

Obsah čísla:

Úvodem – advent	str. 1
Článek „Pečovatelská služba“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí.....	str.3 - 5
Den otevřených dveří	str. 5
Narozeniny	str. 6
Vítáme Vás, Vzpomínáme.....	str. 6
Ježíškova vnoučata	str. 6
Kabelkový veletrh	str. 7
Firma pro zdraví	str. 7
Kulturní akce	str. 8 - 9
Článek „Příčiny změny klimatu“	str. 9
Zábava	str. 10

Úvodem

Advent 2017 se konečně blíží!

Advent je oblíbené čtyřtýdenní období před Vánocemi, které je vlastně přípravou na Vánoce. Letos advent 2017 začne až první neděli v prosinci 3. 12. 2017.

Mezi symboly adventu patří *adventní věnce se čtyřmi svíčkami*, přičemž každou adventní neděli se zapálí jedna svíčka. Adventní věnec můžete koupit nebo si jej vyrobit doma. Na výrobu se používá jehličí, svíčky, jeřabiny, šišky, mašle a další ozdoby. Adventní věnec se dává na stůl nebo si jej můžete pověsit i na dveře.

Počátkem adventu se nesmí zapomenout na výzdobu. V obchodech nalezneme vánoční výzdobu již mnohem dříve, ale ve městech se tak stane většinou začátkem adventu nebo při začátku vá-



nočních trhů, pokud začnou dříve. Domácnosti s výzdobou začínají právě počátkem adventu. Vyzdobí se pokoje, okna, balkóny, zahrady a všechno, co každého napadne. Určitě i vy si rádi kupujete světelné řetězy, samolepky na okna, svíčky, stojany, věnce atd.

Co se ještě dělá během adventu?

- Hned v prvním adventním týdnu přichází postrašit děti čert a Mikuláš, donesou jim balíček za krátkou básničku.
- Dále se v domácnostech začne péct cukroví. Počátkem prosince se začínají péct perníky, aby stihly změkhnout a pak se pokračuje právě zpravidla po Mikuláši lineckým a rohlíčky.
- Dále se nesmí zapomenout na nakupování dárků. V obchodech mívají prodlouženou dobu nejen během adventních nedělí, ale i v jiných dnech, aby si všichni mohli vybrat a nakoupit.
- Také se ve městech i na vesnicích konají vánoční trhy s rozsvícením stromu. Někde se jedná o trhy, které trvají několik týdnů a někde týden či den. To ale záleží vždy na velikosti obce a na jejich zvyklostech.

Atmosféra během adventu je kouzelná. Lidé jsou milejší než obvykle, všichni se těší na Vánoce a snaží se pořádně si užít advent. I když se někomu může zdát, že se jedná o velmi krátké období, kdy se nedá nic stihnout, tak při správném rozložení dá.

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!



„Podpora pečovatelské služby ve Vodňanech“



Centru sociální pomoci Vodňany byl schválen projekt „Podpora pečovatelské služby ve Vodňanech“ od Nadace Olgy Havlové - Výboru dobré vůle, na který jsme získali finanční příspěvek ve výši 60 000,- Kč. Z těchto finančních prostředků jsme pořídili poloprofesionální pračku Whirlpool, která bude využívána na praní prádla uživatelům, a dále elektrický zvedák, který je nepostradatelnou pomůckou pro péči o pacienty s omezenou pohyblivostí. Obě pomůcky by měli usnadnit práci terénních pečovatelek a jsou určeny pro osoby, které využívají naši pečovatelskou službu.



Pečovateľská služba je schopna zabezpečit dlouhodobou péči o staré, osamělé a nemocné seniory, žijící i v odlehlých oblastech s malou dopravní obslužností na celém území ORP Vodňany. Záměrem projektu je, aby senioři prožili plnohodnotný podzim svého života, a i přes různá zdravotní omezení mohli co nejdéle setrvat ve svém domácím prostředí a nemuseli přecházet do pobytového zařízení. Realizací projektu se zvýší kvalita námi poskytované pečovatelské služby.

Den otevřených dveří v pečovatelské službě

Den otevřených dveří proběhl na pracovišti pečovatelské služby v prostorách Domu s pečovatelskou službou na adrese Elektrárenská 35, Vodňany v pondělí 2. 10. 2017 od 8:00 do 17:00 hod. V rámci dne otevřených dveří bylo možno se seznámit s nabídkou terénních sociálních služeb s exkurzí po Domu s pečovatelskou službou, s možností nahlédnutí do kanceláře pečovatelského týmu zaměstnanců a zároveň se konal „Dámský klub“ – podzimní tvůrčí program u kávy a dobrého jídla v Domečku. Vyrobili jsme si společně „jahelník“.



Centrum sociální pomoci Vodňany PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Dovolujeme si Vás pozvat na posezení

„VÍTÁME ADVENTNÍ ČAS“

VE STŘEDU 29. LISTOPADU 2017 OD 14.30 HODIN.

V prostorách Pečovatelského 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 (nájedzní rampa)

Předpokládané zakončení: v 17.00 hodin.

Těšíme se na Vaši účast!

Projekt je finančně podpořen Městem Vodňany

Shrnutí kulturních akcí za září - říjen 2017

V pondělí **4. září** proběhlo dudácké vystoupení **Dudáků ze Strakonice** rámci projektu - **Tradice stále v nás**. Akce se mohla konat díky finanční podpoře Jihočeského kraje.



Dostaveníčko u fontány je název dalšího projektu zprostředkovaného společností Lepší svět Globus. Druhá akce v rámci projektu s názvem **Vítání podzimu** - Staročeská konopická pod vedením vodňanských baráčníků se konala ve středu **6. září**.



Pátek **8. září** se skupina seniorů zúčastnila **XVI. Sportovních her seniorů ve Strakonici**, celá akce probíhala v retro stylu a účastníci byli náležitě vybaveni. Na těchto hrách získali krásné 6. místo. Všem účastníkům patří velká gratulace.



Černá hodinka a beseda s Jiřím Sekerou členem Rosa klubu ČR, autorem knihy Böhmské růže Blatná se mohli zájemci setkat v rámci černé hodinky v úterý **12. září** v **kavárně Colombina**. Hovořilo se především o pěstování růží v Blatné.



V pondělí **11. září** proběhla přednáška o ekologii, kterou si připravil Ing. A. Hutař pod názvem **Návrat k přírodě**. Přednáška byla součástí projektu realizovaného za podpory společnosti dm drogerie markt.



V úterý **3. října** proběhlo hudební vystoupení L. Ebelové a P. Žilové v rámci **Dne otevřených dveří v domově pro seniory**.



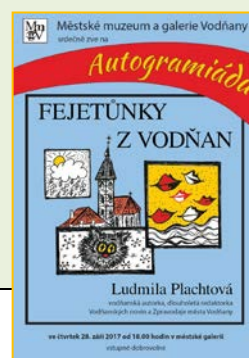
Projekt Život jako pohádka je založen na společných aktivitách a spolupráci naší nejstarší a nejmladší generace. V úterý **10. října** proběhla pod názvem: „**Hrnečku vař**“ jedna z akcí tohoto projektu. Děti z MŠ Smetanova a senioři z CSP Vodňany společně vyrobili ovocný salát. Na závěr si na něm všichni přítomní pochutnali. Projekt byl podpořen ze Společného grantu Komunitní nadace Blanicko - Otavské a města Vodňany.



Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích ve spolupráci s CSP Vodňany pořádala v rámci vzdělávacího projektu: „**Zdravě a aktivně stárnout**“ v pátek **6. října** další z kurzů na téma smyslové aktivizace. V pátek **20. října** byly tématem **civilizační choroby**, oba kurzy proběhly pod vedením s Mgr. L. Šedové, Ph.D. **Zdravý životní styl klientů** v pobytových zařízeních přiblížil uživatelům Mgr. D. Kimmer v pátek **13. října**.



V úterý **10. října** senioři navštívili kavárnu Colombina, a v ní probíhající černou hodinku. Tentokrát byla doba v kavárně nanejvýš příjemná. Představení knihy fejetonů „**Fejetony z Vodňan**“ autorky L. Plachtové doprovázené příjemným a vlídným čtením nás hřálo u srdíčka ještě dlouho po návratu domů.



Další akce v CSP Vodňany se mohla konat díky finanční podpoře Jihočeského kraje a projektu pod názvem: "**Tradice stále v nás**". Dalším v řadě byl soubor Cink složený z pedagogů a studentek Střední pedagogické školy v Prachaticích. Čtvrteční odpoledne **19. října** s „Cinkem“ bylo úžasné. Pro zájemce, kteří si chtěli zavzpomínat na proběhlé akce, se ve středu **25. října** konalo **promítání fotografií**.



V sobotu **28. října** se konala v kapli Centra sociální pomoci Vodňany zádušní **mše za zemřelé**, kteří nás v minulém roce předešli na cestě do věčnosti. Všichni přítomní vzpomněli na uživatele z pečovatelské služby a domova pro seniory. Děkujeme všem, kteří se přišli rozloučit.



Vítáme Vás

Nově mezi nás v období září - říjen zavítali tyto uživatelé

Šináklová Miloslava
Marková Helena
Němečková Marie
Prajerová Vlasta
Sychrovský Vladimír



Vzpomínáme

V období září - říjen nás opustili tyto uživatelé

Kohoutová Věra
Vilímová Dagmar
Ouředníková Hana



Narozeniny

PROSINEC, LEDEN 2017

1. 12. Tomková Božena
4. 12. Mišák Jan
25. 12. Svatoš Josef
28. 12. Hojková Blažena

16. 1. Žák Václav
16. 1. Sychrovský Vladimír
28. 1. Voldánová Marie

BLAHOPŘEJEME!!!



Ježíškova vnoučata

Projekt „JEŽÍŠKOVA VNOUČATA“

CSP Vodňany se zapojilo do charitativního projektu Českého rozhlasu

„**Ježíškova vnoučata**“. Díky tomuto projektu můžeme splnit přání seniorů našeho Domova pro seniory. Přáním pana Pavla je dostat novou baterii do svého elektrického vozíku. Pan Pavel je imobilní a bez svého vozíku by byl upoután na lůžko. Dalším přáním je masážní křeslo pro seniory prvního patra staré budovy, díky kterému by mohli trávit chvíle příjemným relaxováním. Všichni, kteří by rádi pomohli a splnili našim seniorům jejich přání, se dozví všechny potřebné informace na webových stránkách www.jeziskovavnoucata.cz.



DĚKUJEME

Kabelkový veletrh

Centrum sociální pomoci se jako zprostředkovatel podílelo na charitativní akci Kabelkový veletrh Deníku. Dárci měli možnost k nám přinést nepotřebné kabelky, které jsme následně předali do redakce Deníku. Po odevzdání kabelek jsme obdrželi toto poděkování od zástupkyně Strakonického deníku:

„Vážené dámy,

Chtěla bych Vám takto poděkovat za naprosto skvělou, ba přímo dokonalou spolupráci při sběru kabelek, knížek a bižuterie pro náš charitativní Kabelkový veletrh Deníku. A to každému Vašemu jednotlivému týmu, který se na sbírce podílel, byla to skvělá souhra.

Moc mě potěšila Vaše aktivita zapojit se do naší sbírky, jejíž výtěžek byl 195 196 korun půjde pro talentované děti z jižních Čech.... A to i díky Vám.

Bavila mě spolupráce s Vámi a doufám, že i v budoucnosti bude i nadále pokračovat.

Mějte se pěkně a ať se Vám ve Vašem dalším počínání daří.

S úctou

Alena Šrámková, redaktorka

VLTAVA LABE MEDIA a.s.“

Jsme rádi, že jsme mohli přispět na dobrou věc a určitě budeme i v příštích letech rádi spolupracovat na této dobročinné akci.



Firma pro zdraví

Jak úspěšně pečovat o své zdraví?

Co se týká našeho zdraví, řídíme se „zaručenými recepty“. A ve většině případech o tom ani nepřemýšlíme a slepě věříme, „protože na moji kolegyni to doopravdy působí – na bolest zad je opravdu dobré nic nedělat a ta dieta, no musíš mít 40 denní půst, a pak zhubneš...“ Fakta nebo mýty? Vždyť zdraví je to nejcennější co máme. O svůj telefon nebo automobil pečujeme a snažíme se jej udržet v co nejlepším stavu, ale přistupujeme takto i k našemu zdraví? Nové zdraví si na rozdíl od těchto věcí koupit nemůžeme.

Zaměstnanci Centra sociální pomoci Vodňany (jako všude jinde), jsou na tom podobně. Jejich závazkem je se starat o naše seniory, ale pokud nebudou pečovat o své zdraví, nebudou připraveni své poslání plnit na 100%. Jako jejich zaměstnavatel vím, jak je jejich práce obtížná, a jak ovlivňuje jejich aktuální zdravotní stav, duševní i fyzický.

Proto jsme se zapojili do programu „Firma pro zdraví“. Spolek Firma pro zdraví bude dlouhodobě pracovat s naší organizací především v několika hlavních pilířích:

- Péče o duševní zdraví (rituály, umět si říct o podporu, relaxace)
- Program prevence fyzického zdraví (racionální strava)
- Prevence nádorových onemocnění a nemocí pohybového aparátu



Základním podkladem pro program Firma pro zdraví je Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí Ministerstva zdravotnictví ČR shrnutá v dokumentu Zdraví 2020. Hlavním cílem strategie je k roku 2020 zlepšit zdravotní stav české populace a podpořit zájem široké veřejnosti, obcí a podniků o posilování zdraví a předcházení vzniku nemocí. Spolek Firma pro zdraví oceňuje podniky - za realizaci programů v oblasti péče o zdraví zaměstnanců, za zodpovědnost stát se inspirací dalším zaměstnavatelům v ČR a za sdílení zkušeností z praxe - udělením značky FIRMA PRO ZDRAVÍ. Používat značku FIRMA PRO ZDRAVÍ lze pouze na základě prokazatelného naplňování filozofie této značky, a to se nám doufám podaří. Slavnostní představení a ocenění podniků a organizací, po té probíhá na půdě Senátu PČR.

Co od tohoto projektu očekáváme? Cítit se fit, být v dobré fyzické i psychické kondici a umět pečovat o své zdraví.

Za CSP Vodňany ředitelka Mgr. Bc. Daniela Davidová

Kulturní akce na listopad - prosinec

LISTOPAD 2017

V PÁTEK 24. LISTOPADU V 9.30 h.

**Společné setkání seniorů a dětí z MŠ Smetanova
s názvem „Cvičení se zvířátky“**

Ve společenské místnosti 1. p. SB Domova pro seniory

V ÚTERÝ 28. LISTOPADU VE 14.00 h.

Povídání o Chodsku – PhDr. Miroslav Špecián

Ve společenské místnosti 1. p. SB Domova pro seniory

1. - 30. LISTOPADU

V rámci projektu „TRADICE STÁLE V NÁS“

výstava fotografií ve Sloupové síni

Městského úřadu ve Vodňanech

Ve společenské místnosti 1. p. SB Domova pro seniory

VE STŘEDU 29. LISTOPADU v 14.30 h.

Vánoční posezení „VÍTÁME ADVENTNÍ ČAS“

– k tanci a poslechu hraje kapela Dřemlinka

*V prostorách Pečovatelského domu „na Domečku“,
Elektrárenská ul. 35, Vodňany.*

PROSINEC 2017

Ve středu 6. prosince v 15.00 h.

Mikulášská zábava

K poslechu i tanci hraje Dřemlinka - v jídelně domova pro seniory

V úterý 12. prosince v 9.30 h.

Vítání zimy - zdobení stromečku s MŠ Sluníčko

Projekt GLOBUS - Dostaveníčko u fontány

Ve společenské místnosti domova pro seniory

Ve středu 13. prosince

Zpívání koled s Českým rozhlasem

Ve společenské místnosti domova pro seniory

V sobotu 16. prosince od 10.00 h.

Živé vysílání ČRO České Budějovice z CSP Vodňany

Ve společenské místnosti domova pro seniory

Ve čtvrtek 21. prosince v 16.00 h.

Sváteční vánoční večere

Sváteční atmosféru dokreslí hudební vystoupení

Mgr. Lenky Ebelové a Pavly Žilové

V jídelně domova pro seniory



Článek „Příčiny změny klimatu“

Dopad lidské činnosti na klimatické podmínky na naší planetě, včetně průměrných teplot, se neustále stupňuje, ať již se jedná o spotřebu fosilních paliv, těžbu dřeva v deštných pralesích nebo intenzivnější chov hospodářských zvířat. Tím vzniká obrovské množství skleníkových plynů, jež zvyšují objem přirozeně se vyskytujících plynů tohoto typu v atmosféře a zintenzivňují skleníkový efekt, a v důsledku toho i globální oteplování.

Skleníkové plyny

Některé plyny v zemské atmosféře se chovají trochu jako skleněné tabulky skleníku - zadržují sluneční teplo a nedovolují mu uniknout ven, v tomto případě zpět do vesmíru. Mnohé z těchto plynů se v přírodě běžně vyskytují, nicméně v důsledku lidské činnosti se koncentrace některých z nich v atmosféře zvýšila. Nejběžnějším skleníkovým plynem, který v důsledku lidské činnosti vzniká, je CO₂. Ten je odpovědný za 63 % globálního oteplování způsobeného člověkem. Jeho koncentrace v ovzduší je v současné době o 40 % vyšší, než tomu bylo na počátku industrializace. Ostatní skleníkové plyny jsou emitovány v nižším množství, ale zato zachycují teplo mnohem účinněji než CO₂, v některých případech i tisícinásobně. Methan má na svědomí 19 % globálního oteplování způsobeného lidskou činností, oxid dusný se podílí 6 %.

Příčiny nárůstu emisí

- Při spalování černého uhlí, ropy a zemního plynu vzniká oxid uhličitý a oxid dusný.
- Kácení lesů Stromy pohlcují CO₂ z atmosféry a pomáhají tak regulovat podnebí. Odlesňováním se tento účinek vytrácí a do atmosféry se dostává mnohem více oxidu uhličitého, čímž se skleníkový efekt umocňuje.
- Intenzivnější chov hospodářských zvířat. Krávy a ovce vyprodukují při trávení velké množství methanu.
- Hnojiva s obsahem dusíku emitují oxid dusný.
- Fluorované plyny způsobují silný skleníkový efekt, a to až 23 000krát silnější než CO₂. Naštěstí jsou uvolňovány v menším množství a na základě předpisů EU budou postupně zcela vyřazeny.
- Globální oteplování

Současná **průměrná globální teplota je o 0,85°C vyšší** než ke konci 19. století. Teplotní záznamy se vedou již od roku 1850, přičemž za poslední tři desetiletí teplota stabilně stoupá. Podle světových odborníků na otázky klimatu je příčinou oteplování pozorovaného od poloviny 20. století téměř s jistotou lidská činnost.

Vědci rovněž tvrdí, že pokud se průměrná globální teplota zvýší o více než 2°C v porovnání s teplotou v předindustriálním období, znamenalo by to mnohem vyšší riziko, že nastanou nebezpečné a možná dokonce katastrofické změny v životním prostředí. Z tohoto důvodu se mezinárodní společenství shodlo na nezbytnosti udržet oteplování pod hranicí 2°C.

Zábava

Vtipy

Hubnutí

"Pane doktore, jaké je nejlepší cvičení na hubnutí?"
ptá se plnoštíhlá paní svého doktora.

"Točit hlavou napravo a nalevo," odpoví lékař.

"A kolikrát?"

"Pokaždé, když vám někdo nabídne jídlo..."

Vděčný pohled

Manželé jdou po ulici.

„Všiml sis toho pána, co nás zdravil?" Zeptá se na
jednou manželka.

„Jó, kdo to byl?"

„To byl ten, co si mě chtěl před dvaceti lety vzít!"

„Aha, tak proto se na mne tak vděčně díval."

Objednávka

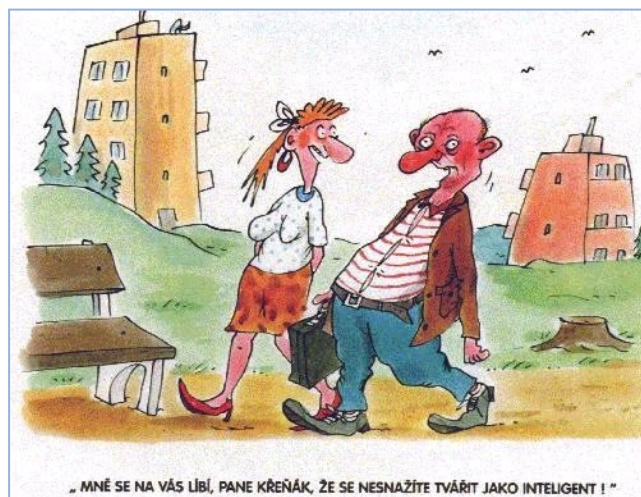
Mladý muž přijde do obchodu a ptá se mladé prodavačky: "Máte finskou vodku,
prosím?"

Slečna odpoví: "Nemáme."

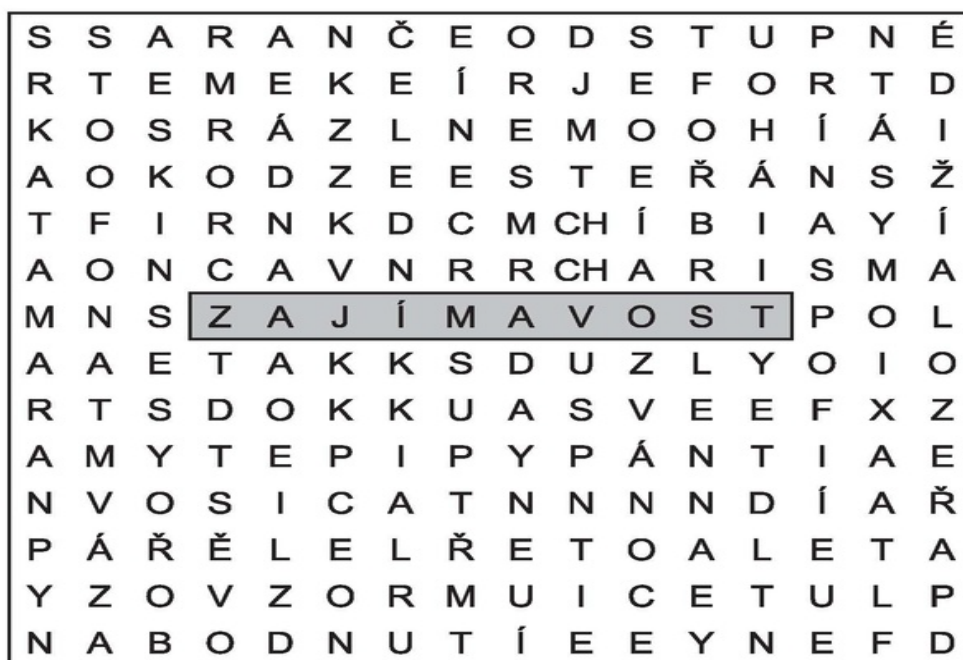
"A máte skotskou whisky? Slečna opět odpoví, že nemají.

A muž na to: "A máte dnes večer čas?" Prodavačka se začervená, usměje a odpoví: "Mám."

"Tak si sedněte a napište objednávku."



Křížovka



TAJENKA:

Mlád'ata delfínů ... - na
rozdíle od ostatních savců,
kteří se většinou rodí
hlavou napřed



LAIK, ČELEDNÍK, HŘÍCH, PSANÍ, BRSLÉN, MÁZDRA, VÁNOCE, OSMA, TROFEJ,
OMEN, STAV, SKIN, VLČI, FENY, SMRAD, ETIK, OCHMELKA, KATAMARAN,
SARANČE, OVĚS, MASTI, PASÍVNOST, Odstupné, OTOK, ŽIDÉ, LUTECIUM,
SNÁŘE, AXIOMY, OKRAJ, OXIDACE, SRÁZ, LIFT, KAZETA, IONT, EDEN, EXOT,
UZLY, USMRČENÍ, CHARISMA, NEONY, TOAleta, VZETÍ, NABODNUTÍ, PAŘEZ,
TOFU, ROZVOZY, DÁNI, VÁZA, CHASY, METR, FIRN, PIPETY, STOPAŘ

„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