

Obsah čísla:

Úvodem	str. 1
Článek „Advent“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí.....	str.3-5
Narozeniny.....	str. 5
Pečovatelská služba	str. 6
Poděkování	str. 7
Článek „Zdraví“	str. 7
Kulturní akce	str. 8
Projekty	str. 9-11
Zábava	str. 11

Úvodem

Rádi bychom Vás informovali o novince, kterou jsme zavedli v CSP Vodňany. Je to spuštění nové facebookové stránky pod názvem „Centrum sociální pomoci Vodňany“. Na této stránce má každý možnost shlédnout aktuální informace o dění v našem domově. Jsou zde pravidelně přidávány fotografie z proběhlých akcí, pozvánky na akce, video či audiozáznamy. Rádi uvítáme každého nového návštěvníka této naší stránky, budeme taktéž rádi za sdílení stránky, aby se informace dostali k co největšímu počtu osob. Rodinní příslušníci si zde mohou prohlížet fotografie z aktuálně konaných společenských akcí.



PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!



Článek „ADVENT“

Když se podíváme z okna ven, tak si pravděpodobně ani neuvědomíme, že již za chvíli, tady máme **advent 2016**. Je konec listopadu a místo pořádné chumelenice, tam najdeme celkem zvláštní počasí. Snad se to brzy změní, ať se můžeme připravit na Vánoce i s tradičním počasím.

Letos začíná advent již 27. listopadu. Toto období se začalo slavit již v 5. století a jednalo se o přípravu na Vánoce a příchod Ježíše Krista. Ale až od 11. století se ustálila nejen doba a délka, ale i forma. V adventu se držel půst, omezovala se zábava a lidé se věnovali spíše liturgickým záležitostem.

Začátek adventu je proměnlivý, protože se odvíjí od toho, kdy je Štědrý večer. Takže může začít v neděli mezi 27. listopadem a 3. prosincem tak, aby do Štědrého večeru se objevily ještě další 3 neděle. Avšak i na Štědrý den může připadnout poslední adventní neděle.

Letošní advent začíná 27. listopadu a v mnoha městech ukazují tento začátek právě rozsvícením vánočního stromu a tradičního osvětlení ve městě. Mnoho domácností si zapaluje adventní věnec, vyzdobí obydlí, začíná s pečením perníčků a dalšího cukroví. Také v dnešní době začíná o první adventním víkendu nákupní horečka, která se stupňuje každý dalším víkendem.

1. adventní neděle - podle novodobého označení se označuje jako železná neděle a říká se, že se jedná o první adventní víkend. Na adventním věnci se rozsvěcuje první svíčka.

2. adventní neděle - letos se na ni můžeme těšit 4. prosince 2016. Označuje se také jako bronzová neděle a jde o druhý adventní víkend. Na adventním věnci se rozsvítí druhá svíčka.

3. adventní neděle - třetí adventní neděle vychází na 11. prosince 2016. Tato neděle bývá označována jako stříbrná neděle a taktéž se jedná o třetí adventní víkend. Na adventním věnci se rozsvěcuje třetí svíčka.

4. adventní neděle - čtvrtá adventní neděle letos bude zároveň třetí prosincovou nedělí a bude tak 18. prosince 2016. Podle novodobého označení se označuje jako zlatá neděle a je to vlastně poslední víkend před Vánoce. Na adventním věnci se rozsvěcuje čtvrtá svíčka.

Tradice spojené s adventem

S adventem jsou spojené i různé tradice a to jak lidové, tak i moderní. Mezi ty nejčastější patří:

- výroba adventního věnce,
- zapalování adventního věnce,
- řezání barborek 4. prosince,
- adventní výzdoba,
- pečení perníčků, pečení perníkové chaloupky,
- pečení cukroví,
- návštěva vánočních trhů,
- zdobení vánočního stromku,
- výzdoba obydlí jmelím atd.



Shrnutí kulturních akcí za září - říjen 2016

Výlet na **historický hřbitov v Albrechticích nad Vltavou** se konal v pondělí **5. září**. Senioři si prohlédli nádherně opravené, malované arkádové kapličky kolem hřbitovní zdi. Zajímali se o historii, někteří senioři se vrátili do svého rodiště a tak jsme mohli poslouchat zajímavé a někdy velice tragické osudy rodin, jejichž členové odpočívají na tomto hřbitově.



Šumavská odysea fotografie Josefa Chrástky ve vodňanském Infocentru shlédli senioři z CSP Vodňany pondělí **12. září**. Nejvíce zajímala výstava fotografií ty, kteří se na Šumavě narodili a vyrůstali, ke každé fotografii přidali svůj sugestivní komentář s výkladem.



Darované poklady nové nálezy kovových předmětů na Vodňansku to byl název zajímavé výstavy, kterou nás provedla a doplnila zasvěceným výkladem ředitelka Muzea a galerie **Mgr. J. Velková**.



V letošním roce se senioři z CSP Vodňany v úterý **13. září 2016** opět zúčastnili **Sportovních her seniorů ve Strakonících**. Letos byly hry oslavou patnáctého výročí založení tamního domova pro seniory. Jako vždy byl připraven bohatý sportovní a kulturní program. A naši senioři z CSP Vodňany se umístili na krásném sedmém místě z celkového počtu jedenácti sportovních družstev. Některé sportovní disciplíny senioři zkusili poprvé v životě, přesto se jich zhostili se sportovním duchem a noblesou. Všem sportovcům z CSP Vodňany patří dík za vzornou reprezentaci našeho domova.



Ve středu **12. října** k naší velké radosti, přišly děti a paní učitelky z **MŠ Smetanova**, aby společně se seniory strávily společné dopoledne při aktivitách spojených s podzimem. Tradičně celý školní rok jednou za měsíc přicházejí děti na společné dopolední tvoření s babičkami a dědečky. Obě strany se na společné chvíle velmi těší.

V úterý **18. října** bývalý zaměstnanec **Václav Viktora se svou harmonikou** zavítal zpět na místo činu. K velké radosti všech uživatelů i zaměstnanců navštívil seniory v CSP Vodňany, aby je potěšit slovem a hudbou. Náhodou se zde nachomýtl i Miroslav Hrdlička velký harmonikář, začaly ho svědit prsty, vzal jednu volnou harmoniku a přidal se k našemu Václavovi. O dobrou náladu nebyla nouze.



Ve čtvrtek **20. října** se konalo již tradiční **Křeslo pro hosta**, do kterého usedla milá, skromná dáma, které nikdo z Vodňan jinak neřekne, než Liduška Plachtová. „Naše Liduška“ vzpomínala na to „**Jak šel čas**“. Zajímavé povídání a vzpomínky na známé vodňanské tváře, zpříjemnilo jedno všední odpoledne našich seniorů.



Dobrovolnice, která pravidelně dochází a připravuje si pro uživatele našeho domova zajímavé a poučné **přednášky z historie**, navštívila CSP Vodňany ve středu **26. října**. **Doba Marie Terezie** a její nadčasová rozhodnutí, z kterých máme užitek ještě v dnešní době, byla tématem další zajímavé přednášky.

V pondělí **31. října** se nechaly uživatelky CSP Vodňany **hýčkat při masáži rukou** spojenou s manikúrou a pro případné zájemkyně i malováním nehtů. Po počátečních rozpacích, byl o malování nehtů velký zájem. Všechny přítomné dámy se nechaly hýčkat a některé poprvé v životě zakusily pocit nalakovaných nehtů a příjemné masáže rukou. Jejich úsměv na tvářích vystihl vše.



Narozeniny

PROSINEC, LEDEN 2016

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. 12. Tomková Božena | 25. 12. Svatoš Josef |
| 4. 12. Mišák Jan | 28. 12. Hojková Božena |
| 10. 12. Vaňata Jaroslav | 16. 1. Žák Václav |
| 12. 12. Mizera Josef | 28. 1. Voldánová Marie |
| 24. 12. Maršanová Vlasta | |

BLAHOPŘEJEME!!!



Pečovateľská služba

Centrum sociálnej pomoci Vodňany PEČOVATEĽSKÁ SLUŽBA



Vás srdečne zve na posezení

„VÍTÁME ADVENTNÍ ČAS“

VE STŘEDU 23. LISTOPADU 2016 OD 14.30 HODIN.

V prostorách Pečovateľského domu „na Domečku“

Elektrárenská ul., Vodňany.



PROGRAM - ÚVODNÍ SLOVO:

Mgr. Bc. Davidová Daniela, ředitelka CSP Vodňany
a pozvaní hosté

- občerstvení zajištěno
- možnost dovozu autem pečovatelské služby (po domluvě s pečovatelkami)
- k tanci a poslechu hraje kapela **DŘEMLINKA**
- upozorňujeme, že v letošním roce je přístup bezbariérový (nájezdní rampa)

Předpokládané zakončení: v 17.00 hodin.

Těšíme se na Vaši účast!



OZNÁMENÍ CENTRA SOCIÁLNÍ POMOCI VODŇANY O DOČASNÉM UKONČENÍ „VZPOMÍNKOVÝCH ČTVRTKŮ“

Čekají nás vánoční svátky a také zimní počasí, proto oznamujeme všem, kteří využívali čtvrtčních „jízď“ na hřbitov ve Vodňanech, že v letošním roce bude provoz ukončen 8. prosince 2016. V příštím roce umožníme zájemcům pravidelnost této služby již od 13. dubna 2017 dle stejných pravidel.

Dovolte mi popřát Vám všem především zdraví, lásku, porozumění a štěstí.

ředitelka CSP Vodňany Daniela Davidová

Poděkování

Dětská burza a CSP Vodňany

Naše milá „Dětská burzo“,

jménem Centra sociální pomoci Vodňany bych Tobě a Tvým dobrovolníkům, chtěl co nejsrdečněji poděkovat. Víím, že na pořádání podzimní charitativní Dětské burzy Vodňany se podílelo mnoho ochotných viditelných, a „zákulisních“ osob, i mnoho občanů Vodňan. Víím, že záměrem Vašich snažení bylo potěšit rodiny s dětmi. A víím, že hlavním cílem této charitativní akce je, přispět svými finančními prostředky prostřednictvím prodeje věcí na Dětské burze, na nákup pojízdného vázícího křesla pro nemocné a hendikepované obyvatele domova pro seniory ve Vodňanech.

Celkem jsi naše milá „dětská burzo“ získala a Centru sociální pomoci Vodňany darovala částku ve výši 11.111,- Kč. Chci Ti také říct, že jsi pro ostatní velkou inspirací, neboť Ing. Petra Melcherová, Tvou vybranou částku navýšila o 30%, které bych touto cestou také ráda poděkovala.

Děkujeme, velice si vážíme snahy a odhodlání všech. Díky darované částce koupíme vázící pojízdné křeslo, a tím přispějeme k většímu dohledu nad správnou výživou a zdravotním stavem seniorů.

Přeji mnoho úspěchů a elánu do dalších let, Centrum sociální pomoci Vodňany

Centrum sociální pomoci Vodňany touto cestou velice děkuje paní učitelce Mgr. Kláře Kabátové a žákům Základní školy a Gymnázia Vodňany, kteří vytvořili nádherné podzimní aranžmá a darovali je seniorům, kteří si mohli krásně vyzdobit prostory svého domova. Děkujeme, že nezapomínáte na ty, kteří toho pro nás toho mnoho udělali, sedí tiše v ústraní, a na své zásluhy nikterak neupozorňují.

Za uživatele CSP Vodňany Eva Remišová, instruktorka volného času

Článek „Zdraví“

14. 11. 2016 – Světový den diabetu

Světový den diabetu je připomínán každoročně od roku 1991, jeho symbolem je od roku 2006 modrý kruh. Barva loga byla zvolena podle barvy oblohy a také barvy vlajky OSN.



Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je nyní ve světě asi 430 milionů lidí nemocných cukrovkou, což je skoro čtyřikrát více než v roce 1980. V České republice bylo loni asi 928 tisíc lidí trpících touto nemocí, podle odhadů odborníků by v roce 2035 mohl cukrovkou trpět každý desátý obyvatel Česka.

Většina pacientů má diabetes 2. typu, který souvisí s nezdravým životním stylem. Proto se v řadě zemí konají dnes osvětové akce. V Praze je to například pochod, během něhož budou nutriční terapeutky lidem radit, jak upravit životosprávu s cílem vyhnout se diabetu. Cukrovka je podle WHO častou příčinou slepoty, selhání ledvin, infarktů, mnohdy musejí kvůli ní lidé podstoupit amputaci dolní končetiny.

Diabetes je onemocnění známé přes 3000 let, ale až do počátku 20. století na něj lidé běžně umírali. Teprve v roce 1921 se kanadskému lékaři Fredericku Bantingovi, jemuž pomáhal student medicíny Charles Best, podařilo izolovat inzulin, látku odpovědnou za regulaci cukru v krvi. První synteticky vyrobený inzulin se začal používat v polovině 60. let minulého století.

Kulturní akce – domov pro seniory

V úterý 22. listopadu v 9,30 hodin

Vystoupení dětí z MŠ Sluníčko

Ve společenské místnosti CSP Vodňany



Ve středu 23. listopadu ve 14.00 hodin

Přednáška pí. Mgr A. Kotové na téma: František Josef a Sisi

Ve společenské místnosti CSP Vodňany

Ve čtvrtek 1. prosince v 15,00 hodin

Mikulášská zábava

K poslechu a tanci hraje kapela Dřemlinka

V jídelně CSP Vodňany



Ve středu 7. prosince v 9, 45 hodin

Další příjemné dopoledne s dětmi z MŠ Smetanova

Ve společenské místnosti CSP Vodňany



Ve čtvrtek 8. prosince ve 14,00 hodin

Setkání seniorů ve Víceúčelové hale

Zájemci se mohou hlásit u pí. Remišové

V pondělí 12. prosince ve 14,00 hodin

Vánoce v rodině Františka Heritese v kavárně Colombina

Zájemci se mohou hlásit u pí. Remišové

Ve čtvrtek 15. prosince ve 14,00 hodin

Předvánoční posezení s harmonikou, dobrým slovem, koledou a Václavem Viktorou

Ve společenské místnosti



Ve čtvrtek 22. prosince v 16.00 hodin

Sváteční vánoční večere

V jídelně CSP Vodňany



Projekty



„Hudební festival 3. věku“

Centrum sociální pomoci Vodňany získalo finanční příspěvek ve výši 4 000,- Kč na projekt „Hudební festival 3. věku“, který potrvá do března roku 2017. V rámci projektu proběhnou tři kulturní vystoupení zaměřené na hudební filmovou tematiku. Prvním z hudebních pořadů bude lednové vystoupení zpěváka p. Pečenky, který bude provázet pořadem „Hej páni konšelé“, věnovaný králi českých zpěváku Karlu Gottovi a jeho písním. Druhým vystoupením bude divadelní vystoupení ze slavného filmového muzikálu „Noc na Karlštejně“, kterého se ujmou 2 pracovníce převlečené v historických kostýmech. Projekt bude zakončen vystoupením skupiny historického šermu „Markýz“ ze Strakonice.

Všechny uvedené kulturní programy jsou určeny seniorům a zdravotně postiženým osobám domova pro seniory. Realizované hudební akce poslouží jako účinný prostředek muzikoterapie. Smyslem projektu je obohacení kulturního života osob žijících v našem zařízení a zkvalitňování námi poskytovaných sociálních služeb.

Za CSP Vodňany Petra Pecková, účetní

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



Finanční příspěvek od Nadace Olgy Havlové – Výboru dobré vůle putuje do pečovatelské služby CSP Vodňany

Centru sociální pomoci Vodňany se podařil mimořádný „kousek“. V grantovém řízení programu od Nadace Olgy Havlové – Výboru dobré vůle, jsme pro seniory pečovatelské služby získali finanční příspěvek ve výši 50 000,- Kč. Z poskytnutého finančního příspěvku budou zakoupeny 2 speciální antidekubitní matrace, které budou moci využívat senioři a zdravotně postižené osoby v rámci námi poskytované pečovatelské služby, tedy osoby žijící na území ORP Vodňany. Zakoupené matrace mají zabránit proleženinám u osob dlouhodobě připoutaných na lůžko, kteří využívají naší sociální služby terénních pečovatelek a chtějí setrvat co nejdéle ve svém domácím prostředí. Naším cílem je neustálé zkvalitňování sociálních služeb, proto jsme rádi, že můžeme pomoci osobám, které to skutečně potřebují. Zájemci o zapůjčení antidekubitních matrací, se mohou obrátit na naše terénní pečovatelky buď přímo na adrese Elektrárenská 32, Vodňany nebo u vedoucí pečovatelské služby pí. Macháčkové na telefonním čísle 604 518 521.

Kamila Macháčková, vedoucí pečovatelské služby

Podpořeno z programu Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové



Projekt „Vodňanská nota“ se chýlí ke konci

Hudební soutěž „S lidovou písní pro radost“ proběhla díky podpoře projektu ze společného grantu Komunitní nadace Blanicko-Otavské a města Vodňany. K účasti na této soutěži byli vyzváni žáci a studenti všech vodňanských škol. Hlavní myšlenkou projektu bylo posílení mezigeneračních vazeb, sociální začlenění a vzájemná participace. Víme, že zpěv a hudba pozitivně ovlivňuje duši všech posluchačů bez rozdílu věku.

V pondělí 14. listopadu se uskutečnila samotná soutěž v CSP Vodňany. Soutěž se konala ve čtyřech kategoriích. První kategorie žáci mateřské školy, kde 1. místo získal nejmladší účastník Vojtěch Bukač (4 roky). Ve druhé kategorii žáci 1. stupně základní školy získala 1. místo Zuzana Sládková, 2. místo Matěj Šmíd a 3. místo František Bukač. Ve třetí kategorii žáci 2. stupně základní školy obsadil 1. místo Antonín Vavruška, 2. místo Lucie Koubová, 3. místo Eliška Biehungová. Poslední čtvrtou kategorií byli žáci středních škol, zde se umístila na 1. místě Kateřina Čechová, 2. místo Hana Ticháčková a 3. místo Sára Hajná. Všem soutěžícím blahopřejeme a děkujeme za účast. Nesmíme zapomenout poděkovat za spolupráci především paní ředitelce R. Rédlové a paní učitelkám Mgr. M. Moštěkové a Mgr. A. Tíkové. Náš dík zasluží také předsedkyně poroty paní H. Čečková a doprovod soutěžících rodiče a prarodiče, kteří si našli čas a doprovodili své ratolesti mezi seniory.

Děk za spolupráci patří Základní škole a Gymnáziu Vodňany, Základní umělecké škole Vodňany, TRIVIS střední veřejnoprávní škole Vodňany a Střednímu odbornému učilišti služeb Vodňany za výrobu dortů pro soutěžící. Komunitní nadaci Blanicko-Otavské a městu Vodňany za podporu bez ní by se celá akce nemohla uskutečnit. Dík patří i všem, kteří se na zdaru akce podíleli.

Vás, všechny ostatní, kteří si chcete prohlédnout fotografie z akce, zveme od 24. listopadu 2016 do Sloupové síně Městského úřadu Vodňany kde bude do konce roku 2016 probíhat fotografická výstava zachycující průběh soutěže Vodňanská nota.

Eva Remišová instruktorka volného času CSP Vodňany



Senioři z CSP Vodňany byli opět při lámání rekordů!

Desátý ročník aktivizačního projektu Rotopedtours a Pěškotours 2016 je úspěšně za námi a senioři z CSP Vodňany byli opět při tom, když padaly rekordy!

Rotopedtours
a
Pěškotours

Již desátým rokem organizuje nezisková organizace Národní síť podpory zdraví akci pod názvem Rotopedtours a Pěškotours. O co jde? Přimět seniory dle svých možností k aktivnímu pohybu. Každý malý krůček se počítá, vždyť pro někoho ujít dva kroky je výkon jako pro jiného zdolat dva kilometry. Všichni účastníci této akce si celý měsíc říjen sčítají svou pohybovou aktivitu. Na konci měsíce se vzdálenost, kterou každý překonal, sečte a světe div se, společně jsme v letošním roce ušli celých 77 214 km. Ti co mohli jezdit na kole či rotopedu, překonali společně vzdálenost 28 285 km. Tohoto projektu se zúčastnilo 91 seniorských domovů, stacionářů a klubů a center z 11 krajů republiky a 6 samostatných účastníků. A samozřejmě nechybělo CSP Vodňany, proto bych chtěla poděkovat především panu M. Trubkovi, a všem zaměstnancům, kteří při chvilkách nad rámec svých povinností „běhali se seniory o sto šest“.

Eva Remišová instruktorka volného času

Zábava

RECEPT

Výborný vánoční punč

INGREDIENCE:

- 50 g rozinek
- 100 ml rumu
- 250 ml silného čaje
- 250 ml červeného vína

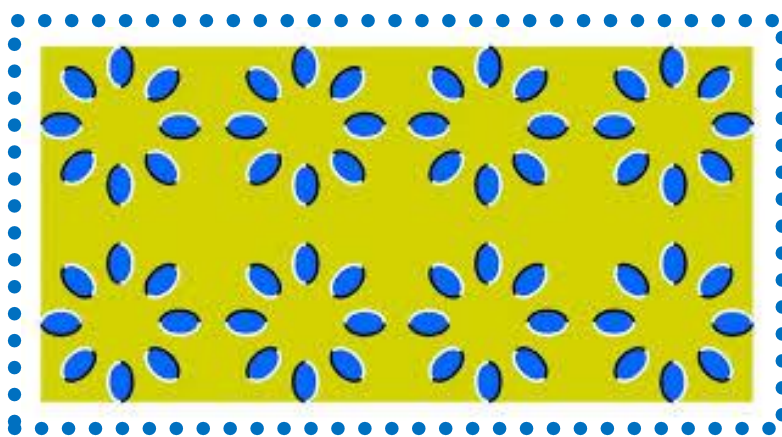


- 2 plátky citronu
- vanilkový cukr
- skořice
- cukr dle potřeby

POSTUP:

1. Rozinky naložíme do rumu, kde je necháme asi dvě hodiny.
2. Mezitím čaj s vínem, citronem, vanilkovým cukrem a skořicí přivedeme k varu.
3. Do sklenic (2 - 4 sklenice) dáme rum s rozinkami a zalijeme uvařenou směsí.
4. Vánoční punč osladíme dle chuti.

OPTICKÝ KLAM



„Jak jde čas ... v CSP Vodňany“ – dvouměsíčník. Vydává a tiskne: CSP Vodňany. ZDARMA. Náklad 100 ks
Centrum sociální pomoci Vodňany, Žižkovo nám. 21, 389 01 Vodňany, telefon 383 382 625, www.cspvodnany.cz,
Redakční rada: Mgr. Bc. D. Davidová, Bc. M. Hynková, P. Pecková, Odpovědný redaktor: Petra Pecková