

Obsah čísla:

Úvodem	str. 1
Článek „Zdraví“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí.....	str. 3,4
Dny otevřených dveř.....	str. 5
Narozeniny	str. 5
Pečovatelská služba	str. 6
Kulturní akce	str. 7,8
Vzpomínková zádušní mše	str. 8

Úvodem

I když podle meteorologů podzim začíná 1. září, podle astronomů začíná první podzimní den 22. září. V tento den nastává tzv. **podzimní rovnodennost**.

Rovnodennost je okamžik, kdy je Slunce přesně na světovém rovníku, takže na všech místech na zemské kouli by den měl být stejně dlouhý jako noc (tj. 12 hodin) a Slunce by mělo vyjít „přesně“ na východě a zapadnout „přesně“ na západě. Rovnodennost nastává 2x do roka: na jaře a na podzim.



PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Všem čtenářům přejeme krásné podzimní dny



21. září si připomínáme Mezinárodní den Alzheimerovy choroby, kterou na světě trpí přibližně 40 milionů lidí. Alzheimerova choroba poškozuje část mozku, která řídí paměť, myšlení a jazykové schopnosti. V současné době je tato choroba nejčastější příčinou demence. Postihuje téměř třetinu lidí starších 80 let. S tím, jak populace stárne, stoupá i počet takto nemocných. Včasná diagnóza může pacientovi i rodině dosti ulehčit.

Dříve byla demence považována za průvodní jev stárnutí – odsud název stařecká či senilní. Demence však **není** normální součástí stárnutí. Je vždy důsledkem poškození mozku chorobou, poraněním, otravou apod.

Každý z nás občas něco zapomene – jméno kolegy, telefonní číslo, kam položil klíče – a vzpomene si později. To je normální. Lidé trpící Alzheimerovou chorobou zapomínají častěji a nevzpomenou si ani později. Právě poruchy paměti jsou prvními příznaky, které může okolí člověka s „Alzheimerem“ pozorovat. Nemocný má potíže se zapamatováním nedávných událostí, zatímco staré věci si obvykle pamatuje velmi dobře.

Nemoc začíná nenápadně a pomalu se zhoršuje. Postihuje každého člověka jinak. Projevy nemoci jsou ovlivněny osobností nemocného, jeho kondicí a životním stylem, které měl před vypuknutím nemoci. V počátečním stadiu je nemocný do značné míry soběstačný. Zhoršuje se mu paměť, hlavně krátkodobá, ztrácí zájem o koníčky a jiné oblíbené činnosti, objevují se potíže s rozhodováním, obtížně se orientuje v nových situacích. Pacient se hůře vyjadřuje a hledá slova, používá opisy – to, jak s tím odemykám dveře... Postupně má problémy s orientací v čase i prostoru. **Tyto první příznaky jsou často podceňovány a jsou považovány za součást stárnutí.**

Jak nemoc postupuje, dochází k výraznému zhoršení paměti a nemocný není schopen žít bez pomoci. Potřebuje prakticky trvalý dohled. Přestává být soběstačný nejprve při složitějších činnostech (vaření, řízení automobilu, nákup, úklid...) a později i při jednodušších úkonech sebeobsluhy – jídlo, osobní hygiena atd. Často se objevuje inkontinence. Mohou se vyskytnout poruchy chování, bludy či halucinace.

V pozdním stadiu lidé s demencí již nepoznávají své příbuzné a přátele, nejsou schopni se vyjádřit, neudrží moč ani stolicí. Omezuje se jejich pohyblivost, často končí upoutání na lůžko. Mohou se objevit potíže s polykáním.

Péče o pacienty s Alzheimerem je velmi náročná. Pokud je to možné, je vhodné ji rozdělit mezi více pečujících osob, případně využít pečovatelskou službu či denní stacionář.

U Alzheimerovy choroby je velmi důležitá včasná diagnóza. V současné době ji nedokážeme vyléčit nebo zastavit. Máme však k dispozici doporučení a léky, které zmírňují některé příznaky a mohou oddálit zhoršení demence. Tyto léky je zapotřebí nasadit včas, proto je vhodné při výskytu příznaků neodkládat vyšetření u lékaře.

Rozluštěte, jaké potraviny se skrývají pod zdánlivě nesrozumitelnými slovy. Stač přeházet písmena. Pomoci vám mohou obrázky okolo.

ševsalk chyřoe
sloso
goink boilab
akvá
kráho okáločad
odvákao
grpe
tánoravég kobjal
résticvou pydol
vénose kyčlov

Všechny tyto potraviny v sobě ukrývají nenasycené mastné kyseliny nebo antioxidanty, které působí blahodárně na náš mozek. Napomáhají při prevenci duševních poruch a depresí, podporují rychlost učení, zlepšují paměť i soustředění, u dětí přispívají k snížení hyperaktivity. Každodenní konzumace různých potravin s ochrannými látkami mozku více než prospěje. Nezapomínejme je ale obměňovat.

Shrnutí kulturních akcí za červenec - srpen 2016

Každý rok o prázdninách se v CSP Vodňany koná tzv. **Zmrzlinový den**, tentokrát vyšel na pondělí **25. července**. Co takový den znamená? Pro nezasvěcené rádi vysvětlíme. Každý uživatel, který dostane chuť na zmrzlinu, si ji objedná u aktivizačních pracovníků a dle vlastního výběru a samozřejmě nabídky cukrárny je zmrzlina donesena ke „konečnému spotřebiteli“. Velký úspěch má Zmrzlinový den u všech mlsných jazýčků.



Výlet do přírody v okolí Vodňan se uskutečnil v pondělí **18. července**. Uživatelé se vydali nejprve autem do Všeteče, kde se nachází malebný soukromý rybníček **U Staré vydry**. Byli přivítáni panem majitelem a vyslechli si zajímavé povídání o lese, přírodě a budování rybníka. Nevšední odpoledne podtrhlo i počasí, nebe bylo jako vymalované, příjemný lesní vzduch čistil plíce a svěží vánek nás hladil po duši.



Pravidelné **procházky po krásách Vodňan** a okolí se pro velký zájem konaly několikrát za měsíc srpen. Uživatelé spolu s instruktorkami využili krásné počasí a prohlédli si známá místa ve Vodňanech jako je sídliště a koupaliště Škorna. Příjemná procházka kolem řeky Blanice se také všem líbila. V úterním dopoledni jsme navštívili tradiční trh na vodňanském náměstí a cestou zpět jsme se zastavili na dobré zmrzlině.

V pondělí **22. srpna** si uživatelé upekli výbornou **buchtu z rebarbory**, kterou si sami vypěstovali. Mistrné kuchařky seniorky i páni kuchaři, si perfektně poradili i s množstvím pro přibližně 60 strávníků. Odpoledne po obědě se rozdělili se všemi uživateli našeho domova a společně si všichni pochutnali na výborné buchtě.



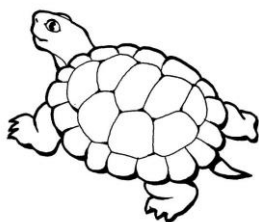
Společná návštěva v **cukrárně Mozart** na náměstí v pondělí **8. srpna** byla pro všechny zúčastněné velkým zpestřením všedních dnů. Posezení na terase před cukrárnou, popíjení káfička a pozorování „cvrkotu“ na náměstí přineslo všem nevšední zážitky.



Papírové modely hradů a zámků ze sbírky D. Valenty z Vodňan v **Městském muzeu a galerii ve Vodňanech** navštívili zájemci o kulturu z řad uživatelů, všichni obdivovali zručnost, trpělivost a preciznost modeláře.



Zvířecí návštěvy jako v ZOO se uskutečňují v CSP Vodňany. Nejen, že zde probíhá pravidelně **canisterapie** s otestovaným canisterapeutickým týmem, ale na návštěvu za seniory přišlo i štěňátko plemene Sibiřský husky, suchozemská želva zelenavá a malá koťátka.



Dny otevřených dveří



Centrum sociální pomoci Vodňany
jako člen Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
pořádá v rámci
TÝDNE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR
DNE 5. ŘÍJNA 2016
V DOBĚ OD 10,00 - 16.00 HODIN

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Pro veřejnost je připraven program:
Prohlídka Domova s pečovatelskou službou
na adrese Elektrárnská 35, Vodňany
Hudební vystoupení
Klarinetového souboru Prachovice
konané od 17, 00 hodin v domečku
Všichni jste srdečně zváni!



Centrum sociální pomoci Vodňany
jako člen Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
pořádá v rámci
TÝDNE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR
DNE 4. ŘÍJNA 2016
V DOBĚ OD 12,00 - 17.00 HODIN

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Pro veřejnost je připraven program:
Prohlídka Domova pro seniory
na adrese Žitkovo nám. 21, Vodňany
Hudební vystoupení
Pěveckého souboru Fontána
pod vedením Mgr. P. Kůsové
konané od 16, 00 hodin v jídelně
Všichni jste srdečně zváni!

Narozeniny

ŘÍJEN, LISTOPAD 2016

2. 10. Dvořáková Věra
7. 10. Hadrava Josef
8. 10. Vaňková Marie
10. 10. Trubková Zdena
13. 10. Oračková Saloma
15. 10. Kulířová Františka
19. 10. Pýchová Zdeňka
21. 10. Račková Alžběta
25. 11. Petráková Božena

24. 10. Mikšíček Karel
27. 10. Mrázová Milada
29. 10. Vejvodová Marie
31. 10. Uhrová Věra
6. 11. Řeháková Hana
16. 11. Jindrová Marie
16. 11. Vavrušková Marie
23. 11. Jerhot Pavel

!!!BLAHOPŘEJEME!!!



Pečovatelská služba



„Elektrokola pro pečovatelskou službu“



Centrum sociální pomoci Vodňany děkuje všem bezejmenným sportovním nadšencům, kteří stažením mobilní aplikace EPP od Nadace ČEZ, podpořili charitativní projekt **Pomáhej pohybem**. Svým pohybem jste přispěli k nákupu dvou kusů elektrokol, která budou využívána pečovatelkami pečovatelské služby CSP Vodňany k návštěvám uživatelů ve Vodňanech a okolí.

Jsem ráda, že jsem měla možnost zúčastnit se sportovního dne v Přední Výtoni, převzít šek na 50 000 Kč od Nadace ČEZ, které patří poděkování za organizaci a podporu této akce. Velký DÍK patří všem „obyčejným“ lidem, kterým nejsou potřeby druhých lhostejné.

Eva Remišová instruktorka sociální péče

Projekt byl finančně podpořen Nadací ČEZ



Nový bezbariérový přístup do prostor Domu s pečovatelskou službou ve Vodňanech

Dne 11. 8. 2016 byl v našem Domě s pečovatelskou službou kolaudací dokončen projekt bezbariérového přístupu pro naše imobilní spoluobčany. Tento projekt byl realizován z programu dotací Jihočeského kraje v rámci podpory odstraňování bariér v objektech občanského vybavení, v dopravní infrastruktuře a na veřejných prostranstvích. Výše investic činila celkem 227 692,-Kč.



Tato nově zhotovená nájezdní rampa v těsné blízkosti u „domečku“ v Elektrárenské 35, usnadní našim seniorům a nejen jim, maximálně pohodlný přístup do společných prostor našeho Domu s pečovatelskou službou. Zde se nachází kanceláře zaměstnanců Pečovatelské služby Centra sociální pomoci Vodňany a kulturně společenská místnost, kde jsou účastníci akcí zvyklí se pravidelně scházet.

Děkujeme tímto Městu Vodňany i dalším zúčastněným stranám, které svým přispěním dopomohly k rychlé realizaci tohoto projektu. Naši spoluobčané, pro které je tato úprava určena, budou určitě s tímto zkvalitněním služeb spokojeni.

Kamila Macháčková, vedoucí Pečovatelské služby

Kulturní akce – pečovatelská služba



Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu



„SPOKOJENÝ SENIOR II“

AKCI PRO ŠIROKOU SENIORSKOU VEŘEJNOST!

V úterý 11. října 2016 od 17,00 hodin

**Vystoupení ženského pěveckého sboru
Regina**

V „domečku“ U DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU,
v ELEKTRÁRENSKÉ ULICI („BERÁNKOVNA“)

... PŘIJĎTE POBYT V PŘÍJEMNÉ SPOLEČNOSTI ...

ZCELA ZDARMA

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Kulturní akce – domov pro seniory



VÁCLAV SE SVOU HARMONIKOU

Úterý 18. října ve 14,00hodin

Ve společenské místnosti 1. p. SB



KŘESLO PRO HOSTA: JAK ŠEL ČAS – VZPOMÍNKY PANÍ L. PLACHTOVÉ

Čtvrtek 20. října v 15,00 hodin

Ve společenské místnosti 1. p. SB



CELODENNÍ HÝČKÁNÍ S MANIKÚROU A MASÁŽEMI RUKOU



TERMÍN BUDE UPŘESNĚN

SPOLEČNÉ ODPOLEDNE SENIORŮ A DĚTÍ MŠ SMETANOVA

Ve společenské místnosti 1.p. SB

TERMÍN BUDE UPŘESNĚN



Centrum sociální pomoci Vodňany pořádá v rámci projektu

„UMĚLECKÁ BESEDA“ tuto akci:

Malá muzika Nauše Pepíka

v úterý 25. října 2016 od 15,00 hodin

Akce se bude konat v jídelně domova pro seniory



Centrum sociální pomoci Vodňany pořádá v rámci projektu

„JAK POCHOPIT STÁŘÍ“ tuto akci:

Páté společné setkání seniorů a dětí ze Základní školy a Gymnázia Vodňany

V pátek 30. září 2016 v 9.30 h

Akce se bude konat ve společenské místnosti 1. p. SB,
v případě hezkého počasí ve dvoře CSP Vodňany

Projekty jsou realizovány s finanční podporou Jihočeského kraje.



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 12. listopadu 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

Prosíme Vás, o potvrzení účasti na telefonu 383 382 625 p. Remišová nebo p. Kosíková (recepce)