

Obsah čísla:

Úvodem – Nový automobil.....	str. 1
Článek „Šest mýtů o stáří“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí – DS	str.3 – 4
Kabelkový veletrh	str. 4
Vzpomínáme	str. 4
Shrnutí kulturních akcí – PS	str. 5
Vítáme Vás, Narozeniny	str. 6
Recept měsíce	str. 6
Dny otevřených dveří	str. 7
Kulturní akce	str. 7
Zábava	str. 8

Úvodem –

Nový automobil Mercedes pro potřeby CSP Vodňany

V rámci IROP byla městem Vodňany podána žádost o dotaci na pořízení vozidla pro klienty našeho CSP Vodňany. Dne 13. srpna převzala klíče od tohoto auta z rukou p. starosty p. Heřmana p. ředitelka D. Davidová. Toto 9 ti místné auto značky Mercedes, je přizpůsobeno pro klienty se sníženou pohyblivostí – automatická rampa, vysouvací stupínek pro snazší nastupování, osvětlením v celém prostoru, pomocná madla a dalšími bezpečnostní prvky. Bude nyní sloužit klientům a celému týmu CSP Vodňany. Cena vozidla i s přestavbou dosáhla 1.100.000,- Kč. Město Vodňany se spolupodílelo na financování deseti procenty, což činí 110.000,- Kč. Příspěvek unie a veřejných zdrojů činil 90 % tedy 990.000,- Kč.

Název projektu: *Speciálně upravené vozidlo pro potřeby Centra sociální péče ve Vodňanech*
Registrační číslo projektu: CZ.06.2.56/0.0/0.0/16_039/0002319



PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Článek „Šest mýtů o stáří“

Dobrá zpráva na začátek: většina tvrzení, která se běžně používají v souvislosti se stárnutím, jsou nesmysly. „Generace ve věku padesát pět let a více je zdravější, než si myslíme,“ tvrdí psychiatrická Tamara Tošnerová, která patří mezi nejuznávanější české odborníky zabývající se stárnutím.

Znáte tenhle vtip? Jak se liší francouzský, švýcarský a český důchodce?

Francouzský ráno vstane, dá si dvě deci červeného francouzského vína, francouzský sýr a odjede na francouzskou Riviéru. Švýcarský ráno vstane, dá si dvě deci čerstvého švýcarského mléka, švýcarský sýr a vypraví se do švýcarských Alp. A český důchodce? Ráno vstane, dá si švýcarské tabletky, uchopí francouzské berle a jde za svým českým lékařem.

Ano, tahle drsná anekdota vystihuje, jak česká společnost nahlíží na starší lidi a bohužel i to, jak se starší lidé sami někdy chovají. Doktorka Tošnerová ji publikuje ve své knížce Ageismus – Průvodce stereotypy a mýty o stáří. Těch je totiž v české společnosti hodně a právě jim se říká ageismus. Jenže realita je jiná. Tady jsou nejčastější předsudky.

1. Většina starších lidí trpí nějakou nemocí

Skutečnost: osmdesát procent seniorů není nemocí omezeno tak, aby nemohli vést běžný denní život, to znamená jít na nákup, umýt se a podobně. Lidé ve věku nad šedesát let sice trpí častěji chronickými nemocemi, zároveň však ve srovnání s mladšími generacemi mají mnohem méně akutních nemocí, méně zranění v domácnosti a méně nehod na silnici.

2. Sexuální život skončil - sexualita je ve vyšším věku nedůležitá či nechutná

Skutečnost: většina zdravých párů ve věku mezi šedesáti a sedmdesáti lety označuje svůj milostný život za uspokojivý a tvrdí, že tělesný kontakt s partnerem i v tomto věku hraje v životě muže a ženy důležitou úlohu.

3. Starší lidé se už nechtějí učit nic nového

Skutečnost: mnoho lidí sice považuje za nevyhnutelnou součást stárnutí fakt, že mizí schopnost se učit nové věci a pamatovat si je, ale většina starších lidí naopak je schopna si normální duševní schopnosti udržet. Problém je jen v tom, že se u nich zpomaluje reakční doba, tudíž jim už učení nových věcí trvá déle. Ovšem na výsledku to nic nemění.



4. Často trpí duševními nemocemi

Skutečnost: totální nesmysl. Jen kolem dvou procent lidí nad pětadesát let má diagnostikovanou psychiatrickou chorobu. Přitom v rámci celé populace je to téměř deset procent lidí.

5. V práci nejsou schopni držet tempo s mladšími

Skutečnost: v některých oborech to platí, na druhé straně ale šedesátníci bývají nepostradatelnými členy dobře fungujících týmů a mnozí manažeři to už pochopili. „Lidé vyššího věku se mnohdy umějí v práci rozhodovat lépe než mladší,“ říká Iva Holmerová, předsedkyně České gerontologické společnosti. „Zažili už totiž spoustu situací, které se v životě opakují. Díky tomu se nedostávají do slepých uliček a jsou ideální pro pozice samostatných expertů. Nemají už obvykle ambice se prosazovat, ale v práci jsou velmi vytrvalí,“ vysvětluje. Chytří šéfové proto vědí, že takový pracovník je pro ně v týmu větším přínosem, než mladý dravec, který sice má skvělé nápady, ale zároveň jde svým nadřazeným po krku a hledá, kde si přivydělat, aby se co nejdříve zbavil hypotéky.

6. Nejsou zajímavou cílovou skupinou pro obchodníky

Skutečnost: tento donedávna převažující trend se mění a změny dorazily také do Česka. Pravý opak je nyní pravdou. Senioři se stávají významnou klientelou cestovních kanceláří, kosmetických firem, farmaceutických firem. „Všimněme si, jak se média zobrazování lidí vyššího věku bojí. V reklamě směřující k seniorům nad šedesát pět let obvykle vidíme ani ne padesátníka, tedy muže, který není starý,“ upozorňuje Tamara Tošnerová.

Časopis The Economist nedávno publikoval závěr několikaletého výzkumu amerických vědců, kteří zastávají takzvanou teorii U. Tvrdí, že život průměrného člověka opisuje tvar písmenka U. Z toho vyplývá, že nejlépe nám je v mládí, pak přichází krize středního věku, tedy období, kdy člověk prožívá něco jak středněvěkou pubertu. Neví, co si se sebou počít a tudíž jeho pocit spokojenosti.

Shrnutí kulturních akcí za květen - červen 2018

Domov pro seniory

V úterý **17. července** senioři navštívili krásnou a **malebnou přírodu v okolí Dřítně**. Překrásný pohled na kopce Šumavy, okolní přírodu, lesy a rybníky si mohli všichni vychutnat při posezení na přivezených židličkách ve stínu lesa. Sluníčko a čistý vzduch tento okamžik předurčoval k malému procvičení těla a plic. Na výletě nám dělal společnost i pes Xaviér, bylo prostě stále co pozorovat.



...om, že je náš Domov kouzelné místo pro žití
ní pochyb, ale v úterý **24. července** díky
stoupení divadla kouzel Waldini, se náš
omov stal přímo magickým. „Mocný“ kouzelník
dokázal každému seniorovi vykouzlit úsměv na
áři, a to je kouzlo nejdůležitější.

Úterní den **31. července** nám zpříjemnilo odpoledne všemi známé **trio harmonikářů Hrdlička + Nečas + Viktora**. Svěží, letní počasí nám přálo, harmoniky hrály oblíbené písně a veselé historky pánů muzikantů vyplňovaly volné chvíle mezi hudbou. Kdo chtěl, mohl se ke zpěvu pánů přidat a tím udělat odpoledne ještě veselejší.



...terý **20. srpna** navštívily CSP Vodňany **sestry Šímovy Jaruška a Maruška**. Většině našich seniorů
u dobře známé, a tak se všichni těšili na jejich
stoupení a od srdce si s nimi zanotovali.

Ve středu **29. srpna** mohli zájemci navštívit **ZOO Hluboká nad Vltavou**. Tentokrát se díky novému automobilu mohli zúčastnit i „vozičkáři“. Všichni si výlet náležitě užili. Pro velký zájem „vozičkářů“ budeme výlet do zoologické zahrady opakovat i září.



Čtvrtek **30. Srpna** přišla opět **SILNÁ TROJKA** +V. Odpoledne proběhlo v hudebním duchu, jinak, tito **harmonikáři** jsou zárukou skoro tříhodinové hudební zábavy. Pravidelné a nezištné vystupování pro seniory si zaslouží velké poděkování. A to ještě nevíte, co vás čeká příště za překvapení.

Kabelkový veletrh

Zaměstnanci i obyvatelé domova pro seniory se zapojili do pátého ročníku charitativního projektu „Kabelkový veletrhu Deníku 2018“, který se uskutečnil 5. září v IGY centru v Českých Budějovicích.

A v jaké činnosti projekt spočívá? Myšlenka je jednoduchá – sběr již nenošených kabelek či šperků. Vybrané doplňky se následně prodají a výtěžek jde na dobročinné účely.

Letos z CSP Vodňany putovalo kolem 60 kusů kabelek.

Za zapojení děkujeme všem zaměstnancům, seniorům i rodinným příslušníkům.

Veronika Klucká



Vzpomínáme

V období červenec - září nás opustili tito uživatelé

Bísek Ladislav
Kříha Karel



Svěchotová Ludmila

Shrnutí kulturních akcí za květen - červen 2018

Pečovatelská služba

Dne **3. července** se uskutečnil na Pečovatelské službě ve Vodňanech **seminář „Finanční gramotnost – 1. díl“** pana Ing. J. Davida a pana T. Píchy v rámci projektu „Našeho zdraví si vážíme“, realizován s finanční podporou Jihočeského kraje. Prostřednictvím tohoto semináře, nám přednášející pomohli porozumět financím a vysvětlili nám, jak správně s nimi zacházet v různých životních situacích. Na konci semináře byl každý zúčastněný obdarován malým dárečkem - křížovkami.



Dne **9. července** v odpoledních hodinách se nám představila, na „dvoře“ v objektu Domu s pečovatelskou službou ve Vodňanech, „**Skupina historického šermu Vendetta ze Strakonice**“ v rámci projektu „Vzpomínky na staré časy“. Šermířské vystoupení započalo střelbou z křesadlové palné zbraně. Šermíři následně vybrali z davu královnu šermířského souboje a začal boj s kordy, dýkami a sekery. Na konci byl královnou zvolen nejlepší šermíř a všichni zúčastnění pozorovatelé si mohli jednotlivé zbraně vyzkoušet a potěžkat a dozvědět se něco nového. Všem zúčastněním se šermířské vystoupení moc líbilo.

Dne **7. srpna** proběhla na Pečovatelské službě ve Vodňanech „**Beseda o tvorbě jihočeského spisovatele Ing. J. Bauera – autora historických knih**“ v rámci projektu „Aktivní senior“, který je realizován za podpory Ministerstva kultury České republiky. V úvodu besedy se nám pan Ing. J. Bauer představil a vysvětlil jeho prvotní počátky psaní článků a literatury, neboť původním vzděláním je zemědělský inženýr. Dále nám přečetl úryvek ze své knihy. A na konec proběhla diskuze, kde jsme se pana spisovatele ptali, kde získává náměty, historická fakta. Dozvěděli jsme se, že čerpá i z okolí jižní Čech a snaží se vždy část naší oblasti zakomponovat do každé své knihy.



Vítáme Vás

Nově mezi nás v období červenec - září zavítali tito uživatelé

Vorlíčková Blanka



Špinka Bohuslav

Narozeniny

ŘÍJEN - LISTOPAD 2018

2. 10. Dvořáková Věra	5. 10. Čejková Marie
6. 10. Nehodová Blanka	7. 10. Hadrava Josef
8. 10. Vaňková Marie	8. 10. Kovářiková Věra
10. 10. Trubková Zdena	10. 10. Kunešová Jaroslava
21. 10. Raková Alžběta	31. 10. Uhrová Věra
1. 11. Šináklová Miloslava	3. 11. Marková Helena
6. 11. Řeháková Hana	12. 11. Rennerová Jitka
16. 11. Vavrušková Marie	23. 11. Jerhot Pavel

BLAHOPŘEJEME!!!

Recept na září

Krémová polévka z dýně Hokkaido

Ingredience

750 ml	voda
2 lžíce	olivový olej
500 g	dýně Hokkaido
1 ks	větší cibule
podle chuti	smetana ke šlehání, sůl, mletý bílý pepř



Postup přípravy

Na 2 lžících olivového oleje necháme zesklivatět nakrájenou cibuli. Přisypeme nahrubo nastouhanou dýni Hokkaido, klidně i se slupkou, brzy změkne. Chvilí lehce restujeme, mícháme. Podlijeme horkou vodou, osolíme podle chuti, raději méně. Dusíme doměkka, což trvá cca 10 -15 minut. Rozmixujeme nebo propasírujeme, ale lze i rozšlehat metličkou. Chceme-li, pro zjemnění přimícháme 2 - 3 lžíce smetany ke šlehání a podle chuti dosolíme. Pro dospělé můžeme krémovou polévku z dýně Hokkaido okořenit maličkou špetkou bílého pepře. Polévku z dýně Hokkaido podáváme s krutonky (kostičky z rohlíku osmažené na tuku dozlatova).

Dny otevřených dveří v CSP Vodňany



Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
 a Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR
 vyhláší v rámci Týdne sociálních služeb



8.-14. října 2018

Celostátní Den otevřených dveří

poskytovatelů sociálních služeb



Již 10 let spolu

9. října 2018

Pečovatelská služba Vodňany, Elektrárenská ul. 35.

10 – 16 hod.

Ve 13:30 hod. – Vystoupení taneční skupiny

SENIOR KLUB SENSEN

www.tyden-socialnich-sluzeb.cz



Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
 a Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR
 vyhláší v rámci Týdne sociálních služeb



8.-14. října 2018

Celostátní Den otevřených dveří

poskytovatelů sociálních služeb



Již 10 let spolu

10. října 2018

Centrum sociální pomoci Vodňany, Žižkovo náměstí 21.

10 – 16 hod.

Ve 14:00 hod. – Vystoupení dětského pěveckého sboru

Hvězdička pod vedením p. Redlové

www.tyden-socialnich-sluzeb.cz

KULTURNÍ AKCE



Centrum sociální pomoci Vodňany
 Pečovatelská služba pořádá:



**V RÁMCI PROJEKTU „AKTIVNÍ SENIOR“
„BESEDU
ZNÁMÉHO ČESKÉHO HERCE A BALETNÍHO MISTRA
VLASTIMILA HARAPESE
SPOJENOU S HUDEBNÍM VYSTOUPENÍM
A VIDEOPROJEKCI SLAVNÝCH BALETNÍCH ROLE“**

DNE 24. ZÁŘÍ 2018 OD 14:00 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:



**V RÁMCI PROJEKTU „NAŠEHO ZDRAVÍ SI VÁŽÍME“
„FINANČNÍ GRAMOTNOST – 2. DÍL“
SEMINÁŘ S PANEM ING. J. DAVIDEM:**

Dne 2. ŘÍJNA 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“






Centrum sociální pomoci Vodňany
 pořádá v rámci projektu



„STVOŘENÍ SVĚTA“

TYTO AKCE PRO SENIORY A DĚTI Z MŠ

V pondělí 10. září 2018 v 9,30 hodin
STVOŘENÍ SVĚTA – POČÁTEK STVOŘENÍ
 V pondělí 8. října 2018 v 9,30 hodin
STVOŘENÍ SVĚTA – ..A JAK TO BYLO DÁL
 V pondělí 19. listopadu 2018 v 9,30 hodin
STVOŘENÍ SVĚTA – ..A NA KONCI BYLO...

Společné pohybové aktivity seniorů a dětí z MŠ Smetanova



Akce se budou konat ve společenské místnosti 1p. SB Domova pro seniory.
 Projekt je podpořen ze Společného grantu Komunitní nadace Blanicko – Otavské



Centrum sociální pomoci Vodňany
 pořádá v rámci projektu



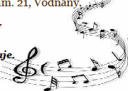
„S PÍSENIČKOU KOLEM SVĚTA“

Ve čtvrtek 23. října 2018 od 14.30 hodin

**HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ
IVANKA DEVÁTÁ+HARMONIKÁŘ**

Akce se bude konat v jídelně 1p. NB domova pro seniory. Bližší informace lze získat na tel. čísle 383 382 625 nebo 778 716 971 u p. Remisové nebo osobně v CSP Vodňany, Žižkovo nám. 21, Vodňany.

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Zábava

Sekretářka se vrací od šéfa značně rozcuchaná. „Co se ti stalo?“ ptá se kolegyně. „Ále, ... (tajenka).“					Pomůcky: Deml, kum, sém, ponos	Umazání	V minu- lém roce	Vzorec oxidu indného	3.díl tajenky	Přísluš- ník od- dílů SS
					Cesta mezi domy					
					Zp.držení zbraně Léčebná výživa					
	Země Velké Británie	4.díl tajenky	Možná (knižně)	Značka jogurtů Slovky						
Zachrá- nění								Název hlásky S Bahno		
Církevní stavba							Asij.píseč- ná poušť Skotská sukně			
Iniciály bývalého politiky Cerníka			Jihoamer. poušť Ubytovny studentů							
Ptačí hlásek				Barvířská surovina Neúplně						
Spojení dvou řek					Sloven- sky „jíl“ Vládnout			Velmi dojímavá	1.díl tajenky	Domácky Emilie
Spěch						Fanfáry Drahý kámen				
Otrhat (ovoce)							Mluv.význ. prvek Divadelní vycpávka			
	Český literát	Ženské jméno Římských 57								
Podle				Spadané listí Lyže (zastar.)					Vanutí (básn.)	Pobídka
Značka elektron- voltu			Ženské jméno Doved- nost							
2.díl tajenky										
Krajní mez						Hloupá žena				

ANEKDOTA: Jeden starší občan jel autem dolů na dálnici a v jeho autě zazvonil telefon.

Zvedl to, když uslyšel hlas své manželky jak ho naléhavě varuje:

"Hermane, já jsem právě slyšela zprávu že jeden automobil jede v protisměru po mezistátní silnici. Prosím tě dej pozor!"

"Sakra," řekl Herman, "to není jen jeden automobil. Proti mě jich jede sto !"

„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