

Obsah čísla:

Úvodem – Cena „Ď“	str. 1
Článek „Pitný režim“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí – DS	str. 3 – 5
Shrnutí kulturních akcí – PS	str. 5 – 6
Sociální automobil	str. 7
Dobrá duše	str. 8
Projekty DS	str. 8
Článek „Houbaření“, Vítejte Vás	str. 9
Vzpomínáme, Narozeniny	str. 10
Recept měsíce	str. 10
Projekty – PS	str. 11
Kulturní akce	str. 11-12
Záhava	str. 12

Úvodem – Cena „Ď“

Prestižní Cena Ď je určitá forma poděkování, které je v různých oblastech udělována již od roku 2001. Do řady významných a zvučných jmen, mezi něž například patří pan Václav Havel, MUDr. Vladimír Koza a další, se v letošním roce zařadila ředitelka Centra sociální pomoci Vodňany Mgr. Bc. Daniela Davidová. V krajském kole jí byla udělena cena za skvělý nápad, který funguje již několikátým rokem. Jedná se o myšlenku aktivního propojení generací dětí a seniorů při společných tvůrčích činnostech a aktivitách, a to opravdu již dlouhodobého charakteru. Myšlenka prostá, ale výsledek? Úžasný a obohacující všechny zúčastněné.



Myšlenka to byla tak znamenitá, že jí ocenila

porota nejen na krajském kole v Táboře, ale i na celostátním finále v Praze, kde za tento nápad ve své kategorii – Domovy pro seniory a sociální ústavy získala Mgr. Bc. D. Davidová 1. místo. Gratulujeme!!! Tento nenápadný projekt se uskutečňuje od roku 2012. V současnosti jsou do něj pravidelnou měsíční účastí zapojeny 2 mateřské školy (okolo 300 žáků) a ZŠ a gymnázium ve Vodňanech, dále pak žáci SOU, SŠ rybářské, ZUŠ a členové skautu. Náplní setkávání dětí z mateřských škol se seniory v domově pro seniory jsou rozhovory a rozmanité aktivity (cvičení, vaření, skládání puzzle, přesazování květin apod.). Ze strany žáků ZŠ a gymnázia se jedná o hry, společné tvoření, individuální setkávání a procházky, dobrovolné návštěvy ve dnech volna. CSP Vodňany organizuje pro děti a mládež různé aktivity



ty – gerontooblek (simulace stáří), fotosoutěže (Jak vidím stáří já), hudební soutěže ve hraní na hudební nástroj či ve zpěvu, zapojení se do aktivit APSSČR (Šťastné stáří očima dětí) ... Cenná je skutečnost, že po několika letech žáci kontakt se seniory považují za naprosto přirozený, a sami ho vyhledávají, a tak lze snad doufat, že někteří z nich se vydají na dráhu dobrovolníků či pracovníků v sociálních službách.

No není to úžasné? Posuďte sám, Vážený čtenáři.

Bc. Eva Remišová, Bc. Veronika Klucká

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Článek „Pitný režim“

Co pít v létě aneb omyly v pitném režimu

Správný pitný režim je důležitý a za horkých letních dní víc než jindy. Ovšem panuje okolo něj spousta mýtů, které se týkají množství tekutin i jejich druhů. Uvedme některé z nich na pravou míru.

Připomeňme si, že zvýšeným výdejem tekutin — například intenzivním pocením, ale také vinou průjmů či zvracení — může dojít k dehydrataci organismu.

Snížený obsah tekutin v těle oslabuje jeho výkonnost. Cítíme se unavení, bez energie, může nás začít bolet hlava, dostaneme zácpu, při fyzickém či duševním vypětí nebo delším pobytu na slunci může nastat dokonce celkový kolaps.

Zdravý ovšem není ani opačný extrém, tedy nadměrný příjem tekutin. Konzumujeme-li navíc s tekutinami i nadměrné množství soli, zvyšuje se nám krevní tlak, přetěžujeme krevní oběh a ledviny, mohou vznikat otoky nohou.



Které mylné zásady pitného režimu nejčastěji dodržujeme?

Denně bychom měli vypít nejméně 3 litry tekutin. Ne!

Přijem tekutin se rozhodně nedá paušalizovat, fyzicky pracující stokilový muž může za den klidně vypít i čtyři litry tekutin, průměrnému člověku postačí mnohem menší množství tekutin: zhruba **1,5 až 2 l**. Za horkých dní samozřejmě adekvátně více.

Nebezpečný je však také nadměrný příjem. Obecně se udává jako hraniční množství tekutin vypočtené podle vzorce „tělesná výška v metrech na druhou“. Žena měřící 1,6 m by tedy za den neměla vypít více než 2,5 l tekutin ($1,6 \times 1,6 = 2,56$).

Je jedno, co pijeme, hlavně že to teče. Ne!

Základem pitného režimu by měla být **čistá voda**. Naše tělo se bez ní neobejde, všechny chemické reakce totiž probíhají ve vodním prostředí. Pokud zatoužíme po změně, jsou nejvhodnější alternativou 100% **džusy či nektary**, naředěné vodou v poměru alespoň 1:2 či více. To kvůli obsahu přírodních cukrů, jež jsou poměrně energeticky vydatné.

Neměli bychom se jim však zcela vyhýbat, protože glukóza slouží jako palivo pro mozek. Naprosto nevhodné jsou sycené či nesycené nápoje plné cukru (většina obsahuje zhruba 10 % cukru!), chemických přísad, konzervantů a barviv. Samy o sobě mohou být tyto látky neškodné, jejich společným působením ovšem vzniká chemický koktejl, jehož účinky nikdo nezná.

V létě je nejlepší pít ledově vychlazené nápoje. Ne!

Obyvatelé horkých pouští vědí dobře, proč v největším vedru pijí vlažný **mátový čaj**. Ledové nápoje totiž žížeň zaženou jen na okamžik. Na nízkou teplotu nápoje organismus zareaguje zvýšeným prokrvením rtů a nosohltanu, proto pak pocítíme ještě větší žížeň. V létě je proto vhodnější pít nápoje o teplotě kolem 16 °C, v zimě ještě o 5 až 10 °C teplejší.

Vhodné jsou **bylinkové a slabé zelené či černé čaje**, ovšem jen ty čerstvě připravené, o průmyslově připravených tzv. ledových čajích totiž ve valné většině platí totéž, co o sycených nápojích.

Shrnutí kulturních akcí za květen - červen 2018

Domov pro seniory

Senioři jsou pravidelnými návštěvníky černé hodinky v kavárně Colombina. Nebylo tomu jinak ani v úterý **15. května**. Zajímavé povídání s názvem - Křížem krážem světem s muzeem v muzeu si připravila ředitelka **MaG Vodňany Mgr. J. Velková**.

Ve středu **16. května** jako každý rok navštívili senioři Centra sociální pomoci Vodňany **Český rozhlas České Budějovice**. Jako vždy to byla neobyčejně zajímavá návštěva se spoustou nových zážitků.



Ve čtvrtek **17. května** přijely dvě úžasné dámy z **Agentury Iva**, aby nejednou písničkou poděkovaly nejen maminkám, ale i tatínkům za výchovu, lásku a péči.

V pátek **18. května** strávili senioři a děti z **MŠ Smetanova** společné dopoledne. Tentokrát bylo dopoledne plné pohybu a cvičení.



Vodňanské rybářské dny začaly ve středu **23. května** a my u toho nemohli chybět. Prohlídka alpských strašidel Krampus, akvária nejen s jesetery a výstava koi kaprů v prostorách MEVPISu i chvilka relaxace v krásném okolí.

Písniček není nikdy dost, a proto pravidelně každý měsíc přicházejí pánové H+N+V (**Hrdlička+ Nečas +Viktora**) se svými harmonikami, aby nám všem zpříjemnili odpoledne. Tentokrát to bylo úterý **29. května** a všichni jsme si zazpívali z plných plic.



Čtvrtek **14. června** reprezentovali senioři CSP Vodňany na **XIV. Turnaji v kuželkách** a pétanque, které pořádalo G-centrum Tábor. Za své výkony se nemuseli stydět, i když se v konkurenci 11-ti domovů pro seniory neumístili na tzv. bedně. Všichni sportovci si dopoledne užili a vrátili se domů se spoustou zážitků a „rozcvičeným tělem“.



V pondělí **4. června** se senioři vydali na výlet **do přírody do okolí Krče**. Navštívili nádhernou malebnou oblast nedaleko domova pro seniory. Poseděli si v tichu jihočeských rybníků, prošli se po hrázích a lesních cestičkách a vrátili se zpět do domova bohatší o nové zážitky.

Na dopoledne pondělí **11. června** se těšili senioři i **děti z MŠ Smetanova**. Tentokrát se celé dopoledne odehrávalo ve znamení blížících se prázdnin, plánů na letní výlety a další společné setkání po prázdninách. Všechny tyto nápady se objevily ztvárněné na připravených čtvrtkách a kráslí pokoje seniorů.



V pondělí **18. června** si **studenti Střední rybářské školy Vodňany** připravili zajímavou přednášku historii i současnosti školy a rybářství v Jižních Čechách. Nevynechali ani zajímavé informace o rybách a rybolovných technikách. Senioři si prohlédli zajímavé pomůcky, které jsou zapotřebí ke správnému sportovnímu rybolovu.

Čtvrtek 21. června se nesl ve znamení hudby, špekáčků, dobře chlazeného pivečka a především dobré nálady. Harmonikáři M. Hrdlička s V. Nečasem nám zahráli a zazpívali pro radost a nám na světě bylo zase o něco veseleji.



Shrnutí kulturních akcí za květen - červen 2018

Pečovatelská služba

Dne 14. května v odpoledních hodinách se uskutečnila na Pečovatelské službě ve Vodňanech **přednáška průvodce Šumavou pana Ing. J. Pecky** spojená s promítáním fotografií o Šumavě v rámci projektu „Aktivní senior“. Pan Ing. Pecka nám představil krásy a zapomenuté kouty Šumavy. Vyprávěl o chráněných a vzácných rostlinách, které rostou na území Šumavy a dále o zvěři, kterou zde můžeme potkat. Pan Ing. Pecka se také podílí na zpracovávání knih jako spisovatel a průvodce Šumavou.



Dne 24. května v odpoledních hodinách proběhl **Seminář „První pomoc“ paní PhDr., MSc M. Šanderové v rámci projektu „Našeho zdraví si vážíme“**. Paní Šanderová nás seznámila s postupem „První pomoci“ v současné době a zároveň nám poskytla srovnání s postupem v dřívějších dobách. Zjistili jsme, že se mnoho změnilo. Dále nám paní Šanderová představila mnoho pomůcek, které se využívají při poskytování „První pomoci“. Také nám předvedla nepřímou masáž srdce. Všichni zúčastnění odcházeli s pocitem nabitých nových informací.



Dne **28. května** se nám nově představily dvě ženy plné energie z „**Agentury IVA**“. Jednalo se o Hudební vystoupení v doprovodu harmoniky a zpěvu s názvem „Sváteční zastaveníčko – vzpomínání na ženy a maminky“. Dámy s energií na rozdávání nás potěšily u srdce a všichni jsme si s radostí s nimi zazpívali.



V úterý **5. června** nám zazpíval ženský pěvecký sbor „**Regina**“ z **Vodňan** v rámci projektu „Aktivní senior“, který je realizován za podpory Ministerstva Kultury České republiky. Pod taktovkou paní sbor mistryně R. Rédlové zazněli známé lidové písně. Všichni posluchači se ke zpěvu lidových písní s radostí přidali. Vystoupení ženského pěveckého sboru „Regina“ by se dalo říci, že bylo takovým

„tréninkem“ před vystoupením na Mezinárodním festivalu pěveckých sborů v Poreči v Chorvatsku, kde budou vystupovat v září 2018. Přejeme mnoho štěstí na Mezinárodním festivalu pěveckých sborů v Poreči v Chorvatsku, a dále přejeme i mnoho dalších hudebních úspěchů.



Dne **12. června** se konala na Pečovatelské službě ve Vodňanech „**Přednáška zástupců sklárny o výrobě jejich výrobků, která byla spojená s praktickou ukázkou**“ v rámci projektu „Vzpomínky na staré časy“, který je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje. Představil se nám pan Jaroslav Effmert ze Skelné hutě u Hluboké nad Vltavou, který v úvodu povyprávěl svoji životní cestu k výrobě skla a k založení skelné hutě. Dále nám přivezl ukázat celé vybavení na výrobu korálků ze skla a drobných figurek ze skla. Před našima očima vyrobil skleněný korálek s žabičkou, skleněnou figurku sovy a skleněný zub. Ke konci přednášky si mohli senioři s pomocí pana J. Effmerta vyrobit skleněný korálek, který od pana skláře, po vychladnutí, dostali na památku.



Sociální automobil

Automobil Dacia Dokker pro Centrum sociální pomoci Vodňany

„Sociální automobil“ si v úterý 19. června převzala ředitelka centra Daniela Davidová z rukou p. Adama, zástupce poděbradské reklamní agentury Kompakt, která tento projekt organizuje. Přítomni byli také sponzoři a zástupci města Vodňany. V rámci tohoto svátečního dne pěkné odpoledne zpříjemnili svými písněmi i děti ze ZUŠ Vodňany pod vedením p. ředitelky Rédlové.

Na financování vozu se podíleli sponzoři napříč obory od velkých firem až po jednotlivce z Vodňan a okolí, Netolicka, Vltavotýnska, Táborska... Projekt stojí na systému zakoupení reklamní plochy na vozidle, tím získali podnikatelé zviditelnění v regionu po dobu 6 - ti let, a současně s tím pomohli zlepšit stav vozového parku v našem domově pro seniory a pečovatelské službě. Centrum sociální pomoci Vodňany využije nový vůz, k zajištění našich sociálních služeb.

DĚKUJEME těmto společnostem i jednotlivcům:

Reklamní agentura Kompakt, Autodíly - Bělohávek s.r.o., Auto Šíma, Bohuslav Žižka, CN CARGO Spedition s.r.o., CN CARGO spol. s r.o., Cyklo Vodňany, DAÑHEL AGRO a.s., FLORIA - Cestovní Kancelář s.r.o., FOŠUM CARS s.r.o., František Jampílek, Ing. Pavel Štáška, Irena Mikulčíková, Ivanka Golová, JAF HOLZ spol. s r.o., Jaroslava Vindišová, JDG Consultig s.r.o., Josef Šimek ml., Jiří Kubík, Jiří Varyš, Josef Kadlec, Lenka Štěpánová, Lukáš Ciboch, Marie Páralová, Martina Veselá, Město Vodňany, Michal Vlček, Milan Bašar, Milan Černošek, Milan Holý, Miroslav Vokatý, MUDr. Stiebler s.r.o., Norsim s.r.o., OPAVA assistance s.r.o., Petr Jůzek, Petr Zima, Pila Bečvář s.r.o., PTS, spol. s r.o., Radka Kuncová, RUMPOLD 01 - Vodňany s.r.o., SOVT - RADIO spol. s r.o., Stomatologické centrum Pelíškovi s.r.o., STROJÍRNA VODŇANY spol. s r.o., Š + H Bohunice, s.r.o., Transbozen spol. s r.o., Týnkov, spol. s r.o., Vendula Moková, Vodňanská drůbež, a.s., VS GROUP s.r.o., Zuzana Šafránková.



Velké díky všem, kteří se na financování vozu podíleli.

za CSP Vodňany ředitelka Daniela Davidová



Dobrá duše

Dvě Dobré duše z CSP Vodňany

Dne 13. 6. 2018 jsme se zúčastnili Slavnostního vyhlášení výsledků a předávání cen 6. ročníku projektu „DOBRÁ DUŠE“ v klášteře Minoritů svatého Jakuba v Praze. Přítomni byli všichni partneři a členové odborné poroty, dále patroni akce z řad známých osobností pan Aleš Cibulka, pan Vladimír Hron a paní Taťána Gregor Kuchařová. Pan Aleš Cibulka celé Slavnostní vyhlášení výsledků Dobré duše moderoval a pan Vladimír Hron povznesl tuto akci svým nádherným zpěvem.

Cílem Dobré duše je oceňovat nejen aktivní dobrovolníky v seniorském věku, ale i instituce, které s dobrovolníky pracují. Hlavní myšlenkou Dobré duše je podpora seniorů, aby i v pozdějším věku mohli zůstat aktivními a mohli věnovat svůj volný čas těm seniorům, kteří ze zdravotních či sociálních důvodů nemohou trávit své stáří v kruhu rodiny.

V kategorii „Instituce“ za nominovanou organizaci CSP Vodňany přebírala čestné uznání Dobré duše naše paní ředitelka Mgr. Bc. D. Davidová. A v kategorii „Jednotlivec“ přebíral čestné uznání pan V. Viktora, který v naší organizaci působí jako Dobrovolník. Všichni jsme si krásnou až kouzelnou atmosféru všech oceněných „Dobrých Duší“ užili.

*Mgr. Petra Trnková, DiS.
Sociální pracovnice CSP Vodňany*



Projekty – domov pro seniory



Projekt „Stvoření světa“ v CSP Vodňany



Centru sociální pomoci Vodňany byl schválen finanční příspěvek ve výši 8 800,- Kč na náš projekt, jehož cílem je podpora aktivního pohybu a zdravého životního stylu. V rámci projektu se budou konat v domově pro seniory tři společná setkání seniorů a dětí z MŠ Vodňany. Během těchto setkání se uskuteční zážitkový program na téma Stvoření světa, v jehož průběhu obě generace zábavnou formou zahrají pohádku prostřednictvím pohybových cvičení s pomocí zakoupených rehabilitačních a cvičebních pomůcek. Zvýšíme tak u obou věkových skupin povědomí o nutnosti pravidelného pohybu, který je pro zdravý život nezbytný. Realizací projektu dojde k předávání zkušeností mezi oběma věkovými skupinami osob, a tím k posílení mezigeneračních vazeb a vzájemné participaci všech zúčastněných. Cílem projektu je zlepšení fyzické a psychické kondice seniorů a zdravotně postižených osob žijících v našem zařízení, a tím ke zkvalitnění námi poskytované sociální služby.

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

Článek „Houbaření“

Ať už patříte k nadšeným houbařům, nebo nerozeznáte hříbek od prašivky, zdraví prospěšné látky, které jsou v houbách obsažené, si můžete dopřát v každém případě. Tyto produkty z lesa nebo i z obchodu jsou bohaté na vitamíny a minerály, kalorie naopak neobsahují skoro žádné.

Pár důvodů, proč je jíst

- Houby obsahují velmi málo kalorií, většinu hmoty tvoří voda – proto je můžete konzumovat bez obav z nadbytečných kilogramů. Pokud jsou dietně připravené (na bedlové řízky v tomto případě zapomeňte), tvoří houby ideální součást redukčního jídelníčku.
- Hříby, lišky a spol. mají též nízký obsah sodíku – proto nezatěžují ledviny a jsou vhodné pro osoby trpící vysokým krevním tlakem. Můžete je tedy konzumovat bez obav o své srdce.
- Naopak obsahují značné množství draslíku – a tento minerál pomáhá mimo jiné k dalšímu snižování krevního tlaku – další způsob, jak prospět svému srdíčku.
- Houby obsahují vitamíny, především riboflavin a niacin – známé jsou též jako vitamíny B2 a B3 a pomáhají například snižovat hladinu cholesterolu v krvi.
- Produkty lesa jsou i dobrým zdrojem selenu – ten je účinným antioxidantem, který v součinnosti s vitamínem E pomáhá naše tělo zbavovat škodlivých kyslíkových radikálů. Podle některých údajů snižuje také riziko rakoviny prostaty.
- Houby podporují imunitu a pomáhají snížit riziko rakoviny – v tradiční čínské medicíně se používaly v léčbě nachlazení a chřipky. I výsledky moderních studií naznačují, že houby podporují činnost imunitního systému, který nás chrání před infekcemi i před zhoubným bujením.



Houby v sobě sice obsahují celou řadu prospěšných látek, náš zdravotní stav však mohou příznivě ovlivnit dokonce ještě před tím, než je vložíme do úst. Taková pomalá procházka podzimním lesem je totiž balzám na duši a zároveň výborná fyzická aktivita. Možná ještě více než samotné houby tak prospěje našemu zdraví přiměřená námaha, kterou při jejich hledání budeme muset nepochybně vynaložit.

Nejlépe se houbám daří, když jsou výkyvy teplot a vlhkosti minimální. Nemá smysly vyrážet do lesa hned po dešti. Hříby se začínají objevovat 8-12 dni dešti, ale pokud dlouho před tím nepršelo, může se tato doba prodloužit až na čtyři týdny. Na jaře by měli lidi vyrazit hlavně do listnatých lesů, kde rostou například hříby dubové a kováři. Do smrkových lesů raději až koncem léta.

Existuje velké množství jedlých ale i jedovatých hub, takže člověk musí vědět jaké houby sbírá. Mezi nejoblíbenější patří hříby, křemenáče, podubáci, holubinky, bedly, čirůvky, ryzce nebo klouzci. Mezi jedovatými jsou především známé muchomůrky.

Vítáme Vás

Nově mezi nás v období květen - červenec zavítali tyto uživatelé

Mikšíčková Blažena
Šafaříková Jarmila
Fodorová Elena



Mikeš Václav
Michnová Štefanie
Svěchotová Ludmila

Vzpomínáme

V období květen - červen nás opustili tito uživatelé

Hlinková Milada
Kratochvílová Bohunka
Vítová Věra
Procházková Marie



Mikšíček Karel
Pícha Václav
Hřebečková Marie

Narozeniny

SRPEN - ZÁŘÍ 2018

1. 8. Handšuh Karel
8. 8. Kolář František
19. 8. Stibor Jiří
29. 8. Ing. Pícha Josef, CSc
4. 9. Pellešová Helena
17. 9. Jelínková Jarmila
19. 9. Skočná Blažena
26. 9. Motlová Drahomíra

3. 8. Hrdličková Anna
16. 8. Mikešová Vlasta
25. 8. Toncarová Jiřina
3. 9. Klíma Václav
13. 9. Ing. Kočan Milan
16. 9. Hošková Marie
23. 9. Paličková Věra

BLAHOPŘEJEME!!!



Recept na červen

Koktejl mojito patří mezi nejoblíbenější míchané alkoholické nápoje po celém světě. Počátky legendárního drinku sahají dokonce až do 17. století, kdy si ho míchali západoevropští námořníci a překvapivě s ním léčili nemoci.

Jde o jeden z nejjednodušších koktejlů, jehož základem je nadrcený led a správně odměřené ingredience.

Ingredience:

1 čajová lžička třtinového cukru

4 cl šťávy z limety

mátové lístky

snítka máty na ozdobu (případně limetka)

4 cl sodovky

Postup: Mátu vložte do vyšší sklenice, kterou můžete předem namrazit v mrazáku. Zalijte limetkovou šťávou a zasypte krystalky cukru. Směs rozdrťte delší lžící nebo speciálním drtítkem, aby se máta rozvoněla. Sklenici naplňte drceným ledem, zamíchejte a doplňte sklenici vychlazenou sodou. Drink ozdobte snítkou máty nebo plátkem limetky a podávejte s míchátkem.



PROJEKTY – Pečovatelská služba

Elektrokolo pro pečovatelskou službu



Děkujeme za podporu všem našim příznivcům, neboť po zveřejnění naší výzvy byl během jednoho týdne našlapán potřebný počet bodů pro náš projekt „Dostupná pečovatelská služba“ v mobilní aplikaci EPP Pomáhej pohybem. Za získané finanční prostředky Nadace ČEZ bude pořízeno elektrokolo pro naši pečovatelskou službu ve Vodňanech.



za CSP Vodňany ředitelka Mgr. Bc. Daniela Davidová

ALTÁNEK PRO PEČOVATELSKOU SLUŽBU



Rádi bychom Vás informovali, že v rámci projektu Plníme přání seniorům, realizovaným firmou SODEXO, byla již vybrána potřebná částka ve výši 49 500,- Kč na realizování přání našich seniorů - ALTÁNEK. Ze srdce děkujeme všem jmenovaným dárcům:

47 členů Sdružení aktivních seniorů Vodňanska, z.s., Jaromír Bouška, Vodňany, Jiří Macháček st., Jiří Macháček ml., Josef Šimek ml., Kateřina Nedomová, Lenka Týblová, Martina a Sixtus, p. Vachoušek, Tomáš Kvasnička, uživatelé pečovatelské služby Vodňany, uživatelé Pečovatelské služby Vodňany II., uživatelé Pečovatelské služby Vodňany III a anonymní dárci.

Za pečovatelskou službu srdečně děkuje vedoucí pečovatelské služby Kamila Macháčková

Pozvánka na kulturní akce



V ÚTERÝ 24. ČERVENCE VE 14,30 h

Vystoupení divadla kouzel Waldini

Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory

V ÚTERÝ 31. ČERVENCE VE 14,00 h

Posezení s písničkou s harmonikáři H+V

Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory



V PONDĚLÍ 20. SRPNA VE 14,00 h

Návštěva psiho kamaráda Obíčka

V domově pro seniory



V ÚTERÝ 28. SRPNA V 15,30 h

Pěvecké vystoupení sester Šimových

Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory

TERMÍN BUDE UPŘESNĚN

Výlet do malebného okolí Vodňan

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



Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„S PÍSNIČKOU KOLEM SVĚTA“
Ve čtvrtek 19. července 2018 od 14.30 hodin

**HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ KAPELY
KOLAŘICI**

Akce se bude konat v jídelně 1p. NB domova pro seniory. Bližší 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.

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„S PÍSNIČKOU KOLEM SVĚTA“
Ve středu 1. srpna 2018 od 14.30 hodin

**VYSTOUPENÍ - VÍT VÁVRA
„POD TOU NAŠÍ STAROU LÍPOU“**

Akce se bude konat v jídelně 1p. NB domova pro seniory. Bližší 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.

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„S PÍSNIČKOU KOLEM SVĚTA“
V pondělí 3. září 2018 od 14.00 hodin

**VYSTOUPENÍ
DIVADLA ANDROMEDA**

Akce se bude konat v jídelně 1p. NB domova pro seniory. Bližší 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.

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Jihočeský kraj Centrum sociální pomoci Vodňany
Pečovatelská služba pořádá:

**V RÁMCI PROJEKTU
„NAŠEHO ZDRAVÍ SI VÁŽÍME“
SEMINÁŘ S PANÍ PhDr., MSc M. ŠANDEROVOU:
„ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL“**

Dne 18. Září 2018 od 13:30 Hodin

V „DOMEČKU“ DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU (BERÁNKOVNA),
ELEKTRÁRENSKÁ UL. 35, VODŇANY
- Těšíme se na Vaši účast -

„Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje“

Jihočeský kraj Centrum sociální pomoci Vodňany

**PEČOVATELSKÁ SLUŽBA POŘÁDÁ V RÁMCI PROJEKTU
„VZPOMÍNKY NA STARÉ ČASY“ DNE 4. ZÁŘÍ OD 14:00 HOD.:**

**PŘEDNÁŠKU Mgr. J. VELKOVÉ
ŘEDITELKY MĚSTSKÉHO MUZEA A GALERIE VODŇANY
O HISTORII VODŇAN SPOJENOU S PROMÍTÁNÍM FOTOGRAFIÍ**

V „DOMEČKU“ DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU
(BERÁNKOVNA), ELEKTRÁRENSKÁ UL. 35,
VODŇANY

- Těšíme se na Vaši účast -
„Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje“

Zábava - SUDOKU



	4		3				2	8
6	3	5	7	2				1
			4	9		3		6
	5	1	2	6			8	
3				8			1	
	9			1	4	2	6	
2		3		7	9			
9				4	5	8	3	2
5	6				2		7	



„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