

Obsah čísla:

Úvodem	str. 1
Článek Velikonoce.....	str. 2
Shrnutí kulturních akcí.....	str. 3,4,5
Narozeniny	str. 5
Projekty	str. 6
Zádušní mše	str. 7
Pečovatelská služba.....	str. 7
Rubrika „Zdraví“	str. 8
Kulturní akce – duben.....	str. 9
Zábava a volný čas.....	str. 10, 11

Úvodem

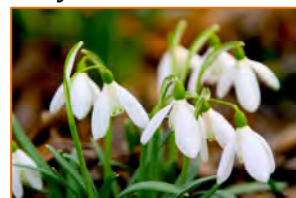
Probuzené jaro

Zima už pomalu usíná
jaro se k životu probírá.
Sněženky vykuknou ven
a slunce rozzáří den.

Sluneční paprsek nás bude
hřát a skřivánci budou
zpívat. Zlatý déšť rozkveté
do krásy. Vykveté petrklíč
a dá nám k jaru klíč.

Na dvorku budou kuřátka
pípat v seníku kořata
mňoukat na plotě bude
skákat kos jen tak pro radost.

Jaro se k životu probouzí.
Zima už je pryč tak slunce
svít'. Zahřej zkrchlé ručičky
probuď zahrádku a
ty za zpívej
skřivánku.



PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE PROSÍM DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!



Pomlázka ať Vám zdraví přinese,
pohodu a štěstí s sebou donese.
Přejeme Vám zdravíčko,
ať Vám svítí sluníčko.

Článek „Velikonoce“

Velikonoční svátky patří k nejstarším svátkům vůbec. Jejich základní podstatou z dob předkřesťanských bylo vítání přicházejícího jara, nového vegetačního období, v přeneseném slova smyslu vítězství života nad smrtí.

Pro křesťany jsou Velikonoce především spojovány se vzkříšením Ježíše Krista. Na tyto svátky se křesťané připravují čtyřiceti denním obdobím nazývaným postní doba, které začíná Popeleční středou. Je to původně doba, kdy lidé toužící přijmout křest zintenzivnili svoji přípravu. Po velikonocích nastává velikonoční doba, která trvá 50 dní do svátků "Seslání Ducha svatého", kdy se připomíná další událost.

Velikonoce, jako svátky umučení a vzkříšení, patří k základním křesťanským pohyblivým svátkům. Ostatní pohyblivé svátky se odvozují vždy od data velikonoční neděle. Podle církevní historie připadlo utrpení Kristovo na dobu, jež následovala po jarní rovnodennosti, a současně mu předcházela jarní měsíční úplňk. Toto pravidlo bylo vzato za základ a křesťanské Velikonoce (velikonoční neděle) se slaví vždy první neděli po prvním jarním úplňku.

Květná neděle - neděle, která bezprostředně předchází velikonocím. Oslavuje Kristův triumfální vjezd do Jeruzaléma několik dnů před jeho umučením. V liturgii svátku jsou význačné tři momenty: požehnání ratolestí, jež se odehrává mimo chrám, s průvodem celého společenství; čtení pašijí; slavnost mše svaté. Na tuto neděli se za Jana Pavla II. začal slavit Světový den mládeže.

Sazometná středa - tento den se vymetají saze z příbytků tj. domy se čistí a připravují na svátky.

Zelený čtvrtek - název vzniknul pravděpodobně z toho, že se v dřívějších dobách v tento den měla jíst jen zelená strava (zelenina).

Velký pátek - název byl odvozen od velkého tajemství. Velký pátek je připomínkou dne smrti a ukřižování Ježíše Krista, proto je prožíván jako den postu ve znamení smutku, ticha a rozjímání. Podle evangelií odpoledne ve tři hodiny zemřel Ježíš na kříži. Proto se přibližně v tento čas věřící scházejí k zvláštní bohoslužbě - není to běžná mše, otvírá se smysl utrpení a smrti Krista při čtení Bible, připomíná se pokleknutím před křížem, přednáší se modlitby za velké bolesti celého světa (rozdělení, války, špatné vztahy, nejednota křesťanů, ...). V mnohých kostelech se koná tento den ještě pobožnost křížové cesty. Součástí pobožností bylo také odhalení a uctění svatého kříže.

Bílá sobota - bílá sobota je tzv. aliturgickým dnem, neboť se tento den zásadně neslaví mše svatá a další svátosti, kromě pomazání nemocných a svátosti smíření. Skončením Bílé soboty skoncoval také dlouhotrvající půst.

Velikonoční neděle - Kristus vstal z mrtvých za svítání "prvního dne v týdnu", neboli "prvního dne po sobotě" (která byla podle židovského kalendáře posledním dnem týdne). Svým zmrtvýchvstáním dovršil Boží stvořitelské a vykupitelské dílo. Proto se křesťané v tento den začali pravidelně scházet k eucharistickému "lámání chleba" a tento den nazvali "dnem Páně".

Velikonoční pondělí - tento den je pomlázka, velikonoční hodování, mrskut. Chlapci chodí dům od domu za děvčaty se spletenými pomlázkami většinou z vrbového proutí zdobené stuhami. Šlehají dívky a vinšují. Za to dostanou malovaná vajíčka. Někde je zvykem, že v úterý chodí s pomlázkou děvčata, jinde polévají chlapce vodou. V mnoha vsích bylo zvykem číhat na děvčata ráno, když šla do kostela.

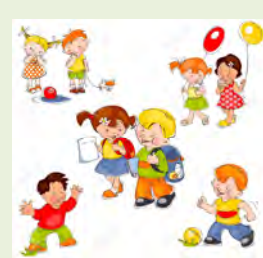
Bílá neděle - druhá neděle velikonoční - novokřtělci nosili toho dne naposledy bílé křestní roucho. Dnes je často dnem slavnostního prvního sv. přijímání.

Shrnutí kulturních akcí za leden - únor 2016

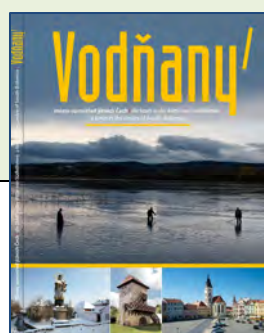
Spolupráce se žáky ze ZŠ Alešova a s Mgr. A. Tíkovou probíhá již řadu let. V pátek 8. ledna opět potěšili žáci ze ZŠ Alešova seniory z CSP Vodňany, přišli jako Tři králové, zazpívali a nevynechali žádný pokoj, jehož uživatelé měli o návštěvu zájem. Všichni byli obohaceni o nové zážitky.



Hravé dopoledne dětí z MŠ Smetanova a seniorů ve středu 13. ledna se neslo v duchu doznívajících Vánoce a dárečků od Ježíška. Děti „babičkám“ a „dědečkům“ namalovaly všechny dárky, které dostaly, a společně si o nich povídali.



I přes nepřízeň počasí (kluzko a velký mráz) se několik odvážlivců z CSP Vodňany v úterý 19. ledna vydalo do kavárny Colombina, kde probíhala Černá hodinka na téma Fotografické Vodňany. Besedu spojenou s promítáním fotografií připravil pan Karel Burda. Byly zde představeny fotografie z nové knihy „Vodňany, město uprostřed jižních Čech“.



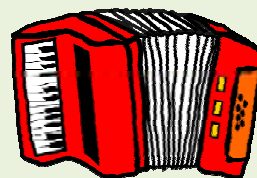
Jednou si řekli v CSP Vodňany: „proč se neveselit jen tak?“ Proč si nezpříjemnit „obyčejný“ den, jednou „neobyčejnou“ veselící? A tak se v úterý 26. ledna konala akce pod názvem: Pojd'me se veselit „jen tak“. Za doprovodu kapely Dřemlinka se všichni, kdo nezkaží dobrou náladu, přišli pobavit a společně si zazpívali a zatancovali.



Herci z amatérského vodňanského loutkového divadla Pimprlata v úterý 16. února zavítali mezi seniory CSP Vodňany. Prostřednictvím Kašpárka a dalších loutek, se senioři mohli přenést zpátky v čas, a být v dobách svého mládí, kdy po našich vesnicích a městech jezdili kočovní herci se svým programem. Kašpárek je postavička, která nikdy nezestárne a oslovuje všechny napříč generacemi. Postavička s příjemným vzezřením, bystrou hlavičkou, vždy s vtipnou odpovědí vykouzila úsměv na všech přítomných tvářích.



Ve středu 17. února přišel naše seniory rozveselit bývalý zaměstnanec pan Václav Viktora se svou harmonikou. Všichni senioři se na něho moc těšili, o čem svědčila, i plná společenská místnost.



V úterý 23. února se konal v CSP Vodňany Masopustní rej masek. Rej to byl opravdu vydařený. Nechyběla dobrá nálada, masky ani živá hudba, která je na tomto již tradičním reji samozřejmostí. Kapela Dřemlinka má svou kvalitu, jejich písničky lahodí uchu, někteří posluchači si při krásných tónech rádi „zaskotačili“ v kole.



V pondělí 29. února do našeho Křesla pro hosta usedla ředitelka Městského muzea a galerie Mgr. Jitka Velková. Milá, drobná, nenápadná dáma s obrovským přehledem a znalostmi o historii Vodňan a okolí. Oplývá velkou schopností upoutat svým vyprávěním a pohotovou odpovědí na zvědavé otázky posluchačů.

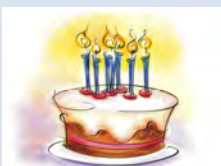


Narozeniny v domově pro seniory

BŘEZEN - DUBEN 2016

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 3. 3. Čejka Miloš | 23. 4. Kadlecová Julie |
| 22. 3. Čurdová Anna | 24. 4. Kaitmanová Rosalie |
| 25. 3. Motlová Marie | 26. 4. Šenkýřová Vlasta |
| 4. 4. Ouředníková Hana | 29. 4. Uhlíková Alžběta |
| 14. 4. Tlamsová Jaroslava | 30. 4. Votánek Josef |

!!!BLAHOPŘEJEME!!!



Projekty

Koncept kinestetické mobilizace praktikován v CSP Vodňany

Ve dnech 22. ledna – 24. ledna 2016 proběhl prestižní seminář konceptu Kinestetické mobilizace. Díky Výboru dobré vůle – Nadaci Olgy Havlové, která přispěla na tento seminář částkou 49 500,- Kč, získalo potřebné praktické zkušenosti 15 zaměstnanců CSP Vodňany. Naší lektorkou byla Mgr. Hana Nedělková, která certifikát lektora pro kinestetickou mobilizaci získala v kinestetické pohybové škole Viv-Arte® při Univerzitní klinice Ulm ve Spolkové republice Německo (na 2. fotografii uprostřed).

Kinestetika je pohybový a komunikační koncept, který na základě analýzy pohybu umožňuje lépe pochopit základy lidského pohybu a využít pohybových rezerv pacienta. Předchází vzniku komplikací z imobility. Důraz je kladen zejména na preventivní a rehabilitační podporu pohybu. Podporuje fyziologický pohyb, mobilizuje klouby a svaly. Naším pečovatelům a zdravotním sestrám pomáhá vykonávat pohyb společně s nemocným za co nejmenšího užití síly. Manipulace s uživatelem probíhá šetrně za minimalizace bolesti. Chrání ošetřující před přetížením, které je často spojeno s pracovní neschopností ošetřujícího personálu. Kinestetika je praktický učební a instruktážní model, který pomáhá lidem při provádění běžných denních aktivit. Možná moc vědecké, ale na příkladech Vám vysvětlím přínos tohoto kurzu

Hypotetický příběh č. 1: „Hanka je pečovatelkou v domově pro seniory již 30 let, věk kolem 50 –ky, velmi štíhlé postavy. Má noční službu, a při pravidelné kontrole seniorů na jejich pokojích zjišťuje, že jeden z imobilních uživatelů leží na zemi. Má něco přes 100 kg, prakticky je nemožné, aby se zdravotní sestrou ve společné službě našeho seniory uložili do postele. Zvednutí uživatele, je pohyb - „námaha“, který vyžaduje velkou svalovou sílu. Běžná praxe je jeho překulení na matraci na zemi, neboť ho nelze zvednout, a počkat na zaměstnance - muže denní směny.

Reálný příběh č. 2: Naše známá Hanka a uživatel na zemi. Je třeba pohybu k zvednutí, který vyžaduje svalovou sílu. Ale v našem principu „námahy“ jde o efektivní vytváření tahu nebo tlaku bez vynaložení velké námahy – principu kinestetické mobilizace. Kontrola a efektivita pohybu jsou docíleny ve vztahu k okolí prostřednictvím zesílení tlaku a tahu při pohybu. Uživatel je díky využití pohybových rezerv uložen na lůžko.

Díky tomuto konceptu jsme zase o něco výš poposunuli kvalitu života seniorů a také zaměstnanců v našem CSP Vodňany, což je naším neustálým cílem.

Ředitelka CSP Vodňany, Daniela Davidová



Zádušní mše v CSP Vodňany

Vzpomínka na zesnulé v CSP Vodňany

Tak jako k životu patří zrození, tak k němu patří i smrt. Lidé se rodí, žijí a odcházejí. Součástí naší pozemské pouti je zrození nového života, které je očekáváno s velkou radostí. Náš odchod je spojen s bolestí pozůstalých, naši blízcí zůstávají v našich srdcích, a ve vzpomínkách na společně strávené chvíle.

Na naše blízké, kteří nás opustili, jsme jako každoročně vzpomínali i my v CSP Vodňany. Vzpomínková zádušní mše se konala v sobotu 20. února 2016 v prostorách kaple domova pro seniory. Mši sloužil administrátor římskokatolické farnosti ve Vodňanech P. Mgr. Tomáš Hajda. Za hojné účasti příbuzných, přátel, známých i zaměstnanců jsme vzpomínali na ty, kteří nás opustili.

*Eva Remišová,
instruktorka volného času*

Pečovatelská služba



**CENTRUM SOCIÁLNÍ POMOCI VODŇANY
POŘÁDÁ
AKCI PRO ŠIROKOU SENIORSKOU VEŘEJNOST!**



V ÚTERÝ 29. BŘEZNA V 15,30 HODIN

SESTRY ŠÍMOVY

**V „DOMEČKU“ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY V ELEKTRÁRENSKÉ UL.
(„BERÁNKOVNA“)**

**...PŘIJĎTE SI ZLEPŠIT NÁLADU, POBYT V PŘÍJEMNÉ SPOLEČNOSTI,
A JEN TAK SI ZAZPÍVAT...**



AKCE JE ZDARMA!



Vaříme pro diabetika

Diabetes II. typu je nejčastější metabolické onemocnění. Riziko tohoto onemocnění se zvyšuje s přibývajícím věkem. Příčinou je nedostatečné množství inzulínu.

Senior a diabetes druhého typu

Onemocnění diabetem II. typu může být dědičné. Častou příčinou tohoto onemocnění je také nesprávná výživa, nadváha nebo nedostatek pohybu v našem životě.



Diabetes II. typu doprovází příznaky jako „zamlžené“ vidění, nevnímání sladké chuti, pocit žízně, svědění těla či celková únava, kterou doprovází zvýšená spavost. Na naší pokožce můžeme pozorovat nejrůznější kožní infekce, pocit brnění či zdlouhavé hojení ran.

Při diabetu II. typu bývá podáván hormon inzulín pomocí injekcí. Také dietní režim je nepostradatelnou součástí léčby tohoto onemocnění.

Diabetes II. typu nejčastěji postihuje seniory. Měli bychom rozhodně dodržovat dietu - naše strava by měla obsahovat velké množství vlákniny, ovoce a zeleniny. Vhodná strava nám pomůže udržet si optimální hmotnost, která je důležitá v boji s tímto onemocněním.

Senioři a vaření při diabetu II. typu

Je všeobecně známé, že senioři ne příliš dbají o svou stravu. Na vině je především velká šetřivost. Zanedbání kvalitní stravy však rozhodně vůbec neprospívá našemu organismu.

Při vaření bychom rozhodně neměli hledět na finanční stránku. Jedině kvalitní a vyvážená strava nám napomůže ke zdraví. Při vaření by senioři trpící diabetem II. typu měli nahradit hovězí a vepřové maso raději nahradit masem rybím a drůbežím.

Senioři s diabetem II. typu by se rozhodně měli vyhnout konzumaci mléčných tuků. Senior by měl při vaření také opatrně zacházet i s jinými tuky, bílkovinami a také s cukry. Tyto látky nadměrně zatěžují organismus diabetika.

Diabetici a senioři vůbec by do svého jídelníčku měli zařadit velké množství přírodních vitamínů. Vitamíny získáme zejména ze zeleniny a s ovoce. U ovoce si však musíme dávat pozor na ovocné cukry. Při vaření máme také na mysli, že tepelnou úpravou se řada vitamínů ztrácí.

Při vaření by senioři trpící diabetem II. typu měli používat větší množství cibule, česneku, fazolových lusků, lněného semínka, bobulovin, pivovarských kvasnic, nízkotučných mléčných výrobků, rybího masa, kyselého zelí a zeleniny. Tyto potraviny totiž pomáhají snižovat množství cukru v naší krvi.

Pokud si senior diabetik neumí poradit se svým jídelníčkem a vařením sám, měl vše zkonzultovat se svým diabetologem. Existuje také velké množství publikací, které jsou běžně dostupné na našem knižním trhu, které nám pomohou vařit zdravě a zároveň chutně. Pokud se chceme cítit dobře, musíme tedy věnovat velkou pozornost tomu, co jíme.

V našem domově se snažíme o co nejpestřejší stravu pro všechny strážníky včetně diabetiků. Jídelníček je sestavován pod dohledem nutriční terapeutky.

Řada provedených studií prokázala, že pravidelné cvičení nejméně 30 minut denně a lepší strava s nízkým obsahem tuků a vysokým obsahem vlákniny významně snížila riziko vzniku diabetu 2. typu.

„Babičko, dědečku, nauč mě, přišít si knoflík“

Ve středu 6. dubna v 9,45 hod

Společné dopoledne dětí a seniorů

Ve společenské místnosti domova pro seniory



Křeslo pro hosta

V úterý 12. dubna v 15,00 hodin

Cestovatel z Vodňan Mgr. Luděk Polák v Africe

V jídelně domova pro seniory



Duben - měsíc bezpečnosti

Ve středu 13. dubna v 10,00 hodin

Beseda s tiskovou mluvčí PČR por. Mgr. J. Novákovou

*V „domečku“ domu s pečovatelskou službou
- dárky (bezpečnostní prvky) zajištěny -*



Černá hodinka v kavárně Colombina

V úterý 19. dubna v 15,00 hodin

Zájemci hlase se u pí. Remišové v kanceláři 1. p. SB, doprovod bude zajištěn



Žena za pultem

Termín bude upřesněn

Zahrajeme si na známý seriál

V jídelně domova pro seniory



Zábava a volný čas

KVIZ - Znáte Švejka?

Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války od Jaroslava Haška patří mezi klenoty české literatury. Jak dobře znáte toto dílo si můžete vyzkoušet v našem novém zábavném testu.

1. Posluhovačka Josefa Švejka se jmenovala:

- a) Paní Polerová
- b) Paní Doverová
- c) Paní Müllerová

2. Josef Švejk byl buršem u důstojníka Lukáše. Lukáš měl vojenskou hodnost:

- a) poručíka
- b) nadporučíka
- c) hejtmana

3. Hospodský v hospodě U Kalicha se jmenoval:

- a) Malinec
- b) Kalinec
- c) Palivec



4. Švejk jedné služce v Praze ukradnul psa, stájového pinče, pro nadporučíka Lukáše. Ta služka pocházela z:

- a) Vimperku
- b) Volyně
- c) Vodňan

5. Na svém putování do Českých Budějovic potkal Josef Švejk starou babičku. Ta mu přinesla bramborovou polévku, krajíc chleba a kus špeku. Na cestu mu taky dala nějaké peníze, aby si koupil v Malčíně kořalku. Stará babička mu dala:

- a) korunu
- b) tři koruny
- c) pět korun

6. Paní Katy Wendlerová utekla od svého manžela k nadporučíku Lukášovi. Brzy se mu však omrzela, a proto sám Lukáš vyzradil místo jejího pobytu jejímu manželovi. Pan Wendler si pro manželku pak přijel. Pan Wendler byl:

- a) obchodník s vínem
- b) obchodník s chmelem
- c) obchodník s obilím

7. Placený informátor strážmistra Flanderky z Putimi Pepek Vyskoč, obdržel za své služby pouhé dva šestáky. Pepek Vyskoč byl taky:

- a) žebrákem
- b) obecním pasákem
- c) výrobcem košťat a dřeváků

8. Nový burš nadporučíka Lukáše vojín Baloun sežral Lukášovi:

- a) housku s játrovou paštikou
- b) housku s uherským salámem
- c) housku se sýrem

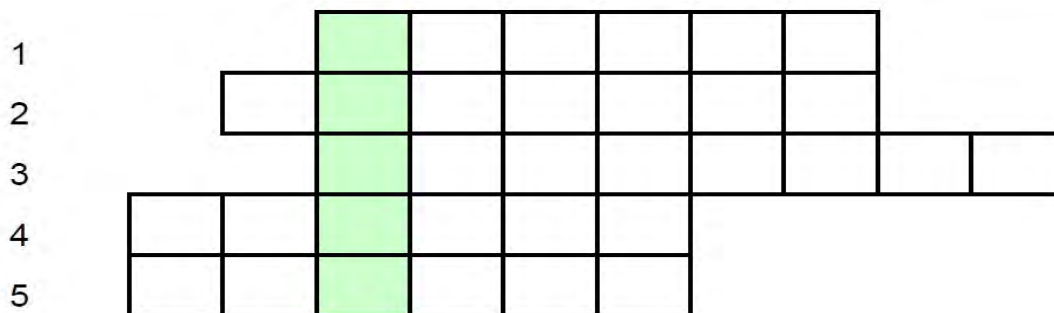
9. Rezervní důstojník poručík Dub byl v civilu:

- a) profesorem češtiny
- b) profesorem matematiky
- c) profesorem fyziky

10. Voják Vaněk byl u batalionu jedoucím na frontu:

- a) frajtre
- b) kaprálem
- c) účetním šikovatelem

Správné odpovědi: 1c, 2b, 3c, 4c, 5a, 6b, 7b, 8a, 9a, 10c



- 1 Čím si hasič při zásahu chrání hlavu?
- 2 Nebezpečný, rotující vítr.
- 3 Co signalizuje tento obrázek na lahvičce?
- 4 Co je nejčastěji uvnitř hasícího přístroje?
- 5 Čím je obyvatelstvo upozorněno na mimořádnou událost?



Jdou dva policajti na obchůzku, když najednou vidí na stromě oběšence. "Ty Jo, to je ale smůla" říká první. "Kdyby visel o strom dál tak už by nespadal do našeho rajónu." Tak chvilku přemýšlí, potom oběšence odříznou a pověsí o strom dál. Po hodině jdou tou cestou policajti z druhého okrsku. Uvidí oběšence a ten jeden říká "No vidíš to? - už je tady zase."

Dvě bývalé spolužačky se sejdou v restauraci a povídají si:
 "A co ty vlastně teď děláš?"
 "Já jsem sekretářka."
 "A co to obnáší?"
 "No, ráno uvařím řediteli kávu, napíšu dopis nebo co mi nadiktuje, pak si pohrajeme, jdeme na oběd, pak mu něco napíšu, pohrajeme si a je večere, a tak dále... A co děláš ty?" "Já dělám taky šlapku, akorát toho psaní nemám tolik."

RECEPT - Velikonoční jidáše

Ingredience:

250 ml mléko	špetka soli
2 žloutky	120 g másla nebo rostlinného tuku
500 g hladká mouka	citron
30 g droždí	80 g med
1 lžíce pískový cukr	



Postup přípravy receptu: Vytvoříme si kvásek: Ve 100 ml vlažného mléka rozmícháme droždí s jednou lžící cukru a lžící mouky, necháme to přikryté ubrouskem kynout 5-10 minut. Změklý tuk utřeme se žloutky a medem do pěny. Postupně vmícháme prosátou mouku, zbylé mléko, kvásek, nastrouhanou citronovou kůru a sůl. Vypracujeme těsto a necháme ho 40 – 60 min kynout. Z těsta oddělujeme kousky a vyválíme z nich válečky, které stočíme do tvaru spirály. Klademe je na tukem vymazaný plech a necháme ještě 15 min kynout. Jidáše vložíme do předehřáté trouby na 200°C a pečeme 20 minut do zlata. Ještě horké jidáše potřeme medem.