný - len krásný.
- Krátký masopust - dlouhá zima.
- Na ostatky lužky - budou jabka, hrušky.
- Jaké jest masopustní úterý, taková bude Veliká noc.
- Bude-li příjemné počasí (v masopustní úterý), bude dosti hrachu.
- Teče-li v úterý masopustní voda kolejem, bude úrodný rok na len.
- Bude-li v úterý masopustní neb v středu (Popeleční) vítr aneb vichr, tehdy celý půst větrný bude.

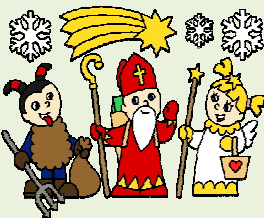


Popeleční středa

- Jaké je počasí o Popeleční středě, takové se drží celý rok.
- Suchý půst - úrodný rok.

Shrnutí kulturních akcí za prosinec 2015

Ve středu **3. prosince**, jako každoročně, si paní ředitelka připravila pro uživatele našeho domova malou **Mikulášskou nadílku**. Tentokrát jí dělal doprovod čert, svatý Mikuláš a Anděl. Při nadílce bylo opravdu veselo.



Letos se uživatelé z CSP Vodňany opět zúčastnili **setkání seniorů ve Víceúčelové hale** ve Vodňanech, které se konalo ve čtvrtek **10. prosince**, pořadatelem bylo město Vodňany. Po úvodních slovech pana starosty Heřmana začal bohatý kulturní program a všichni přítomní se dobře bavili.



V pondělí **14. prosince** vyjeli senioři z CSP Vodňany za dětmi do **MŠ Sluníčko**. Karty se obrátily a návštěva proběhla v přirozeném prostředí dětí v mateřské školce. Senioři byli mile překvapeni pěkným vystoupením dětí, společným zdobením vánočního stromku, posezením u čaje s výborným zákuskem z kuchyně paní učitelek a milým povídáním s dětmi.



Sváteční vánoční večeře v úterý **22. prosince** se konala jako tradičně s milými hosty panem starostou V. Heřmanem, místostarostou M. Kodádkem zástupci Církve československé husitské MUDr. Čermínovou, a Církve římskokatolické P. Mgr. T. Hajdou. Po výborném bramborovém salátu a smaženém kapru, kterého připravily naše paní kuchařky, nám podvečer zpřijemnil Muzikanti od Otavy z Písku.



Před koncem roku v pondělí **28. prosince** zavítali za uživateli CSP Vodňany pánové **O. Hoffmann, J. Bísek, F. Martíšek**. Ve svém pouzdře si každý přinesl svůj hudební nástroj, sešli se zde dva klarinety a jedny dudy, všechny nástroje to náramně „rozjely“ a veselá nálada zaplavila srdce posluchačů. O výbornou náladu se velkou měrou zasloužil i pan Bísek se svým smyslem pro humor.



Ve středu **30. prosince** se uživatelé **loučili se starým rokem 2015**, u dobrého vína a keksů zavzpomínali na vše, co jim starý rok přinesl, a s očekáváním hleděli do roku nastávajícího, ve kterém si přejí především zdraví, lásku a pokoj.



Vánoční jarmark ve Strakoncích

Na začátku prosince proběhl v Sokolovně ve Strakoncích již 11. vánoční jarmark. Věci k prodeji darovali školy, školky, domovy seniorů, ale i sponzoři a spousta dalších institucí. Výtěžek z vánočního jarmarku **Nadaci pro transplantace kostní dřeně** v Plzni činí **72.920,- Kč**. Částka bude v plné výši poukázána na účet nadace. Malým dílem se na této částce podíleli i senioři z CSP Vodňany. Každý podle svých možností se snažil přispět k výrobě předmětů, které byly darovány na jarmark. Účast na této akci se již stala tradicí a seniorům přináší uspo-



kojení. Mohou pomoci tam, kde je třeba. Dík patří především organizátorům této akce paní D. Paterové a Ing. Z. Švehlovi, kteří nesou největší břímě zajištění této akce.

*Eva Remišová
instruktorka volného času*



Projekty



Projekt „Jsme stále ve hře“ v CSP Vodňany



Centrum sociální pomoci Vodňany zakončilo v prosinci úspěšně projekt „Jsme stále ve hře“, určený seniorům a zdravotně postiženým osobám našeho Domova pro seniory. V období září – prosinec 2015 se uskutečnilo 8 akcí zaměřených na rehabilitační a pohybové aktivity, které se konaly ve společných prostorách našeho zařízení, a zúčastnilo se jich celkem 155 osob. S osobami, které se ze zdravotních či jiných důvodů nemohly těchto akcí účastnit, byla prováděna individuální cvičení pod dohledem rehabilitačního pracovníka. Ke všem společným aktivitám posloužily tyto zakoupené rehabilitační a cvičební pomůcky: běžecký pás, posilovací pásy, rehabilitační polohovací polštáře, chodítka, overbally a v neposlední řadě hra rozvíjející jemnou motoriku rukou či tradiční švédská hra Kubb. Cílem všech těchto aktivit bylo především zvýšení pohybové aktivity, podpoření aktivního životního stylu, zvýšení fyzické i psychické kondice zúčastněných osob a tím zachování jejich soběstačnosti. Všechny aktivity byly prováděny zábavnou a hravou formou. Proto věříme, že se nám všechny naše cíle podařilo naplnit ke spokojenosti našich uživatelů a i nadále chceme v podobných aktivitách pokračovat a stále doplňovat nabídku našich programů v rámci aktivizace seniorů a zdravotně postižených osob.

Za CSP Vodňany Petra Pecková, účetní

Projekt je podpořen ze Společného grantu Komunitní nadace Blanicko – Otavské a města Vodňany.

Zádušní mše v CSP Vodňany

Vážení pozůstalí,
dovoluji si Vás srdečně pozvat
na **Vzpomínkovou zádušní mši**,
kterou bude sloužit administrátor
Římskokatolické farnosti ve Vodňanech P. Mgr. Tomáš Hajda.
V sobotu 20. února 2016 v 9,45 hodin
v prostorách kaple domova pro seniory ve Vodňanech.

Vzpomínky a úcta zůstávají

ředitelka Centra sociální pomoci Vodňany
Mgr. Bc. Daniela Davidová



Narozeniny v domově pro seniory

NAROZENINY

LEDEN - ÚNOR 2015

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 16.1. Žák Václav | 27.1. Bicanová Jiřina |
| 3. 2. Průchová Růžena | 3. 2. Čejka Jan |
| 9. 2. Lajšová Mária | 16. 2. Fenclová Marie |
| 19. 2. Šimáková Jaroslava | 20. 2. Jelínková Vlasta |
| 25. 2. Křohoutová Věra | 27. 2. Lapka Zdeněk |

!!!BLAHOPŘEJEME!!!



Vhodná strava seniorů

Výživa ve stáří nabývá v důsledku změn ve věkové struktuře obyvatelstva neustále na významu. Z hlediska výživy tvoří senioři velkou rizikovou skupinu obyvatelstva. Řada faktorů ovlivňuje ve stáří nejen přísun živin, ale i jejich využití. Výživa ve stáří se vyznačuje řadou zvláštností, které souvisí se změnami organismu v tomto období života a celkovým zdravotním stavem člověka. U seniorů mohou být důsledky nesprávné výživy daleko závažnější než u osob středního věku. Často slyšíme od starších osob, já už tolik nejím, mně stačí káva s mlékem a rohlík. Přitom, stejně jako v jiném životním období, i ve stáří platí, že stravování musí být vyvážené, pestré a s dostatečným množstvím všech potřebných živin. Nedostatečná výživa se vždy nepříznivě odrazí na zdravotním stavu člověka. Zásadní význam pro prevenci výživových chyb je včasná, přiměřená a systematická propagace zdravé výživy, prováděná u seniorů už v domácím prostředí. Senior ve svém domácím prostředí snadno podlehně svým starým stravovacím návykům.



K čemu je nám vlastně správná výživa: správná výživa zvyšuje obranyschopnost organismu, přispívá k rychlejšímu uzdravování a hojení ran, ke zlepšení hybnosti a tím i soběstačnosti.

Potřeba na energii se ve stáří snižuje, ale potřeba živin pro obnovu a posílení kondice neklesá. Potřeba tekutin je pro organismus seniora stejná jako v mládí.

Důvody nechutenství seniorů: jsou nejčastěji věkem podmíněné změny jako např. zhoršení čichu, chuti k jídlu, ztráta zubů, zhoršené polykání, snížená sekrece trávicích kyselin, snížení vstřebávání ve sliznici střeva a další. U seniorů je známo, že deprese je jednou z častých příčin rozvoje podvýživy. Negativní emoce mohou být příčinou nechutenství, nevolnosti, pocitu plnosti. V neposlední řadě sem lze zařadit i ekonomickou situaci seniorů a užívání léků, které také snižuje chuť k jídlu.

Postupy k zajištění správné výživy zdravých seniorů

- Strava má být co nejvíce pestrá, s ohledem na časté poruchy chuti a nebrání-li tomu nějaká zdravotní komplikace i různě kořeněná. S ohledem na ztrátu chrupu je vhodné přizpůsobit její úpravu a konzistenci, pokrmy krájet na malé kousky, mlít, mixovat, ovoce a zeleninu strouhat.
- Z technologické úpravy pokrmů je nutno preferovat vaření a dušení bez smažení na tuku, pečené a smažené pokrmy by měly být omezeny na minimum.
- S ohledem na možné poruchy polykání, trávení a vstřebávání jíst pomalu, stravu rozdělit do většího počtu malých porcí (optimální je 5-6)
- Senior by se neměl přejídat, ale ani hladovět. Doporučuje se naposledy jíst a pít 2 hodiny před ulehnutím ke spánku.
- Zavést pitný režim a dbát, aby denní příjem tekutin činil alespoň 2 l.



Novinky ze stravovacího úseku:



Představujeme novou vedoucí kuchyně, kterou je od ledna 2016 paní Ilona Soukupová, bývalá řadová kuchařka.

Od nového roku byl zaveden na pokoje uživatelů tabletový systém, jídlo tak zůstane déle teplé a zůstanou splněny i nejpřísnější hygienické normy.

V rámci zkvalitňování našich služeb si budou moci senioři od ledna vybírat ze 2 hlavních jídel. Tato změna nastane postupně. V současné době je na výběr ze 2 hlavních jídel ve středu a ve čtvrtek.



LOUTKOVÉ DIVADLO „PIMPRLATA“

V ÚTERÝ 16. ÚNORA v 14,30 hodin

ve společenské místnosti



VÁCLAV A HARMONIKA

VE STŘEDU 17. ÚNORA v 14,30 hodin

ve společenské místnosti



VZPOMÍNKOVÁ ZÁDUŠNÍ MŠE

V SOBOTU 20. ÚNORA V 9,45 hodin

v kapli CSP Vodňany



MASOPUSTNÍ REJ MASEK

K Tanci a poslechu hraje DŘEMLINKA

V ÚTERÝ 23. ÚNORA V 16,00 hodin

v jídelně



KŘESLO PRO HOSTA

ŘEDITELKA MĚSTSKÉHO MUZEA A GALERIE MG. J. VELKOVÁ

PONDĚLÍ 29. ÚNORA VE 14,00 hodin

ve společenské místnosti



KINOKAVÁRNA

TERMÍN BUDE UPŘESNĚN

ve společenské místnosti



DDM – VELIKONOČNÍ ARANŽMÁ

VE ČTVRTEK 3. BŘEZNA v 15,00 hodin

ve společenské místnosti



VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z MŠ SLUNÍČKO

V PÁTEK 11. BŘEZNA v 9,30 hodin

ve společenské místnosti



ČERNÁ HODINKA

TERMÍN BUDE UPŘESNĚN

v Kulturním domě ve Vodňanech

VO ZUŠ STRAKONICE – „Otisky krajiny“

Výstava žáků ze třídy Mgr. V. Bělouchové

TERMÍN BUDE UPŘESNĚN

v Infocentru ve Vodňanech

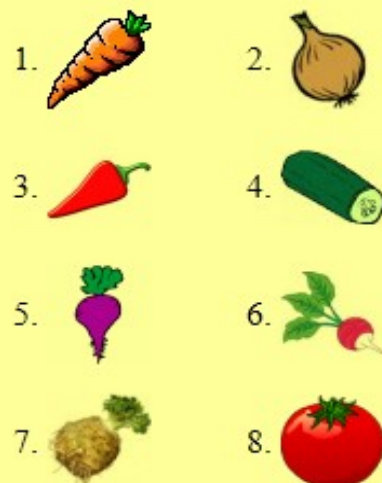
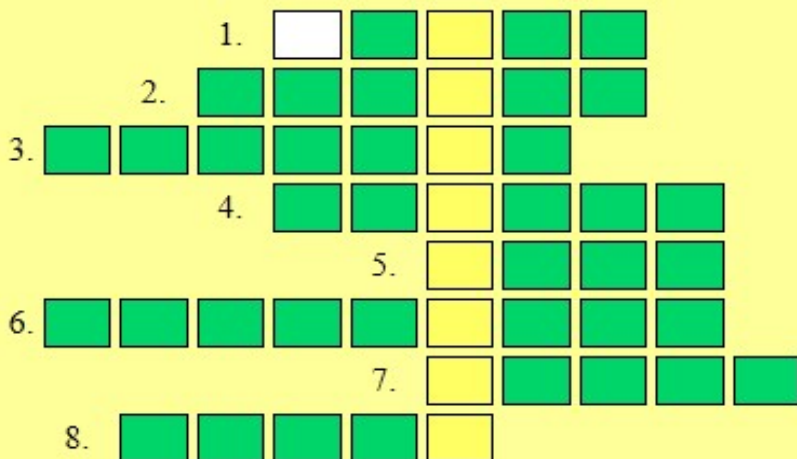


Zábava a volný čas

Dítě velblouda se ptá maminky
Mami proč máme tak dlouhé chlupy na nohách?
To aby se nám líp šlo po písku
Mami proč máme dlouhé řasy nad očima?
Aby nám písek nelétal do očí
To je nám teda k ničemu když jsme v ZOO

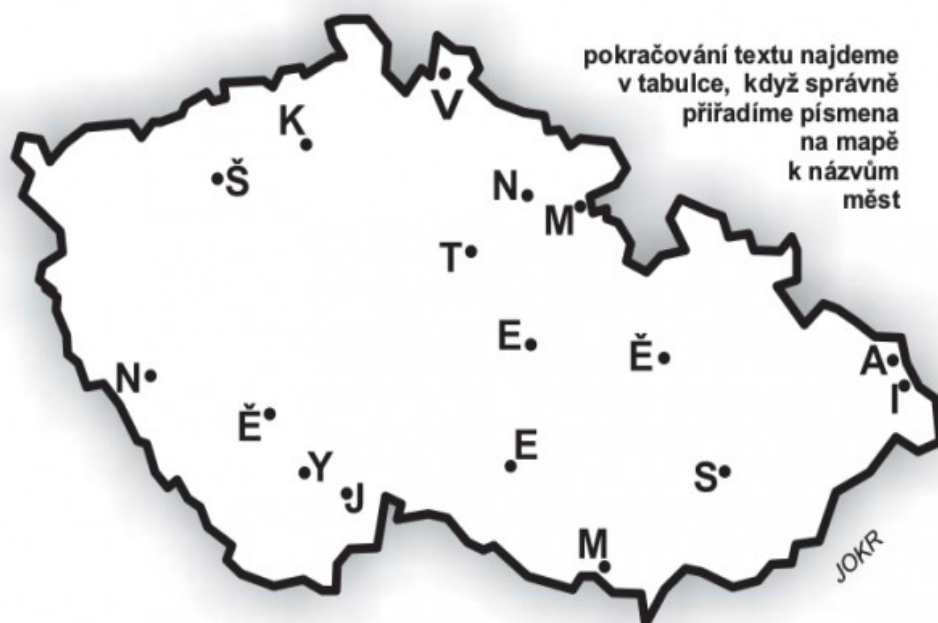
U psychiatra:
"Pane doktore, já mám hrozně rád tenisky."
"Ale to přece nevadí, já je mám také rád."
"A máte je radši smažené nebo vařené?"

Křížovka - Zelenina



MALÁ ZEMĚPISNÁ HÁDANKA

Stačí jen maličká trocha nepozornosti a nebezpečná ...



- ☐ Náchod
- ☐ Hluboká n.V.
- ☐ Žatec
- ☐ Č. Těšín
- ☐ Hlinsko
- ☐ Dvůr Králové
- ☐ Litoměřice
- ☐ Karviná
- ☐ Třeboň
- ☐ Telč
- ☐ Klatovy
- ☐ Mikolov
- ☐ Kroměříž
- ☐ Frýdland v Č.
- ☐ Mohelnice
- ☐ Chlumec n.C.
- ☐ Písek