

Obsah čísla:

Úvodem – posvícení	str. 1
Článek „Mezinárodní den Alzheimerovy choroby“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí.....	str.3 - 4
Pečovatelská služba	str. 5
Den otevřených dveří	str. 5
Narozeniny	str. 6
Vítáme Vás, Vzpomínáme.....	str. 6
Den otevřených dveří v DS	str. 6
Kulturní akce	str. 7
Spolupráce s ZSF JČU	str. 8
Zábava	str. 9

Úvodem

Posvícení: oslava hojnosti a kostela

Městským lidem se při slově „posvícení“ vybaví jen venkovská tradice spojená s přejídáním. Pro naše předky však mělo hluboký význam.

Podle pověstí slavil posvícení poprvé král Šalamoun u příležitosti zasvěcení nového chrámu, Uspořádal tehdy velkou hostinu, jíž dalo jméno právě vysvěcení svatostánku.

Středověk spojený s křesťanskou vírou tuto tradici vděčně přebíral. Dostavba kostela byla totiž vždy mimořádnou událostí pro celou vesnici. Lidé věnovali místnímu kostelu mnoho peněz a dřiny, protože se stal kulturním a společenským centrem obce a rázem vyzvedla její význam. Po celou dobu středověku



a velkou část věku nového bylo tedy „posvěcení“ událostí opravdu výjimečnou.

A protože se slavilo v každé farnosti v jinou dobu, lidé navštěvovali posvícení konaná v okolních obcích, aby navštívili přátele a příbuzné, dobře pojedli a odpočinuli si od práce. Lidé se bavili, pracovní morálka trpěla. A tak císař František Josef II. sjednotil oslavy v celé zemi tím, že nařídil slavit posvícení třetí neděli v říjnu, po svátku svatého Havla. Tentokrát se monarcha ovšem trochu přepočítal: poslušní poddaní sice přijali nařízení s nadšením a „císařské hody“ neboli havelské posvícení“ důkladně oslavili, svá místní posvícení ovšem zachovali.



Posvícení totiž patřilo k nejoblíbenějším svátkům, jímž venkované zároveň oslavovali ukončení polních prací. V tomto období už byl nový mák do buchet, zásoba čerstvé mouky a vajec, zralé švestky na povidla a vykrmené husy na pekáč, zkrátka ideální doba na pořádnou hostinu. Navíc se blížil advent a s ním dlouhý půst, takže si naši předkové pořádně užívali všeho, čeho měli málo po celý zbylý rok.

Tradiční posvícenská říkadla

*To je zlaté posvícení, to je zlatá neděle,
Máme maso a zas maso, k tomu kousek pečeně.
To je zlaté posvícení, to je zlaté pondělí,
Máme maso a zas maso, jako včera v neděli.*

*Dnes je zlatý posvícení, dnes je zlatá neděle,
Všecky kola zastavili, ve mlejně se nemele,
zejtra zlatý posvícení, potom zlatý pondělí,
starý báby až sou doma, ať tancujou v posteli.*

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

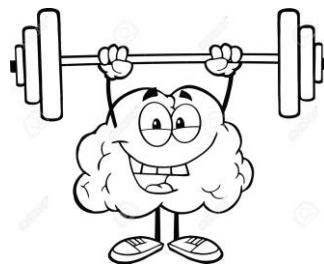
Článek „Mezinárodní den Alzheimerovy choroby“

Mezinárodní den Alzheimerovy choroby připadá každoročně na **21. září**.

Alzheimerova choroba (dementia) je degenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a vyhasínají jejich funkce. Významně ovlivňuje kvalitu života nemocného. Člověk si nevzpomíná na to, co dříve znal, obtížně si vybavuje názvy předmětů a nezvládá obsluhu jednoduchých přístrojů například telefonování. Nepoznává členy rodiny, ukládá věci na neobvyklá místa a pak je nemůže najít, nepamatuje si, co říkal a stále dokola pokládá ostatním stejné otázky. Nemocný s demencí není schopen pochopit různé pojmy a plánovat. Ztrácí kontrolu nad svými náladami i pocity, může být netečný nebo podrážděný. Nedodržuje základní hygienické návyky, je inkontinentní. Nedokáže se obléknout, najíst ani vyjádřit a stává se zcela závislým na péči okolí. Onemocnění nepostihuje pouze pacienti v pokročilém věku, ale také mladší generaci. Příčiny Alzheimerovy choroby nejsou zcela objasněny, a proto je důležité se z hlediska prevence zaměřit, jak tomuto závažnému onemocnění předcházet.

V současnosti trpí Alzheimerovou chorobou v celoevropském formátu 6,1 milionu Evropanů a do roku 2050 se odhadem tento počet v důsledku stárnutí populace zdvojnásobí až ztrojnásobí. Počet nemocných Alzheimerovou chorobou stále narůstá. Ve věku 65 let je demencí postiženo asi 5% obyvatel a tento počet se každých 5 let zdvojnásobí. V hospodářsky rozvinutých zemích je ve věku 85-ti let postiženo demencí přibližně 30% obyvatelstva.

Alzheimerova choroba je přitom nejčastější formou demence. Jednoznačná příčina tohoto neurodegenerativního onemocnění nebyla dosud stanovena. Na tyto změny je zacílena moderní medikamentózní léčba nemoci. Ta však v současné době dokáže průběh nemoci pouze zpomalit. Ve stádiu výzkumu jsou další možnosti léčby např. očkování.



Rizikové faktory

Mezi některé rizikové faktory tohoto onemocnění patří již dříve zmíněný věk. Onemocnění Alzheimerovou chorobou není dědičné. Pokud se ale onemocnění vyskytne u rodiče či sourozence, zvyšuje se tím pravděpodobnost získání onemocnění asi 3,5krát. To přitom neznamená, že jedinec musí chorobou nutně onemocnět. Mezi další rizikové faktory patří například úrazy hlavy, některá onemocnění jako deprese, cukrovka, hypertenze a další. Z faktorů životního stylu je riziková snížená fyzická, sociální i mentální aktivita ve stáří. Platí osvědčená fráze: „Ve zdravém těle zdravý duch“.

Prevence Alzheimerovy choroby

Tato otázka navazuje na dříve zmíněné rizikové faktory onemocnění. Důležitá je fyzická aktivita a cvičení. Minimálně chůze po rovině denně alespoň 40 minut. Dále je nutné osvojení odpovídajících stravovacích návyků, vhodná je především strava bohatá na antioxidanty, omezení tuků apod. Ve spolupráci s lékařem je dobré dbát na pravidelnou kontrolu krevního tlaku a cholesterolu. Zásadním faktorem je dobrá mentální kondice udržovaná konverzací, četbou knih, luštěním křížovek a také cílené trénování paměti a dalších dovedností formou kognitivního tréninku. Důležité jsou také sociální faktory s aktivním trávením volného času a pobytem mezi lidmi. Jako druhotná prevence v neposlední řadě je důležitá zejména včasná diagnostika onemocnění

Shrnutí kulturních akcí za červenec - srpen 2017

Každá žena se chce líbit, jinak je to i s přibývajícím věkem, proto jsme v rámci našich možností, v pondělí **10. července**, dopřáli ženám zpestření v podobě **lakování nehtů**. Některé si lakovaly nehty prvně v životě a byly velice nadšené. To nám potvrzuje pořekadlo, že nikdy není pozdě zkusit něco nového.



CSP Vodňany pořádalo v pondělí **17. července** v rámci projektu: „Tradice stále v nás“ velké **Grilování s harmonikou**, účastníci si pochvalovali krásnou hudbu, dobré špekáčky i pivo. Projekt byl realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.



Tyto parné letní dny nám nahrávají k příjemnému ochlazení, které nám může zajistit dobrá zmrzlina. Neváhali jsme a v pondělí **24. července** uspořádali **Zmrzlinový den**. Co takový den znamená? Především zjistit nabídku a cenu zmrzliny, navštívit každého seniora, zeptat se zda má chuť na zmrzlinu, případně jaká mu chutná. Nabídnout a nechat vybrat ze sortimentu, který je v nabídce. Pak už jen udělat seznam zájemců, vybrat peníze, namasírovat si nohy a ruce a dát se na několikrát, opakující se cestu pro zmrzlinu a zpět.



Naši senioři mají mlsání rádi, a tak jsme si ve čtvrtek **27. července** udělali **procházku po Vodňanech** a spojili ji s posezením v cukrárně. Počasí se nám vydařilo, a my si procházku a mlsání velice užili.



Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích ve spolupráci s CSP Vodňany pořádala v rámci vzdělávacího projektu:
„Zdravě a aktivně stárnout“ v pátek
28. července první ze šesti kurzů pod názvem:
„Můj životní příběh“, lektorkou kurzu byla
 Mgr. D. Dvořáčková, Ph.D., která se zájmem
 naslouchala životním příběhům, ale podělila
 se s námi i o vlastní životní příběh.



Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích ve spolupráci s CSP Vodňany pořádala v rámci vzdělávacího projektu:
„Zdravě a aktivně stárnout“ v úterý
8. srpna, druhý ze šesti kurzů pod názvem:
„Historické okénko“, lektorem kurzu byl
 PhDr. J. Chvojka odborník na numismatiku.
 Tento kurz byl o více i méně dávných časech,
 starých mincích, bankovkách i jejich historii.



Pondělí **14. srpna** v rámci projektu: **„Tradice stále v nás“** za finanční podpory Jihočeského kraje se mohla realizovat **přednáška o výrobě krojů** spojená s jejich ukázkou a odborným výkladem Bc. Davida Blažka. Před očima přihlížejících seniorů a návštěvníků se proměnila modelka z kroje prostého v krásnou nevěstu v nádherném svatebním kroji.



V rámci projektu: **„Dostaveníčko u fontány“** ve čtvrtek **17. srpna** proběhla akce **Vítání léta**. Akce byla zpestřena vystoupením vodňanských harmonikářů pana R. Tischlera a J. Jirana a opékáním vuřtů. Počasí nám přálo a všichni si odpoledne užili. Děkujeme všem sympatizantům, kteří pro nás hlasovali na webových stránkách Globusu, abychom docílili částky na tento projekt 50 tis. Kč.



Pečovatelská služba



Centrum sociální pomoci Vodňany
Jako člen Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
pořádá v rámci
TÝDNE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR
DNE 2. ŘÍJNA 2017
V DOBĚ OD 8:00 – 17:00 HODIN
„DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ“
Pro veřejnost je připraven program:
Prohlídka Domu s pečovatelskou službou
na adrese: Elektrárenská ul. 35, Vodňany
V rámci tohoto dne Vás zveme na „Dámský klub“,
na podzimní tvůrčí program u kávy a dobrého jídla,
který se koná od 13:30 v Domečku.
- vyrobíme si společně „jahelník“ -
- S sebou si vezměte dobrou náladu.
Pomůcky budou připraveny na místě -
- Všichni jste srdečně zváni. -

Rozloučení s létem

Ve středu 30. srpna 2017 se konalo na pečovatelské službě rozloučení s létem. Senioři se sešli v hojném počtu ve venkovních prostorách u Domu s pečovatelskou službou. O hudební doprovod se postarali vodňanští harmonikáři a o grilované pochoutky naše pečovatelky. Počasí nám přálo a tak jsme si všichni užili pohodové odpoledne. To bylo oceněno úsměvy seniorů, kteří se vraceli do svých domovů spokojeni a s dobrou náladou. Kromě společně stráveného času měli možnost senioři navázat nová přátelství, což je v jejich věku velice důležité a obohacující. Nám se podařilo zpestřit nabídku kulturního a společenského vyžití pro uživatele pečovatelské služby, což přispělo ke zkvalitnění této sociální služby.



Vítáme Vás

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé

Jordánová Jiřina





Vzpomínáme

Opustili nás tito uživatelé

Janáková Marie
Maršanová Vlasta





Narozeniny

ŘÍJEN, LISTOPAD 2017

2. 10. Dvořáková Věra	24. 10. Mikšíček Karel
7. 10. Hadrava Josef	31. 10. Uhrová Věra
8. 10. Vaňková Marie	1. 11. Šínáková Miloslava
10. 10. Trubková Zdena	6. 11. Řeháková Hana
10. 10. Kunešová Jaroslava	16. 11. Vavrušková Marie
19. 10. Pýchová Zdeňka	16. 11. Jindrová Marie
21. 10. Raková Alžběta	23. 11. Jerhot Pavel

BLAHOPŘEJEME!!!

24. 10. Mikšíček Karel

31. 10. Uhrová Věra

1. 11. Šináklová Miloslava

6. 11. Řeháková Hana

16. 11. Vavrušková Marie

16. 11. Jindrová Marie

23. 11. Jerhot Pavel

BLAHOPŘEJEME!!!

Den otevřených dveří v DS

[illegible]

Kulturní akce na září - listopad

 Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„DOSTAVENÍČKO U FONTÁNY“
AKCI PRO SENIORY

Ve středu 6. září 2017 od 15.00 hodin

VÍTÁNÍ PODZIMU
Staročeská konopická – vystoupí baráčníci

Akce se bude konat ve společenské místnosti Domova pro seniory.

Tato akce je realizována za podpory společnosti Globus, v rámci programu Globus lepší svět 2017

 Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„DOSTAVENÍČKO U FONTÁNY“
AKCI PRO SENIORY

V úterý 7. listopadu 2017 ve 14.30 hodin

PŘEDNÁŠKU P. MUCHLA
spojenou s ukázkou dřevorezby

Akce se bude konat ve společenské místnosti Domova pro seniory.

Tato akce je realizována za podpory společnosti Globus, v rámci programu Globus lepší svět 2017

 Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu „Život jako pohádka“
AKCI PRO SENIORY A DĚTI

V úterý 10. října 2017 v 9.30 hodin

**SPOLEČNÉ SETKÁNÍ SENIORŮ
A DĚTÍ Z MŠ SMETANOVA S NÁZVEM
„HRNEČKU VAŘ“**



Akce se bude konat ve společenské místnosti 1p SB Domova pro seniory

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

 Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu „Život jako pohádka“
AKCI PRO SENIORY A DĚTI

V úterý 21. listopadu 2017 v 9.30 hodin

**SPOLEČNÉ SETKÁNÍ SENIORŮ
A DĚTÍ Z MŠ SMETANOVA S NÁZVEM
„CVIČENÍ SE ZVÍŘÁTKY“**



Akce se bude konat ve společenské místnosti 1p SB Domova pro seniory

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

 Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„TRADICE STÁLE V NÁS“
AKCI PRO ŠIROKOU SENIORSKOU VEŘEJNOST Z VODŇAN A OKOLÍ!

Ve čtvrtek 19. října 2017 od 16.00 hodin

Folklorní soubor Cink z Prachatic

Akce se bude konat v jídelně Domova pro seniory. Blíží informace lze získat na tel. číslo 383 382 625 nebo 778 716 971 u p. Remišové nebo osobně v CSP Vodňany, Žižkovo nám. 21, Vodňany.

ZCELA ZDARMA !!!

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

 Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„TRADICE STÁLE V NÁS“
od 1. do 30. listopadu 2017

**Výstavu fotografií z akcí pořádaných v rámci tohoto projektu.
Výstava bude probíhat ve Sloupové síni
Městského úřadu ve Vodňanech**

VŠICHNI JSTE SRDEČNĚ ZVÁNÍ!

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

 Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„TRADICE STÁLE V NÁS“
AKCI PRO SENIORY

Ve středu 25. října 2017 od 14.00 hodin

Promítání fotografií z akcí pořádaných v rámci projektu - konaných v Domově pro seniory

Akce se bude konat ve společenské místnosti 1p

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

 Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„NÁVRAT K PŘÍRODĚ“
AKCI PRO SENIORY

V pondělí 6. listopadu 2017 v 9.30 hodin

PŘEDNÁŠKA O EKOLOGII
Ing. Miroslav Šobr

Akce se bude konat ve společenské místnosti 1p NB Domova pro seniory

Projekt je realizován za podpory společnosti dm drogerie markt



**Zdravotně sociální fakulta JČU ve spolupráci s CSP Vodňany
pořádá v rámci vzdělávacího projektu
„ZDRAVĚ A AKTIVNĚ STÁRNOUT“
tyto akce**

**Ve středu 27. září 2017 od 9 – 11,00 hodin
CESTOMÁNIE
Zajímavé sociální projekty v zahraničí (Afrika)**

**V pátek 6. října 2017 od 9 – 11,00 hodin
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL U KLIENTŮ
V POBYTOVÝCH ZAŘÍZENÍCH
Mgr. David Kimmer**

**V pátek 13. října 2017 od 9 – 11,00 hodin
SMYSLOVÁ AKTIVIZACE
V PRAKTICKÉM ŽIVOTĚ
Mgr. Lenka Šedová, Ph.D.**

**V pátek 20. října 2017 od 9 – 11,00 hodin
CIVILIZAČNÍ CHOROBY-MÝTY A FAKTY
Mgr. Lenka Šedová, Ph.D.**

**V úterý 14. listopadu 2017 od 14,00 hodin
SLAVNOSTNÍ PŘEDÁVÁNÍ CERTIFIKÁTŮ
V DOPROVODU
p. Václava s harmonikou**

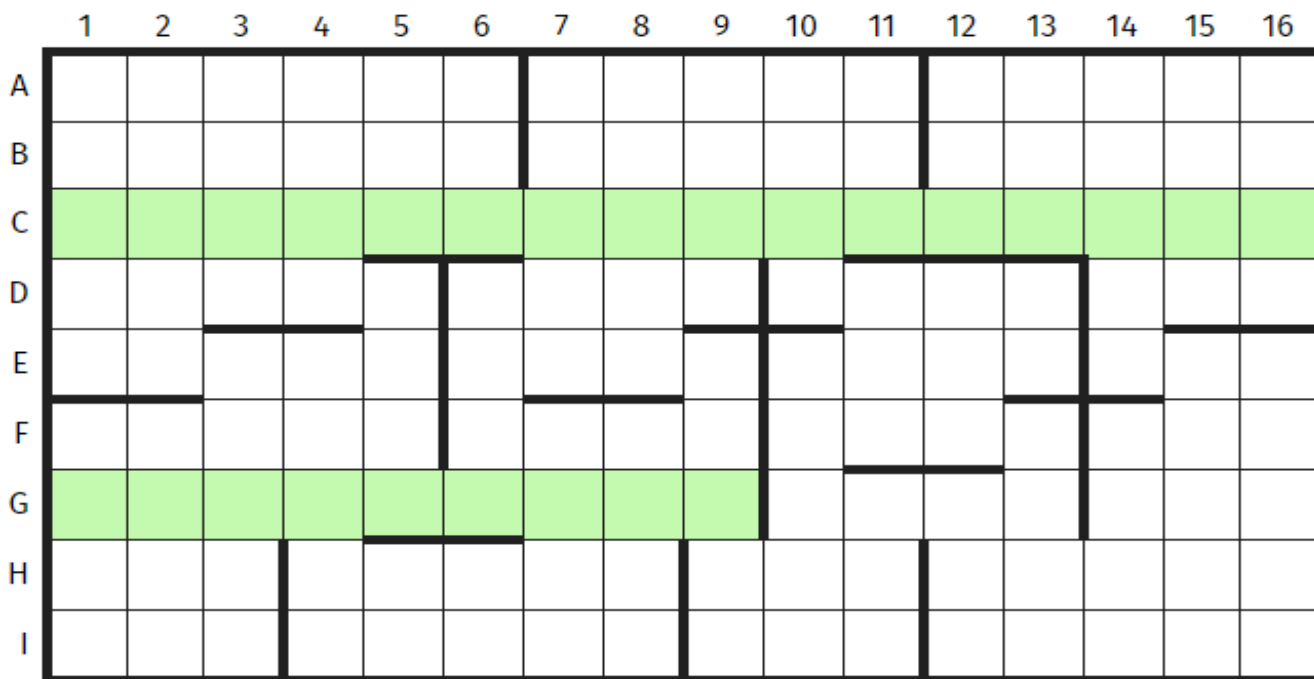
Bližší informace u pí. Remišové v 1.p. SB Domova pro seniory

Zábava



Citát dne: Je mnoho lidí, kteří čtou jen ...**tajenka**.

Lichtenberg Georg Christoph.



Vodorovné legendy

A PŘEMOCI, HLUBOKÁ ORBA BEZ PODMÍTKY, ČÁST ZÁVODU

B DRAVČÍ MLÁDĚ, MUSLIMOVÉ, OZNAČENÍ ZÁPORNÝCH VELIČIN

C TAJENKA 1.DÍL

D SOUBOR MAP, MUŽSKÉ KALHOTY (OBEC.), ÚPLNĚ, CITOSLOVCE

E TAKHLE /LID./, ČÁST OBLIČEJE MALÉHO DÍTĚTE, BODAT, JEDEN I DRUHÝ

F SPOJIT DO MANŽELSKÉHO SVAZKU, OHAREK /ZAST./, ZN.DLAŽDIČEK, ODDĚLENÍ PRÁCE A MEZD

G TAJENKA 2.DÍL, TRNOVNÍK, DRUH PAPOUŠKA

H ŘÍMSKÁ MINCE, KACHNÍ SAMEC, TRUMFY, SKLAD, ÚSCHOVNA

I PROJEVY KOROZE MN.Č., NÁVĚSTÍ, ČÁST SLONÍ HLAVY, AINUSKÝ ODĚV

Svislé legendy

1 ULULAT, ALBÁN.SÍDLO

2 DORT /NÁŘ./, UMYVADLO

3 OKRUH (BÁSN), NEZNÁMO KDE

4 SPOLEČENSKÉ HRY, RUČNÍ LAMAČKA NA LEN

5 POBÍDKA, ZASÉVANÝ, AKADEMIE VĚD

6 DÍVČÍ JMÉNO, MALÝ PENÍZ, VYLUČOVACÍ SPOJKA

7 ŽIDOVSKÁ SOBOTA, CEK

8 ZÁRUKA NA DLUH, TÝKAJÍCÍ SE LETADEL

9 ZČASNA, HMYZOŽRAVÝ SAVEC

10 VES, VEPŘ

11 JE, OZVĚNY, USAZENINA

12 AUSTRALSKÝ PŠTROS, NÁLEV, DOMÁCKY ADOLF

13 JEHLIČNATÝ STROM, LATINSKÁ SPOJKA A, TÁTA

14 ČÍ, POKRM

15 ANGL. TÁHNOUT, NÁŠ FOTBALISTA V DRESU LIVERPOOLU (2001)

16 SVĚTADÍL, RODINA ITALSKÝCH HOUSLAŘSKÝCH MISTRŮ

Pomůcka

OPAR, PULL

