

Obsah čísla:

Úvodem – novoroční předsevezť ...	str. 1
Článek „masopust“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí – DS	str. 3 – 5
Shrnutí kulturních akcí – PS	str. 5 - 6
Vzdělávání zaměstnanců	str. 6
Vzpomínkové čtvrtky	str. 6
Cvičení proti bolesti	str. 7
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 7
Narozeniny	str. 7
Projekty, Ježíškova vnoučata	str. 7
Recept měsíce	str. 7
Kulturní akce	str. 8
Zábava	str. 10

ÚVODEM – novoroční předsevezť

Mnozí z nás si před koncem roku dali nové cíle a předsevezť. Je to správné, všichni bychom se měli zamyslet a do nového roku vstoupit s novou motivací. Novoroční předsevezť nejčastěji souvisí se zdravým životním stylem. Existuje nespočet teorií o tom, co je a není zdravé. Ale co z toho všeho pro sebe skutečně děláme? Vždy je lepší udělat alespoň něco než vůbec nic. Abychom byli zdraví, stačí skutečně málo, zato pravidelně, vytrvale a celým svým srdcem. Ne, jen hlavou. Takže co nejmenšího pro své zdraví můžeme udělat každý den?

Snídejme – Skrze kvalitní snídani doplníme tělu potřebné živiny, energii a nastartujeme se do nového dne. Ráno vstaňme, napijme se, připravme si chutnou snídani a v klidu ji sněžme.

Hýbejme se - Pohyb je pro naši existenci zásadní a organismus bez něj strádá. Vůbec nezáleží, jakou formu pohybu zrovna máme na mysli. Díky dnešnímu sedavému životnímu stylu nám už moc přirozeného pohybu nezbyvá, proto je nezbytné se každý den alespoň trochu rozhýbat a protáhnout. Není podstatné, zda to bude trvat 5, 10, 20 nebo 60 minut. Hýbejme se každý den!

Chodme na čerstvý vzduch - Patnáctiminutová

procházka přírodou na čerstvém vzduchu nám prospěje jako málokterá věc. Rozproudíme tím energii v těle, vyprázdníme si hlavu od těžkých myšlenek a užijeme si chvíli klidu ve spojení s přírodou.

Dostatečně spíme - Spánek je jedna z mála věcí, kterou naštěstí každý den dodržujeme všichni. Nicméně si nedopřáváme tolik kvalitního spánku, kolik bychom opravdu potřebovali. Není důležité, kolik hodin denně potřebujeme spát, abychom fungovali, ale: „Kolik hodin denně potřebujeme spát, abychom byli odpočatí a plní energie?“ A to je veliký rozdíl.

Radujme se - Jako malí nemáme s projevováním našich emocí a pocitů problém, je to naše přirozenost. Ale v průběhu času, jak rosteme a jsme vychováni, začínáme život brát vážně, zodpovědně a hlavně opatrně. Tak jak se sluší a patří. Na tom samozřejmě není nic špatného, ale společně s tím se často zapomínáme i přirozeně bavit. Žít okamžikem a užívat si to, co se právě děje. Často přemítáme nad minulostí, plánujeme do budoucna a v přítomném okamžiku se téměř nevyskytujeme. Neumíme se radovat z maličkostí a trápíme se nad zbytečnostmi. Proto jsou naše honby za pomíjivým štěstím ve formě materiálního bohatství, moci a uznání ostatních naprosto zbytečné. Budme vděční, že v každém dni se naleznou situace, které nás dokáží rozesmát a že život opravdu stojí za to žít. Přijmeme sami sebe takové, jací jsme a užijeme si svůj život bez omezování a strachů z budoucnosti či selhání. Není se čeho bát!

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Masopust

Kde se vzal masopust a proč je pokaždé jindy?

Možná v tom máte taky trochu zmatek – kdy se vlastně ten masopust slaví a co to je za svátek. V minulosti se slavilo všude ve stejný čas, nyní se všelijaké masopustní obchůzky, reje a veselice slaví dva víkendy po sobě.

Období masopustu

Pod názvem masopust se skrývá celé období od Tří králů až do začátku postní doby, hlavně však poslední tři dny, jímž toto období končí. Na Moravě se označuje jako fašank, fašinek nebo ostatky.

Nejde o církevní svátek, ale byl zařazen do církevního kalendáře, takže jeho termín se určuje podle Velikonoc. Odehrává se před Popeleční středou, která zahajuje předvelikonoční postní období. A protože Velikonoce jsou pohyblivým svátkem, může být masopustní neděle v rozmezí od 1. února až do 7. března.

Tučný čtvrtek

U nás se masopust slaví tři dny. Přípravou býval "tučný" čtvrtek před masopustní nedělí s pestrým jídelníčkem včetně masa – původně se jedlo hovězí, jehněčí a zvěřina, od 19. století nastoupila obliba zabijaček a tradiční vepřové pečeně s knedlíky a zelím, zapíjené pivem. V té době se také začala za masopustní jídlo považovat pečená husa. Panovala přesvědčení, že na tučný čtvrtek musí člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle.

Taneční neděle

Hlavní zábava začínala v neděli. Po bohatém obědě se všichni chystali na taneční zábavu, která se často protáhla až do rána... V každém kraji si lidé vymysleli jiné názvy a jiné zvyklosti. V Praze vznikly v 18. století masopustní plesy zvané reduty, určené pro bohatší vrstvy. V mnoha vsích se konal "mužovský bál", kam neměla přístup svobodná chasa; tancovali jen ženatí a vdané.

Maškarní úterý

Vyvrcholením masopustu bylo úterý. Toho dne procházely vesnicemi průvody maškar, hrála se masopustní divadelní představení, secvičená obvykle žáky. Obchůzky masek neměly závazná pravidla; záleželo na vtipu a pohotovosti "maškarádů", jaké taškařice budou provádět. Masky byly všude po-hoštěny - něčím k zakousnutí a především pálenkou a pivem, které ještě zvyšovaly rozpustilost a veselí. Bývalo však i několik tradičních masek, které se objevovaly každoročně. Mezi ně patřil např. medvěd, někdy vedený na řetězu medvěďákem. Jinou tradiční maskou bývala tzv. klibna (= šiml, ko-byla, koníček), skrývající často dvě osoby. Objevovala se i maska s jezdcem na koni, Žid s pytlou nebo rancem na zádech, bába s nůši, kominík se žebříkem, kozel a mnoho dalších.

Téměř všude končila masopustní zábava přesně o půlnoci. Tehdy zatroubil ponocný na roh a rychtář či někdo z radních všechny vyzval, aby se v klidu rozešli domů, protože nastala středa a s ní předvelikonoční půst. Někde zakončili o půlnoci muziku "pochováním basy" (symbol toho, že v postu si hu-debníci nezahrají), jinde o půlnoci pochovávali Baccha. Lidé věřili, že pokud budou o masopustu tan-covat přes půlnoc, objeví se mezi nimi ďábel, často jako cizinec v zeleném kabátě.

O masopustních rejích z Čech i Moravy jsou dochovány písemné zprávy již ze 13. století, i když svátek je zřejmě ještě staršího data. Od středověku mravokárci vystupovali proti rozpustilostem, které se o masopustu děly, lidem to však nijak neubíralo na dobré náladě. Kolem 18. století se začaly pořádat zvláštní taneční zábavy, tzv. reduty. Zpočátku byly přístupné jen vyšším vrstvám, později všem zájemcům. První reduta v Praze se konala v roce 1752.



Shrnutí kulturních akcí za listopad - prosinec 2018

Domov pro seniory

Návštěva dětí z **MŠ Malovice** v úterý **6. listopadu** opět vnesla mezi seniory lepší náladu. Společné zpívání nás bavilo.



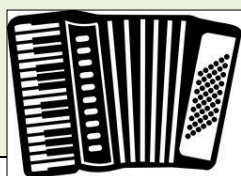
Martin na koni (klisně Amálce) opět zavítal za seniory v pondělí **12. listopadu**. Dnes měl s sebou posilu v podobě krásného hříbátka Ebigail.

Další **cestování** jsme zažili v úterý **27. listopadu** v pohodlí a teple. Tentokrát jsme navštívili **Norsko**. Nejzajímavější místa a okamžiky z návštěvy Norska nám se zaujetím vyprávěl **PhDr. M. Špecián**. Těšíme se na další setkání a společné cestování.



Úterý **20. listopadu** se jako mávnutím proutku přenášíme do historie. **Lucemburkové** jsou dalším zajímavým tématem Mgr. A. Kotové.

Ve čtvrtek **22. listopadu** **harmonikáři** V. Nečas, M. Hrdlička, V. Viktora opět jako každý měsíc zahráli nezištně v CSP Vodňany. Tentokrát se nejen hrálo, ale došlo i na tanec a dobrá nálada jako vždy nechyběla. Děkujeme!



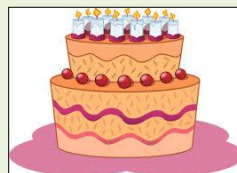
V pondělí **3. prosince** se senioři usnesli, že je nejvyšší čas pustit se do **pečení vánočního** cukroví. A tak se i stalo, cukroví i promazali a za několik dnů po odležení s chutí u voňavé kávy snědli.



Jako každý rok nesměli v domově chybět **Mikuláš, anděl a čerti**. V úterý **4. prosince** řádili čerti na pokojích i v celém domově. Do všeho rejdní hrála vodňanská kapela Dřemlinka.

V pátek **7. prosince** chtěly děti ze **Základní školy a gymnázia Vodňany** udělat radost, a proto přinesly seniorům spoustu dárků vlastní výroby.

V CSP Vodňany v pondělí **10. prosince** zdobily děti z **MŠ Sluníčko stromeček** za vydatné pomoci seniorů, kteří jim také s radostí pomáhali. Ozdobený stromek byl umístěn na dvůr, aby byl vidět z oken pokojů. I na vzájemné obdarování se dostalo.



Netradiční oslava narozenin Pavla, jehož velkým přáním bylo hudební vystoupení Elišky Kotlíkové. Díky její vstřícnosti a ochotě a v rámci projektu Ježíškova vnučata se přání splnilo. Vystoupení bylo „přívalem“ pozitivní energie a mladistvého elánu nejen pro oslavence Pavla, ale pro všechny zúčastněné.

Vánoční besídka připravená dětmi z **MŠ Smetanova**, spojená s rozdáváním dárků od dětí. I děti od seniorů dostaly dárečky.



Sváteční večere v CSP Vodňany se konala ve čtvrtek **20. prosince**. Zúčastnili se jí tradičně starosta Vodňan Milan Němeček (této večere se zúčastnil letos poprvé ve své nové funkci). Dalším hostem byl P. Josef Prokeš administrátor farnosti Vodňany, který pravidelně ve čtvrtek slouží mši svatou v domově. Vodňanští skauti nám přinesli Betlémské světlo jako symbol klidu a pokoje. Po večeri jsme všichni zpívali koledy s Nelou Sochorovou a Lucií Majerovou. Na závěr senioři obdrželi přáníčka, která k nám doputovala od dětí z projektu ČRO Ježíškova vnoučata.



Shrnutí kulturních akcí za listopad - prosinec 2018 ***Pečovatelská služba***

Od 1. 11. 2018 do 30. 11. 2018 se uskutečnila výstava fotografií z akcí pořádaných v rámci projektu „**Aktivní senior**“ Pečovatelské služby Vodňany za rok 2018 v prostorách Městského úřadu Vodňany. Výstavu navštívili nejen uživatelé Pečovatelské služby Vodňany se svými rodinnými příslušníky, také i uživa telé a zaměstnanci Domova pro seniory ve Vodňanech, ale i občané Vodňan a okolí.



Návštěva dětí z **MŠ Sluníčko** u uživatelů pečovatelské služby v Domě s pečovatelskou službou. Děti seniorům zazpívaly vánoční písničky, s potěšením řekly i básničky. A také děti obdarovaly seniory připravenými dárečky. Dětem a paní učitelkám moc děkujeme za návštěvu na DPS a budeme moc rádi, když se znovu

uvidíme.

Na Pečovatelské službě ve Vodňanech se uskutečnilo dne **11. prosince 2018** v odpoledních hodinách „**Netradiční vánoční posezení s tradicemi**“. Jak již název napovídá, jednalo se o vánoční posezení trochu jinak, než jsme doposud realizovali na Pečovatelské službě. Vytvořili jsme si vánoční pohodu na míru, dle svého, a jak my chceme. Všichni účastníci posezení připravili nějaké pohoštění (např. vánoční cukroví, vánočku, štolu, chlebíčky, jednohubky, apod.). V úvodu proběhly proslovy paní ředitelky Mgr. Bc. D. Davidové a vedoucí pečovatelské služby K. Macháčkové a sklenkou bílého vína jsme si připili na další rok působení Pečovatelské služby a s přáním hodně zdraví. Zazpívali jsme si koledy a představili vánoční tradice nejen na Štědrý den.



Vzdělávání zaměstnanců

Vzdělání v CSP Vodňany

Dovolím si říci, že jsme profesionálové ve svém oboru, práce se seniory. Aby naše profesionalita neustále rostla, a my se dokázali přizpůsobovat novým a novým požadavkům při práci se starými lidmi, je náš zaměstnavatel ze zákona povinen zajistit 24 hodin odborného vzdělání ročně zaměstnancům sociálního úseku. Během roku se jedná o nejrůznější konference, výměnné stáže, odborné semináře, akreditované kurzy a možnost doplňování si vysokoškolského vzdělání.

Jedním z akreditovaných kurzů v tomto roce, kterého jsme se jako zaměstnanci zúčastnili, byl kurz pořádaný APSS ČR, který nesl název „Kufr plný vzpomínek“. Lektorkou kurzu je Mgr. Bc. Andrea Tajanovská, DiS. (předsedkyně profesního svazu sociálních pracovníků v sociálních službách). Kurz byl v první části zaměřen na teoretické informace v oblasti vzpomínek a paměti. Druhá část byla věnována praktickým ukázkám z oblasti komunikace s lidmi trpící různou formou demence, vedení rozhovorů a práce se zásadními vzpomínkami seniorů. Kurzu se zúčastnilo 25 zaměstnanců z řad sociálních pracovníků a pracovníků přímé péče. Díky těmto zkušenostem jsme zjistili, že naše již nastolené cesty v práci se seniory vedou správným směrem. A také pevně věřím v to, že nově získané znalosti či aktualizované informace přispějí k ještě větší profesionalitě pracovníků a CSP Vodňany si udrží svůj standard i v roce 2019.



Za CSP Vodňany sociální pracovnice Bc. Veronika Klucká

Cvičení proti bolesti

Cviky paní Vorlíčkové proti bolesti krční páteře.

Každé ráno začíná paní Vorlíčková cvičením na posteli proti bolesti celého těla a pak se cítí celý den lépe a o návod by se ráda podělila i s ostatními uživateli.



Návod od paní Vorlíčkové: dejte polštář na stranu, lehněte si na záda a můžeme začít. Hlavu si položte volně na matraci, ramena tlačte k nohám a pomalu vysunujte hlavu vzhůru, udělejte 3 opakování. Poté pomalu zvedejte hlavu k hrudní kosti a pomalu položte zpátky na matraci, udělejte také 3 opakování. Poté otočte bradou k jednomu rameni a zpátky a pak otočte k druhému rameni a celé zase aspoň 3 krát opakujte.

Paní Vorlíčková garantuje lepší vstávání ☺.

Narozeniny

ÚNOR - BŘEZEN 2019

3. 2. Čejka Jan
4. 2. Žlábková Marie
4. 2. Osnerová Albína
8. 2. Holá Jaroslava
16. 2. Fenclová Marie
19. 2. Šimáková Jaroslava



19. 2. Klecán Václav
27. 2. Němečková Marie
3. 3. Čejka Miloš
5. 3. Trendová Hana
9. 3. Prajerová Vlasta
24. 3. Bílková Jarmila

BLAHOPŘEJEME!!!

Vítáme Vás

Nově mezi nás v období listopad – leden zavítali tito uživatelé

Křivancová Libuše
Rábová Blažena
Vovesný Václav, Ing. CSc.



Bláhová Marie
Prokešová Anna

Vzpomínáme

V období listopad - leden nás opustili tito uživatelé

Dvořáková Věra
Hovorka Antonín
Sychrovský Vladimír



PROJEKTY

Kvalitní podzim života v CSP Vodňany

Centru sociální pomoci Vodňany byl schválen projekt „Kvalitní podzim života“ od Nadace Olgy Havlové - Výboru dobré vůle, na který jsme získali finanční příspěvek ve výši 30 000,- Kč. Finanční prostředky budou použity na nákup 2 speciálních geriatrických křesel pro seniory našeho domova. Tato křesla se vyznačují tím, že poskytují vysoký komfort, jsou polohovací, vytvářejí svojí anatomii pocit bezpečí a umožňují svojí konstrukcí pohyb v terénu. Jsou určena především pro ležící osoby se sníženou soběstačností, které se budou moci prostřednictvím našeho ošetřujícího personálu dostávat i mimo naše zařízení, a mohou tak prožít plnohodnotný a smysluplný podzim svého života. Realizací projektu bude zkvalitněna námi poskytovaná sociální služba Domov pro seniory.



Za CSP Vodňany Petra Pecková

Ježíškova vnučata

Ježíškova vnučata je charitativní projekt Českého rozhlasu, který propojuje seniory a snaží se jim prostřednictvím dobrovolných dárců plnit vánoční sny a přání. Senioři prozrazují své tajné tužby, které jsou různé. Někdo si přeje skromnou věc za pár korun, jindy se zas jedná o splnění snu, na který není třeba peněz, ale času a chuti udělat druhému nezištně radost. Je až neuvěřitelné, kolik dobrých srdcí stále existuje, která si našla čas či nějaký finanční obnos a splnila vánoční přání našim seniorům v CSP Vodňany. Celkem u nás v domově bylo splněno 18 přání – televizory, předplatné časopisů, křídlovky, historické knihy, vyhřívaná deka, elektrický pohon k invalidnímu vozíku, masti na klouby a bolavá záda, fotografická tiskárna, rádio s CD přehrávačem a CD, terapeutická panenka, naslouchátko a v neposlední řadě jeden zážitek, a to pěvecké vystoupení Elišky Kotlíkové a její kapely Votvůráci. Moc děkujeme všem „Vnučátkům“ za jejich chuť pomáhat, za všechny dárky, které k nám dorazily, za všechna vánoční přání a hlavně za tu neskutečnou radost a vděčnost, kterou u našich seniorů vzbudila.



Bc. Veronika Klucká

Recept měsíce

BOŽÍ MILOSTI (křehké smažené těsto)

POTŘEBNÉ PŘÍSADY

25dkg hladké mouky
špetka soli
1 lžíce másla
2 lžíce moučkového cukru
2 žloutky
2 lžíce bílého vína
5 lžic smetany nebo mléka
olej na smažení
cukr na posypání



POSTUP PŘÍPRAVY

Mouku smícháme s cukrem, osolíme, rozdrobíme do ní máslo, přidáme žloutky, víno, smetanu a zaděláme vláčné těsto. Vyválíme rádýlkem asi 3mm silné tvary nebo můžeme použít vykrajovátko jakéhokoliv tvaru. Uprostřed je můžeme trochu nakrojit a smažíme z obou stran na mírně rozpáleném oleji dozlatova. Hotové dáme okapat na papírový ubrousek a teplé obalíme v moučkovém cukru.

VE ČTVRTEK 17. LEDNA VE 14,30 h

PŘEDNÁŠKA O HUDEBNÍCH NÁSTROJÍCH-Mgr. Macků, Ph.D



Ve společenské místnosti SB 1. Patro Domova pro seniory

V PONDĚLÍ 21. LEDNA V 9,30 h

SPOLEČNÉ ODPOLEDNE DĚTÍ A SENIORŮ

Ve společenské místnosti SB 1. patro Domova pro seniory



V ÚTERÝ 22. LEDNA VE 14,00 h

ŽENA ZA PULTEM

V JÍDELNĚ NB 1. patro Domova pro seniory



VE ČTVRTEK 24. LEDNA ve 14,00 h

„POSEZENÍ S PÍSNIČKOU S HARMONIKÁŘI H+V+N“

Ve společenské místnosti 1. p. SB Domova pro seniory



V ÚTERÝ 6. ÚNORA VE 14,00 h

Přednáška Mgr. A. Kotové na téma HABSBURKOVÉ

V jídelně NB 1. patro Domova pro seniory



V ÚTERÝ 12. ÚNORA V 9, 45 h

SPOLEČNÉ DOPoledNE SENIORŮ A DĚTÍ Z MŠ SMETANOVA

Ve společenské místnosti SB 1. patro Domova pro seniory



VE STŘEDU 27. ÚNORA VE 14,00 h

KINOKAVÁRNA

Ve společenské místnosti SB 1. patro Domova pro seniory



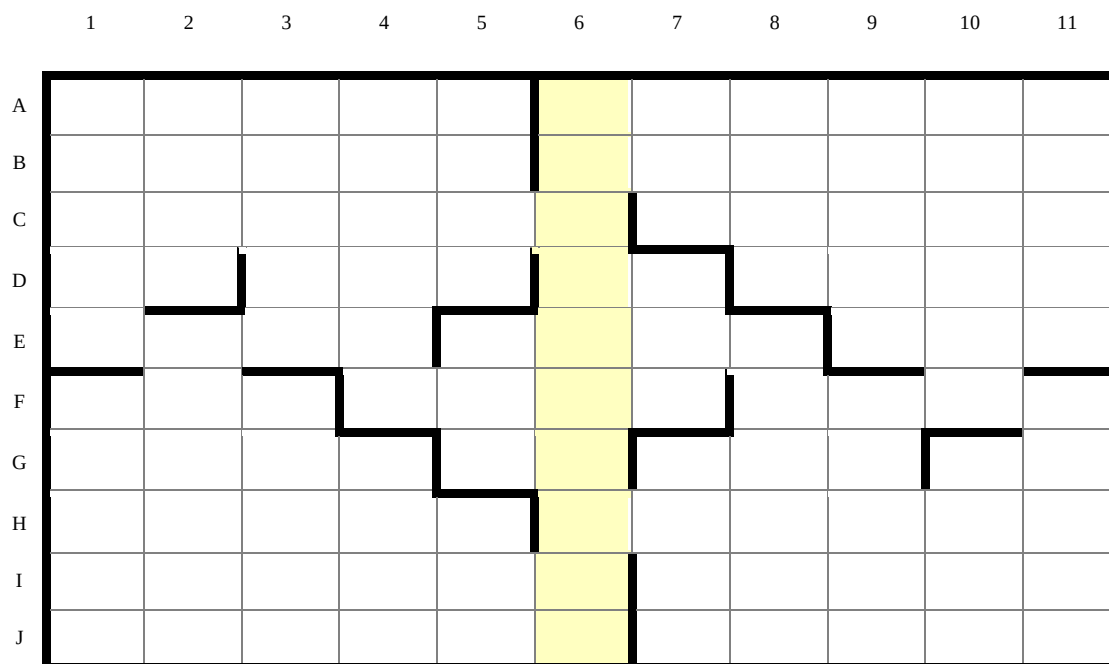
VE ČTVRTEK 28. ÚNORA VE 14,00 h

„POSEZENÍ S PÍSNIČKOU S HARMONIKÁŘI H+V+N“

Ve společenské místnosti 1. p. SB Domova pro seniory



Zábava



Co bych si měla vzít na pláž, aby si mne každý všiml, přemýšlí nahlas žena. Odpověď jejího muže najdete v tajence.

Vodorovně

- A SOUČÁST CHOMOUTU (VALAŠSKY); RADOSTNĚ
 B CIBULE (ANGL.); KONEC SKLADBY
 C ROČNÍ OBDOBÍ; AKVARIJNÍ RYBY
 D POPĚVEK; ŽAL; INIC. HEREČKY LAURINOVÉ; SVAZEK ROŠTÍ
 E DEN MAYSKEHO MĚSÍCE; AMERICKÝ NOREK; ČESKÝ PRÁVNÍK 19. STOL.
 F KDYŽ (NĚM.); ČÁSTI OBLIČEJŮ; ZN. NÁKLADNÍCH AUTOMOBILŮ
 G PROUD VZDUCHU; MOJE; PŘEDLOŽKA; DVOŘÁKOVY INICIÁLY
 H ODVÁŽENÍ; RAFATI
 I OPAČNĚ; FLAŠKA (LID)
 J SOUBORY MAP; TÉMĚŘ

Pomůcka

Nápověda: AVONA, ATER, ELATO, HAŠPA, IDAHO, MINK, ONION, PALS

*Velice hezké děvče přijde s matkou k lékaři.
 - Tak se svlékněte, slečno! - povídá lékař.
 - Ale přišly jsme kvůli mně! - ozve se matka dotčeně.
 - Tak vyplázněte jazyk. -*

Svisle

- 1 HOP; ANGLICKÁ ŘEKA
 2 NEJMENŠÍ BUVOL; VARTOVAT
 3 KLAM; STONEK
 4 HUDEBNÍ NÁSTROJ; ZEMNÍ OLEJ
 5 BRAZILSKÁ ŘEKA; MAMINKA (ANGL.); ZNOVU
 6 Tajenka
 7 EVROPSKÁ TISKOVÁ AGENTURA (NĚM. ZKR.); TEXTILNÍ ROSTLINY; DRUH POVRCHOVÉ PŮDY SIBIŘSKÉ TUNDRY
 8 BARMSKÉ SÍDLO; ZOBÁK
 9 ATOL V SOUOSTROVÍ KAROLINY; STÁT V USA
 10 PRAŽSKÁ ZVONKOHRA; ČERNÝ (LAT.)
 11 AFRICKÝ STÁT; ZEĎ

Mladík dobíhá autobus a nedoběhne. Zastaví ho děda a povídá mu: „Pamatuj si, chlapče, že za autobusem, tramvají a ženskou se neběhá, přijdou samy nebo můžeš počkat na další.“