

Obsah čísla:

Úvodem – Světový den zdraví.....	str. 1
Článek „Velikonoce“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí.....	str.3 - 4
Recept „mazanec“	str. 4
Pečovatelská služba	str. 5
Vítáme Vás, Vzpomínáme.....	str. 6
Narozeniny	str. 6
Projekty	str. 7
Kulturní akce	str. 8 - 9
Zábava	str. 10

Úvodem

7. dubna – Světový den zdraví

Světový den zdraví připadá každoročně na 7. dubna. Přesně v tento den 7. dubna 1948 byla před šedesáti devíti lety založena Světová zdravotnická organizace (WHO).

Od svého vzniku v roce 1948 podporuje Světová zdravotnická organizace mezinárodní technickou spolupráci v oblasti zdravotnictví, realizuje programy na potírání a úplné odstranění některých nemocí a usiluje o celkové zlepšení kvality lidského života. Cílem činnosti organizace je dosažení co nejlepšího zdraví pro všechny.

Po celém světě se v průběhu Světového dne zdraví koná řada událostí a akcí zaměřených na prevenci a onemocnění a zlepšení kvality života.

Jíst zdravě a mít kvalitní život i ve stáří

U starších lidí je potřeba zaměřit se na dostatečný příjem zinku, který je nezbytný pro udržení imunitních funkcí organismu. Jeho vstřebávání se totiž může s věkem zhoršovat. Neméně důležitý je i dostatečný příjem vápníku a vitamínu D pro udržení zdraví kostí a prevence osteoporózy. Důraz by měl být kladen také na kyselinu listovou, které jsou prevencí rozvoje kardiovaskulárních onemocnění, deprese a demence. Zapomínat by starší lidé neměli ani na vitamin C (kyselina askorbová), který je důležitý zejména pro syntézu kolagenu (složka kostí, šlach, chrupavek a cévní stěny. Je také důležitým antioxidantem.

Z výše uvedeného jasně vyplývá, že nezáleží až tak na období života, ve kterém se zrovna nacházíme. Strava je pro naše zdraví a kvalitní život totiž důležitá vždycky. A všechno se nám to celý život pěkně sčítá.

Čím kvalitněji a vědoměji se budeme stravovat a pečovat o své celkové zdraví, tím více oddálíme fyzická trápení v podobě civilizačních, neurologických onemocnění či problémů s pohybovým aparátem. A náš život tak bude kvalitnější a bohatší.



PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Velikonoce

Velikonoce jsou nejvýznamnějším svátkem křesťanů a podle jejich pojetí se váží k ukřižování a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Svůj původ mají s největší pravděpodobností v pohanských tradicích a oslavách jara, ačkoli si jejich počátky mnohé společnosti vykládají různě.

Podle katolické tradice jsou Velikonoce vyvrcholením 40denního postního období. Jejich termín je pohyblivý a určuje se podle prvního jarního úplňku, jelikož slunce a měsíc měly od pradávna rozhodující vliv na určování času.

Velikonoce připadají na první neděli po jarním úplňku po rovnodennosti. Mohou tedy proběhnout kdykoli mezi 22. březnem a 25. dubnem. Vlastním svátečním velikonočním dnům předchází šest postních týdnů a každá ze šesti nedělí má své jméno podle dříve udržovaných specifických rituálů příchodu jara: Pučálka, Pražná, Kýchavá, Družná, Smrtná a poslední Květná neděle.

Také jednotlivé dny pašijového (svatého) týdne mají svá pojmenování. Zatímco na Modré pondělí bylo v minulosti zvykem neuklízet, o Žlutém úterý se muselo výhradně uklízet. Na Škaredou středu, kdy Jidáš zradil Ježíše, pálili kněží snítky kočiček, které byly posvěceny předcházejícího roku na Květnou neděli. Lidé by se ten den neměli mračit, aby jim to nezůstalo po zbytek roku.

Zelený čtvrtek je spojován s Kristovou poslední večeří. Jelikož se tento den traduje, že zvony odletěly do Říma, jejich zvuk na vesnicích nahradily hrkačky, jimiž obvykle malí chlapci zaháněli Jidáše. Na Zelený čtvrtek by se měly jíst pouze zelené pokrmy.

Velký pátek připomíná ukřižování Krista a ten den by se měl držet největší půst. Bílá sobota se nese v duchu příprav na slavnost Vzkříšení a Boží hod velikonoční přináší velké hodování po dnech hladovění. Tradičními velikonočními pokrmy jsou jidáše, mazance a velikonoční beránci.

Tradice

Velikonoce se pojí s řadou tradic, z nichž některé jsou již dávno zapomenuté a jiné se uchovaly dodnes. V české tradici se vžilo jako klíčový den oslav Velikonoc pondělí po Božím hodu velikonočním, které se označuje jako Červené pondělí.

Podle zvyků muži pomocí pomlázek, tatarů či žil šlehají ženy, aby neuschly. Ty je mohou na oplátku polévat vodou. Dívky obvykle hochy obdarovávají zdobenými vajíčky. Toto pojetí má podle psychoanalytiků jednoznačný sexuální podtext.

Ať už se jedná o jakékoli pojetí Velikonoc, vždy jsou spojené s vítáním jara. Toto roční období se lidé snažili odpradáva přenést různými způsoby i do svých domovů, například v podobě obilí zasazeného v miskách a talířích. Zvykem bývalo také nosit do kostela vrbové a lískové proutky a pučící jívové větve - kočičky - které si lidé ozdobené a posvěcené vystavovali doma za svatými obrázky.



Shrnutí kulturních akcí za leden - únor 2018

V pondělí **8. ledna** navštívili **žáci a žákyně ZŠ Alešova a Gymnázia Vodňany** uživatele na pokojích, pokud o to projeví zájem a v rámci tříkrálového koledování jim zpěstřili dopoledne nejenom písničkou, ale i mladistvým elánem.

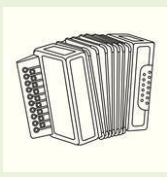


Úterý **9. ledna** navštívili senioři kavárnu **Colombina s pravidelnou černou hodinkou**. Tentokrát byl vzácným hostem pan Josef Čábelka, který přítomné posluchače seznámil s knihou J. Zeyera *Zahrada Mariánská* a vzácnými freskami G. di Bondone v kapli Scrovegniů v Italském městě Padova. Vyprávění o celém životě Panny Marie s čtením úryvků z knihy J. Zeyera *Zahrada Mariánská*, přimělo posluchače k zastavení a zamyšlení.



V úterý **16. ledna** jsme vypočetli další zajímavé informace v rámci **přednášky o prezidentech A. Zápotockém, A. Novotném a L. Svobodovi**. Dobrovolnice Mgr. A. Kotová má pro nás vždy připraveny zajímavé historky z života všech osobností, o kterých hovoří.

Ve čtvrtek **25. ledna** odpoledne nám přišli zahrát na harmoniku pánové **V. Viktora a M. Hrdlička**. Bylo to krásné odpoledne, při kterém jsme si od srdce zazpívali.



V úterý **6. února** v rámci pravidelného dopoledního setkávání **dětí z MŠ Smetanova** a seniorů z **CSP Vodňany** si obě skupiny společně zacvičily. Protáhly si svá těla trochu netradičně při pinkání balonkem. Za odměnu si děti odnesly bublifuky, ze kterých měly velkou radost.



V pondělí **12. února** se domovem pro seniory proháněl masopustní průvod. K poslechu a především k tanci hrála vodňanská kapela Dřemlinka. Na parketě se shromáždilo velké množství masek. Masopustní průvod navštívil i pokoje se seniory, kteří se nemohli zúčastnit masopustní veselice.



I přes vyhlášení zákazu návštěv v domově z důvodu chřipky, byla jedna výjimka ze zákazu udělena. Byla to **návštěva psího kamaráda Obíčka** v úterý **20. února**. Obíček tak mohl potěšit seniory, kteří se celý měsíc těšili na jeho přítomnost. Studený čumáček a spousta energie, kterou kolem sebe rozdával, bylo to, co seniorům a zaměstnancům v tomto období začínající chřipky chybělo.



V úterý **13. února** se senioři jako každý měsíc odebrali do kavárny Colombina, kde se konala **Černá hodinka s Pavlem Janštou** na téma: Když Origami letí z Vodňan do Japonska. Ve velice příjemné komorní atmosféře jsme pomyslně cestovali až do zmíněného Japonska.

Recept na velikonoční mazanec

Suroviny

3 hrnky polohrubé mouky
9 lžic cukru krystal
1/2 kostky másla (rozpustit)
1 lžice droždí



1/2 hrnku mléka (vlažné)
2 žloutky
1 vanilkový cukr
špetka soli, citronová kůra

Postup přípravy receptu

Nejprve si uděláme kvásek: do vlažného mléka si dáme droždí (je možno i sušené) a lžici cukru. Necháme odležet. V mise si smícháme mouku, už jen 8 lžic cukru (jednu už máme v kvásku) vanilkový cukr, žloutky, citronovou kůru, sůl. A zalijeme kváskem, zamícháme a nakonec přilijeme máslo a celé těsto propracujeme. Je možno přidat rozinky namočené v rumu. Těsto necháme vykynout asi hodinu. Uděláme si bochánek, nůžkami na středu vystříhneme křížek a pomažeme žloutkem a posypeme mandlemi. Na pečícím papíru pečeme asi 20 min na 180°C a potom na 150°C, asi tak dalších 40 min.

Pečovatelská služba

Slavnostní předávání ocenění Značky kvality Pečovatelské službě CSP Vodňany

Dne 21. února 2018 v odpoledních hodinách proběhlo předávání certifikátu Značky kvality v sociálních službách Pečovatelské službě CSP Vodňany v „domečku“ v objektu Domu s pečovatelskou službou. Za účasti hostů pana starosty města Vodňany V. Heřmana, pana vedoucího odboru Mgr. J. Traore, DiS., paní viceprezidentky pro terénní služby Ing. R. Kainráthové, paní ředitelky CSP Vodňany Mgr. Bc. D. Davidové a samozřejmě zaměstnanců a uživatelů pečovatelské služby. Dále přijali pozvání hosté paní redaktorka L. Pokorná Strakonického deníku, paní Mgr. L. Handšuhová a paní H. Čečková. K slavnostnímu předávání hrál Klarinetový soubor z Prachatic, který povznese náladu všech zúčastněných.



Úvod zahájila paní ředitelka CSP Vodňany Mgr. Bc. D. Davidová, dále slovo pronesl pan starosta V. Heřman, který poděkoval paní ředitelce za myšlenku, přihlásit se do této certifikace. Z rukou paní viceprezidentky pro terénní služby převzali, pan starosta a paní ředitelka, zlatou plaketu se 4 hvězdičkami. Pan starosta se zhostil úkolu pokřtít tuto plaketu šampaňským. Po té, paní ředitelka pozvala zaměstnance pečovatelské služby, aby jim veřejně poděkovala za spolupráci a kvalitně odvedenou práci během roku, a předala jim kytice květin. Poděkování z úst jsme dostali i od paní viceprezidentky pro terénní služby, která ocenila týmovou spolupráci pečovatelské služby a srdce na pravém místě. Po děkovné řeči proběhl přípitek sklenkou šampaňského.

Paní viceprezidentka pro terénní služby Ing. Renata Kainráthová nás během slavnostního předávání certifikace seznámila se Značkou kvality v sociálních službách. Upozornila nás, že se jedná o první externí systém hodnocení kvality z pohledu uživatele v České republice. Cílem je poskytnout objektivní a jednoznačnou informaci o tom, jakou kvalitu mohou od daného zařízení očekávat. Systém externí certifikace je určen, jak pobytovým, tak i terénním sociálním službám. Je hodnocen formou tzv. udílení hvězd. Celý proces začal přihlášením se k této certifikaci na podzim roku 2017, a v následujících měsících certifikace byly sledovány oblasti: péče, individuálního přístupu a partnerství, kde jsme dosáhli nejvyššího ohodnocení 5 hvězdiček, a stravování. Z možných 500 bodů jsme získali úctyhodných 439 bodů. Jsme šťastni, že jsme dosáhli, tak vysokého ocenění, a že se nám tím potvrdilo, že naše odvedená práce má vysokou kvalitu, a že je o naše seniory prostřednictvím naší vodňanské pečovatelské služby dobře postaráno.

Mgr. Petra Trnková, DiS., sociální pracovnice CSP Vodňany



Vítáme Vás

Nově mezi nás v období leden - únor zavítali tito uživatelé

Žlábková Marie
Klíma Václav
Hreha Jozef
Kováříková Věra
Čejková Marie



Lokvencová Augustina
Kočan Milan
Pícha Václav
Kvítek Bohuslav
Kovandová Růžena

Vzpomínáme

V období leden - únor nás opustili tito uživatelé

Votánek Josef
Šenkýřová Vlasta
Svatoš Josef
Pýchová Zdeňka
Honnerová Marie
Tomková Božena



Trávníček František
Klenovcová Marie
Hreha Jozef
Klimešová Vlasta
Bambousek Jan
Zuntová Zdeňka

Narozeniny

DUBEN, KVĚTEN 2018

1. 4. Hasil Jiří
9. 4. Vlášková Marie
12. 4. Vojíková Marie
14. 4. Tlamsová Jaroslava
18. 4. Procházková Marie
23. 4. Kadlecová Julie
24. 4. Vojtášková Jiřina
24. 4. Kaitmanová Rosalie

28. 4. Vačkářová Růžena
29. 4. Uhlíková Alžběta
2. 5. Seberová Jarmila
12. 5. Zunt Jan
19. 5. Šílený František
21. 5. Kadlec Josef
28. 5. Skočná Jarmila
30. 5. Vágnerová Marie

BLAHOPŘEJEME!!!



PROJEKTY



Aktivní senior



MINISTERSTVO
KULTURY

Centrum sociální pomoci zahajuje v rámci pečovatelské služby projekt s názvem „Aktivní senior“. Ten bude realizován za pomoci Ministerstva kultury České republiky, které nám přispělo částkou 20 000,- Kč. V rámci projektu se uskuteční 4 kulturní akce. V dubnu nás čeká workshop SOU služeb Vodňany s ukázkou tvorby květinového aranžmá. Následovat bude přednáška známého průvodce Šumavou Ing. Josefa Pecky spojená s videoprojekcí a pěvecké vystoupení ženského pěveckého sboru Regina pod vedením Romany Rádlové. Na závěr se můžeme těšit na besedu se známým českým hercem a tanečníkem Vlastimilem Harapesem, spojenou s videoprojekcí slavných baletních rolí, jejíž nedílnou součástí bude hudební vystoupení tohoto všestranného umělce. O všech kulturních akcích budeme včas informovat prostřednictvím pozvánek. Projekt je určen široké veřejnosti z řad seniorů a zdravotně postižených, kterým v případě zájmu poskytneme bezplatný odvoz z místa bydliště a zpět. Všechny aktivity se budou konat v „Domečku“ ve dvoře Domu s pečovatelskou službou na adrese Elektrárenská 35, Vodňany. Tímto zveme všechny zájemce o námi pořádané kulturní aktivity, aby neváhali a stali se součástí našeho projektu jako diváci jednotlivých vystoupení.

Mgr. Petra Trnková, Dis. - sociální pracovnice pečovatelské služby

Nabídka vzdělávání praxí v CSP Vodňany v rámci projektu „Vzdělávání praxí pro zvýšení zaměstnatelnosti“

Centrum sociální pomoci Vodňany nabízí možnost pracovní stáže na níže uvedené pozice:

Počet volných pozic na stáži: 5

Pracovní pozice:

- 1) Sociální pracovník
- 2) Pracovník v sociálních službách přímé péče
- 3) Pracovník v sociálních službách výchovný
- 4) Všeobecná sestra v sociálních službách
- 5) Kuchař

Místo vzdělávání praxí: Centrum sociální pomoci Vodňany, Žižkovo nám. 21, 389 01 Vodňany

Termín realizace vzdělávání: 15. 4. 2018 – 15. 10. 2018 (dle domluveného harmonogramu)

Podmínky vzdělávání praxí v CSP Vodňany:

- Registrace na www.vzdelavanipraxi.cz jako uchazeč a následné přihlášení k poskytovateli vzdělávání
- **Termín pro registraci uchazečů je nejpozději do 13. 4. 2018**

Přínos pro uchazeče o vzdělávání praxí:

- Propojení teorie s praxí – nové znalosti a zkušenosti z vašeho oboru.
- Zvýšení konkurenceschopnosti na pracovním trhu.
- Certifikát o absolvování vzdělávání praxí.
- Proplacení cestovného a ubytování.
- Osobní pomoc odborného mentora po celou dobu vzdělávání praxí.
- Důležité kontakty.

Pro bližší informace k obsahu projektu kontaktujte: Petra Pecková nebo Mgr. Bc. Daniela Davidová

Telefon: 383 382 625, 383 383 524

E-mail: petra.peckova@cspvodnany.cz, daniela.davidova@cspvodnany.cz

Všechny informace o projektu lze získat na internetových stránkách www.vzdelavanipraxi.cz.



DUBEN



Pátek 6. dubna v 9,30 hodin

Povolání a řemesla - besídka dětí z MŠ Sluníčko

Ve společenské místnosti domova pro seniory

Pátek 13. dubna v 9,30 hodin

Besídka dětí z MŠ Malovice

Ve společenské místnosti domova pro seniory

V pondělí 16. dubna v 9,30 hodin

Společné dopoledne s dětmi z MŠ Výstavní

Ve společenské místnosti domova pro seniory

Úterý 17. dubna ve 14,00 hodin

Naši prezidenti - další díl přednášky - A. Kotové

V jídelně domova pro seniory

Ve čtvrtek 19. dubna ve 14,00 hodin

Posezení s harmonikáři H+N+V

Ve společenské místnosti domova pro seniory

V pátek 27. dubna v 9,30 hodin

Když je mi smutno

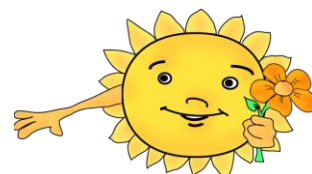
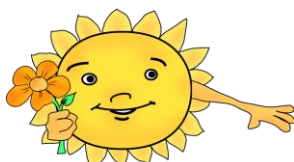
Psychoterapeutka Helena Šašková

Ve společenské místnosti domova pro seniory



V pondělí 30. dubna

Rej čarodějnic v celém domově




 Centrum sociální pomoci Vodňany
 Pečovatelská služba pořádá:
 

**V RÁMCI PROJEKTU „AKTIVNÍ SENIOR“
 WORKSHOP**
STŘEDNÍHO ODBORNÉHO UČILIŠTĚ SLUŽEB VODŇANY
**„UKÁZKU TVORBY ARANŽERSKÉ A VAZAČSKÉ PRÁCE
 STUDENTŮ“**

DNE 17. DUBNA 2018 OD 13:30 HODIN
 V „DOMEČKU“ DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU (BERÁNKOVNA),
 ELEKTRÁRENSKÁ UL. 35, VODŇANY
 - Těšíme se na Vaši účast -
 „Projekt je realizován za podpory Ministerstva kultury České republiky“


 Centrum sociální pomoci Vodňany
 Pečovatelská služba pořádá:
 

**„VÝSTAVU FOTOGRAFIÍ Z AKCÍ POŘÁDANÝCH
 V RÁMCI PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
 ZA ROK 2017“**

VÝSTAVA BUDE PROBÍHAT V „DOMEČKU“ DOMU
 S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU (BERÁNKOVNA),
 ELEKTRÁRENSKÁ UL. 35, VODŇANY
OD 12. BŘEZNA DO 13. DUBNA 2018
 - VŠICHNI JSTE SRDEČNĚ ZVÁNÍ -

KVĚTEN

VE STŘEDU 16. KVĚTNA V 9,30 h

Návštěva Českého rozhlasu v Č. Budějovicích

Zájemci se mohou hlásit u pí. Remišové, kancelář 1. p. SB

VE ČTVRTEK 17. KVĚTNA VE 14,30 h

Písničkou poděkujeme maminkám- Agentura Iva

Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory

V PÁTEK 18. KVĚTNA V 9,30 h

Společné dopoledne seniorů a dětí z MŠ Smetanova

Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory



V ÚTERÝ 29. KVĚTNA VE 14,00 h

Harmoniky H+N+V

Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory



23. – 26. KVĚTNA

Návštěva Vodňanských rybářských dnů

Zájemci se mohou hlásit u pí. Remišové, kancelář 1.p. SB

V ÚTERÝ 15. KVĚTNA V 15,00 h

Černá hodinka - kavárna Colombina

Křížem krážem světem s muzeem v muzeu J. Velková

Zájemci se mohou hlásit u pí. Remišové, kancelář 1.p. SB

Zábava

Citát dne: Nejsou krásnější pohádky než ty, které ... tajenka má 12 písmen.

Andersen Hans Christian

P	K	N	E	Z	R	A	N	Ě	N	É
M	L	Í	O	K	O	L	Í	Í	R	M
E	E	K	L	N	P	O	Ř	A	E	Š
C	P	N	A	U	O	N	K	J	P	C
I	Y	E	R	V	C	Ž	O	N	R	T
D	T	P	O	H	Á	D	K	A	O	A
A	U	E	B	R	Ú	R	N	A	D	S
R	C	K	O	S	M	O	N	A	U	T
T	P	L	Á	P	G	M	L	A	K	Ž
I	A	M	O	R	T	I	Z	A	C	E
M	T	V	A	B	M	A	M	O	E	T

ALONŽ
CULÍK
KLEPY
MAMBA
NOŽKA
OKŘÍN
REPRODUKCE
UCPAT

AMORTIZACE
DOJEM
KOSMONAUT
MILADA
OBORA
POETI
TRADICE
ÚHRNEM

ARGONARC
KAVÁRNA
MALORÁŽKA
NEZTRANĚNÉ
OKOLÍ
PURPUR
TRNOŽ

KVÍZ - VELIKONOČNÍ DNY

Máme pro vás první kvíz na téma Velikonoce. Zkuste si otestovat, jak dobře znáte jednotlivé velikonoční dny.

Přečtěte si několik následujících tvrzení. Která jsou pravdivá a která nepravdivá? Hodně štěstí.

Poslední týden Ježíšova pozemského života, jeho smrt na kříži a vzkříšení se nazývá PAŠIJOVÝ TÝDEN

ANO - NE

VELIKONOČNÍMU PONDĚLÍ se říká BOŽÍ HOD VELIKONOČNÍ

ANO - NE

VELKÝ PÁTEK je připomínkou smrti Ježíše Krista na kříži

ANO - NE

SAZOMETNÉ STŘEDĚ se říká také ŠKAREDÁ

ANO - NE

SOBOTA v pašijovém (velikonočním) týdnu se nazývá RŮŽOVÁ

ANO - NE

KVĚTNÁ NEDĚLE se slaví přibližně měsíc po Velikonocích – na začátku května

ANO - NE

ČTVRTKU před velikonočním pondělím se říká ZELNÝ nebo také KAPUSTOVÝ

ANO - NE

Během tzv. SMRTNÉ NEDĚLE se vynášela Morana – symbol zimy a smrti

ANO - NE

ŘEŠENÍ: ano, ne, ano, ano, ne, ne, ne, ano

„Jak jde čas ... v CSP Vodňany“ – dvouměsíčník. Vydává a tiskne: CSP Vodňany. ZDARMA. Náklad 100 ks
Centrum sociální pomoci Vodňany, Žižkovo náměstí 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