

Obsah čísla:

Úvodem – vítáme jaro	str. 1
Účelová dotace na soc. služby	str. 1
Článek „Velikonoce“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí	str. 3 – 4
Narozeniny	str. 4
Projekty	str. 5
Vzpomínkové čtvrtky	str. 5
Nominace na cenu „Ď“	str. 5
Rubrika Zdraví	str. 6
Recept měsíce	str. 7
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 7
Kulturní akce	str. 8-9
Zábava	str. 10

ÚVODEM – vítáme jaro

Konečně přichází jaro, a to se všim všudy. V nejbližších dnech nás čeká jarní rovnodennost. To je okamžik, kdy Slunce vstoupí do znamení Berana. Tento rok vychází první jarní den na 20. března 2019 v 22:59h. Sice se říká, že v tuto dobu by měl být den stejně dlouhý jako noc, ale ve skutečnosti to není pravda. Dny ale budou už mnohem delší než noc a to lidi po tak nepříjemné zimě dobije energií. Jarní rovnodennost má též velmi velký astrologický význam. O jarní rovnodennosti vstupuje do znamení Berana Slunce. A to znamená, že tento rok bude působení Berana velmi energické. A proč je vlastně jarní rovnodennost natolik astrologicky důležitá? Je to hlavně proto, že Slunce prochází takzvaným „jarním bodem“, který je začátkem zvěrokruhu. Nabíráme energii – stejně jako když se díváte na přírodu. V létě záříme, na podzim usínáme a zimu se snažíme zvládnout z energetických zásob. Příchod jara a jarní rovnodennost s sebou přináší jak pozitiva, tak negativa. Konečně budeme moct čerpat ze slunečních paprsků tolik potřebou

energii, kterou z nás zima vysála. Opět budete mnohem pozitivněji myslet a vaše produktivita práce bude jen stoupat. Slabší povahy by si měly dát ovšem pozor. S tak velkou změnou počasí může docházet k větší náladovosti a sklonům k hádkám. Někteří lidé totiž změnu ročního období nepřijímají příliš dobře. Zkuste to přejít, jak nejlépe budete moct a uvidíte, že vás příjemná změna počasí skvěle naladí na další dny.



Účelová dotace na sociální služby

Centrum sociální pomoci Vodňany získalo na rok 2019 v rámci účelové dotace dle §101a zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, z rozpočtu Jihočeského kraje poskytovatelům sociálních služeb v roce 2019 finanční prostředky v této výši:

- Sociální služba Domov pro seniory 11 839 000,- Kč
- Sociální služba Pečovatelská služba 1 250 000,- Kč

Dotace bude použita na úhradu neinvestičních nákladů na poskytování základních druhů a forem námi poskytovaných sociálních služeb v rozsahu stanoveném základními činnostmi při poskytování sociálních služeb pro příslušný druh sociální služby podle zákona o sociálních službách, a to v rozsahu dle Pověření.

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 měsíce 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.

Původ sahá daleko za křesťanství

- Všechny výklady Velikonoc spojuje společné téma smrti a zrodu nového života, v jejich původu se však názory rozcházejí. Jejich počátky však s největší pravděpodobností sahají do pohanských dob, kdy lidé oslavovali příchod jara a plodnosti, což při tehdejšímu způsobu obživy znamenalo klíčovou životní otázku. Plodnost a nový život symbolizují vajíčka.
- Jako nábožensky organizovaná tradice se však Velikonoce poprvé objevily u Židů, kteří slaví svátky Pesach k uctění Boží pomoci při vysvobození Izraelitů z egyptského otroctví. Z tohoto pojetí pochází například beránek coby symbol Velikonoc. Každá izraelská rodina obětovala mladého berana a jeho krví se potřely veřeje domu na znamení ochrany. Uchránění, případně ušetření, je překlad hebrejského slova pesach.
- Podle některých historiků používali křesťané pro usnadnění christianizace pohanských národů metodu, při které překryly stávající svátky svými vlastními oslavami. Proto se dnes prakticky všechny křesťanské svátky včetně Vánoc a Velikonoc kryjí s pohanskými. Také například pomlázky a jiné velikonoční rekvizity mají původ v době dávno před Kristem.
- Skutečností je, že Ježíš Kristus měl zemřít kolem roku 30 právě v blízkosti svátku Pesach. Tuto událost si křesťané připomínají údajně od 6. století oslavou Velikonoc, které fakticky začínají nedělní bohoslužbou na počest Ježíšova vzkříšení o Velké noci a trvají padesát dní až do Letnic slavností Seslání Ducha svatého na apoštoly.



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 pomoci pomlázek, tatarů či žil šlehají ženy, aby neuschly. Ty je mohou na oplátku polévat vodou. Dívky obvykle hochy obdarovávají zdobenými vajíčky.

Shrnutí kulturních akcí za leden – únor 2019

Domov pro seniory

V pondělí **7. ledna** probíhalo v domově **Tři králové kole-dování**, žáci Základní školy Alešova a Gymnázia Vodňany navštíví individuálně pokoje seniorů, kteří měli zájem poslechnout si koledy a potěšit se mladickým elánem. ►►



V úterý **8. ledna** senioři zavítali do společenské místnosti domova, která se na odpoledne změnila v „**kinokavárnu**“. Promítal se zde český filmový muzikál - Kdyby tisíc klarinetů, režisérů Jana Roháče a Vladimíra Svítáčka. K odpolední pohodě přispěla i podávaná káva.



Ve čtvrtek **17. ledna** odpoledne zájemci o hudbu, hudební nástroje a senioři zájímající se o nové informace, měli možnost poslechnout zajímavou přednášku o hudebních nástrojích spojenou s ukázkou hry na tyto nástroje. Vzácným hostem byl **Mgr. et Mgr. J. P. Macků, Ph.D.** - držitel „Ocenění za hudební skladbu“ uděleného hudebním skladatelem Pavlem Slezákem, laureátem ceny Leoše Janáčka. ►►



◄◄ V pondělí **21. ledna** další pravidelné **společné dopoledne dětí z mateřské školy Smetanova** a seniorů z CSP Vodňany. Dopoledním tématem bylo vzpomínání na vánoční dárky. Všichni společně vzpomínali, co přinesl Ježíšek? Poté dárečky namalovali a na závěr si společně zazpívali.

V úterý **22. ledna** se konala zajímavá akce pod názvem „**Žena za pultem**“. Senioři si mohli zakoupit zákusky či chlebíčky. Pokud měli chuť na dobrou kávu, byla jim káva uvařena a dobroty s kávou snědli v jídelně. ►►



◄◄ Ve čtvrtek **24. ledna** odpoledne posezení s písničkou za doprovodu **harmonikářů H+N+V** (Miroslav Hrdlička + Václav Nečas + Václav Viktora). Tentokrát se netančilo, ale o to hlasitěji se zpívalo.

Pravidelné zajímavé **přednášky** pod vedením Mgr. A. Kotové jsou vítaným zpestřením. V úterý **6. února** jsme si zopakovali něco o **Habsburcích** a načerpaly další nové zajímavé informace a fakta. ►►



◄◄ V úterý 12. února **společné dopoledne dětí z MŠ Smetanova** a seniorů se neslo ve stylu tvoření. Nenásilné procvičování jemné motoriky prospělo oběma generacím a společné krásně prožité chvíle všechny obohatily.

Neformální cukrárna pod názvem „**Žena za pultem**“ v minulém měsíci měla velký úspěch, proto jsme se rozhodli, že tuto úspěšnou akci budeme v pravidelných intervalech opakovat. Tentokrát byl datum stanoven na úterý **19. února**. Bylo opět plno a všichni byli spokojeni. ►►



Ve středu **27. února** se v **kinokavárně** promítala komedie Františka Filipa Lásky jako trám o tom, co se dělo kolem jedné zlaté svatby.



Ve čtvrtek **28. února** **harmonikáři** tentokrát v oslabení, ale na výkonu to nebylo znát, pánové **M. Hrdlička** a **V. Nečas** hráli jako o život. To ostatně je jejich zvykem, všichni společně jsme si známé písničky s radostí zazpívali. ►►



Narozeniny

DUBEN - KVĚTEN 2019

1. 4. Hasil Jiří
9. 4. Vlášková Marie
12. 4. Mikeš Václav
12. 4. Vojíková Marie
14. 4. Tlamsová Jaroslava
18. 4. Vavrušková Sonja
21. 4. Mikšíčková Blažena



23. 4. Kadlecová Julie
2. 5. Seberová Jarmila
19. 5. Šílený František
21. 5. Kadlec Josef
28. 5. Skočná Jarmila
30. 5. Vágnerová Marie

BLAHOPŘEJEME!!!

PROJEKTY



Zkvalitnění pečovatelské služby ve Vodňanech

Pečovatelská služba Centra sociální pomoci Vodňany získala v rámci vyhlášeného programu Nadace Agrofert „Podpora péče o seniory v domácím prostředí“ finanční příspěvek ve výši 70 000,- Kč. Finanční prostředky jsou určeny na zkvalitnění námi poskytované pečovatelské služby, především se jedná o kvalitní poskytnutí stravy našim uživatelům, a to na celém území ORP Vodňany. Toho dosáhneme zakoupením potřebného vybavení, které zajistí udržení teploty dováženého jídla především pro uživatele z odlehlejších míst. Konkrétně budou finanční prostředky použity na nákup 55 kusů termojídlonosičů, 6 kusů termoboxů a na částečné pokrytí platu terénní pečovatelky po dobu realizace projektu. Realizací projektu podpoříme setrvání seniorů v jejich domácím přirozeném prostředí a zvýšíme kvalitu námi poskytované sociální služby. Projekt je realizován v období ledna – května 2019.



Vzpomínkové čtvrtky

CSP Vodňany mezi své pravidelné aktivity opět zařazuje dopravu seniorů a osob se zdravotním postižením na místní hřbitov Sv. Vojtěcha a zpět. Tato aktivita byla zastavena v zimním období, ale již od čtvrtka **28. března 2019**, tuto službu opět zahajujeme. Prostřednictvím naší služby, máte možnost, podívat se na hroby svých příbuzných či známých.

Připomeňme si daná pravidla těchto „Vzpomínkových čtvrtků“.

Počet zájemců je omezen kapacitou vozidla, tzn., že během jedné cesty, je možné přepravit max. 8 zájemců. Doprava je organizována následovně:

Senioři a osoby se ZP	Nástupiště	Čas nástupu	Čas návratu
obyvatelé Vodňan	U Alberta následně U kostela	13:00 hodin	14:30 hodin
obyvatelé DPS	U kulturního domu	13:30 hodin	15:00 hodin
obyvatelé DPS	U kulturního domu	14:00 hodin	15:30 hodin

Cena „Ď“

„HLASUJTE pro cenu Ď veřejnosti ČR 2019“

Letos běží již devatenáctý ročník ceny Ď, do kterého je možné zaslat nominaci až do konce dubna v nové kategorii „cena Ď veřejnosti ČR“, v níž na facebooku rozhodují lidé z veřejnosti. Každá nominace má šanci získat jednu ze 14 krajských cen Ď a postoupit do finále, které se koná na Nové scéně Národního divadla dne 14. června 2019.

CSP Vodňany v letošním ročníku nominovalo v této kategorii našeho duchovního pečovatele pana **Mgr. Josefa Mrvíka**. Každý, kdo bude chtít podpořit naší nominaci a dát hlas p. Mrvíkovi, musí sdílet na facebookovém profilu Ceny Ď příspěvek, týkající se **nominace č. 19**, která patří právě p. Mrvíkovi. SDÍLENÍM příspěvku DÁVÁTE HLAS této nominaci na cenu Ď. **Pokud chcete, aby tato nominace získala cenu Ď - SDÍLEJTE!** Josefovi patří náš velký dík za jeho dlouhodobou a důležitou roli, kterou zastává v našem domově, proto Vás prosíme o podporu.

JÍDELNÍČEK DIABETIKA ANEB JAK UDRŽET CUKR POD KONTROLOU

Trpíte cukrovkou? Pak určitě přemýšlíte, která jídla jsou pro vás vhodná, a čemu se naopak vyhýbat velkým obloukem. Skladba správné stravy je někdy vskutku velmi svízelná. Přinášíme proto několik tipů, díky nimž udržíte hladinu svého cukru na správných hodnotách.

Níže zmíněné potraviny by měly tvořit základ vašeho jídelníčku. I při jejich konzumaci je však potřeba počítat přijaté kalorie. Správná životospráva diabetiků se totiž neodvíjí pouze od druhu konzumovaných produktů, ale také od velikosti jednotlivých porcí.

Sacharidy. Tvoří základ stravy pro jedince trpící cukrovkou, a to i navzdory hluboce zakořeněným mýtům. Při výběru jídel je však nutné zaměřit se na zdravější varianty, mezi něž patří ovoce, zelenina, luštěniny a celozrnné výrobky.

Vláknina. Zahrnuje všechny nestravitelné součásti potravin. Nevstřebatelné sacharidy pomáhají snižovat hladinu cukru v krvi a tím předcházet vzniku srdečních onemocnění. Mezi potraviny bohaté na vlákninu patří ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy a celozrnná mouka.

Ryby. Rybí výrobky obsahují důležité bílkoviny a omega-3 mastné kyseliny. V našem jídelníčku by se měly objevit alespoň dvakrát týdně. Zdravé jsou zejména mořské ryby, například treska, tuňák, losos či makrela.

Nenasycené tuky. Mastné kyseliny představují bohatý energetický zdroj pro lidský organismus. Nenasycené tuky dokonce pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi, jehož hladina je u mnoha cukrovkářů zvýšena. Vhodnou volbou jsou olivový a řepkový olej, ořechy nebo avokádo.

Nevhodné až škodlivé

Nasycené tuky. Bramborový salát s řízkem nebo vepřo knedlo zelo tvoří základ klasické české kuchyně. Pro diabetiky však nasycené tuky představují časovanou bombu. Pokud nechcete riskovat své zdraví, vyhýbejte se konzumaci vysokotučných mléčných výrobků, uzenin a tučného masa. Vepřové a hovězí můžete nahradit kuřecím, králičím nebo rybím masem.

Smažená jídla. Při smažení vznikají transmastné kyseliny a další látky poškozující lidský metabolismus. I když tyto pokrmy mohou lahodit chuťovým pohárkům, raději zvolte zdravější postupy, jako například vaření, pečení či dušení.

Cholesterol. Živočišný tuk tvoří základ buněčných membrán. Nadměrné množství cholesterolu však vede k jeho ukládání do tepen a vzniku aterosklerózy. Příjem této látky by neměl převyšovat 300 miligramů denně. Potraviny bohaté na cholesterol jsou tučné mléčné výrobky, tučná masa, žloutky a vnitřnosti.

Sůl. Je-li jí moc, způsobuje zvýšení krevního tlaku a urychluje proces kornatění tepen. Hotové pokrmy na talíři tedy zásadně nedosolujeme a vyhýbáme se potravinám s vysokým obsahem soli, tedy hlavně uzeninám, polotovarům a různým slaným pochutinám.

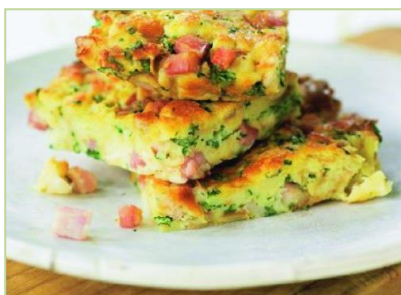


Recept měsíce

Velikonoční nádivka

Ingredience:

7 včerejších rohlíků, nakrájených na kostičky
200 ml mléka
6 vajec, žloutky a bílky zvlášť
400 g vařeného uzeného masa, nakrájeného na kostičky
30 g rozpuštěného másla + trochu na vymazání formy
2 hrsti nasekaných kopřiv
1 lžice nasekané pažitky
1 lžice nasekané petrželky + na ozdobu
½ lžičky prášku do pečiva
sůl
pepř
muškátový oříšek
kyselé okurky k podávání



Postup:

1. Do větší mísy nasypeme rohlíky, zalijeme mlékem a nechám je nasáknout. Pak je zlehka vymačkáme, zbylé mléko vylijeme, a rohlíky pečlivě promícháme s prošlehanými žloutky, uzeným masem, rozpuštěným máslem, kopřivami, pažitkou, petrželkou a práškem do pečiva. Směs ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem.

2. Troubu předehřejeme na 200 °C. Pekáček nebo zapékací mísu vymažeme máslem. Z bílků ušleháme tuhý sníh a opatrně ho přimícháme do směsi. Směs nalijeme do pekáčku a pečeme asi půl hodiny do zlatova. Nádivku podáváme posypanou pažitkou s kyselou okurkou.

Tip - Klasické recepty na velikonoční nádivku předepisují trojí maso: uzené, vepřové a hovězí nebo drůbeží – hodně doměkka vařené a nadrobno nakrájené. Vývarem z masa, a to i jen z uzeného, se dá nahradit mléko, ve kterém se namáčeji rohlíky.

Vítáme Vás

Nově mezi nás v období únor – březen zavítali tito uživatelé

Sládek František
Louženská Emilie
Vavrušková Sonja
Janáčková Ludmila



Vejvodová Marie
Brůžková Marie
Klecán Václav
Šiklová Marie

Vzpomínáme

V období únor - březen nás opustili tito uživatelé

Holá Jaroslava
Rábová Blažena
Bláhová Marie
Kovandová Růžena



Zunt Jan
Uhlíková Alžběta
Sládek František

V ÚTERÝ 19. BŘEZNA VE 14,00 h

ŽENA ZA PULTEM

V jídelně 1. patro NB domova pro seniory



TERMÍN BUDE UPŘESNĚN

**SPOLEČNÉ DOPOLEDNE SENIORŮ
A DĚTÍ Z MŠ SMETANOVA**



Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory

V ÚTERÝ 26. BŘEZNA VE 14,00 h

POSEZENÍ S PÍSNÍČKOU S HARMONIKÁŘI H+N+V *Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory*



V ÚTERÝ 9. DUBNA VE 14,30 h

**JARO A LÁSKA - Povídání s baráčníky
s hudebním doprovodem V. Nečase**

Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory

VE ČTVRTEK 11. DUBNA VE 14,00 h

KINOKAVÁRNA

*Ve společenské místnosti
1. patro SB domova pro seniory*



V ÚTERÝ 16. DUBNA V 9,45 h

BESÍDKA DĚTÍ Z MŠ SMETANOVA

Ve společenské místnosti 1. patro SB domova pro seniory

VE ČTVRTEK 18. DUBNA VE 14,00 h

POVÍDÁNÍ O PAPOUŠKOVÍ ŽAKO

V jídelně 1. p. NB domova pro seniory

VE STŘEDU 17. DUBNA VE 14,00 h

ŽENA ZA PULTEM

V jídelně 1. p. NB domova pro seniory

V PONDĚLÍ 29. DUBNA VE 13,00 h

NÁVŠTĚVA HVĚZDÁRNY

V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Zájemci se hlase u pí. Remišové v kanceláři SB 1.p.

POČET MÍST JE OMEZEN!!!

V ÚTERÝ 30. DUBNA

NÁVŠTĚVA ČARODĚJNIC

NA POKOJÍCH UŽIVATELŮ



Centrum sociální pomoci Vodňany

Pečovatelská služba

Srdečně Vás zveme na:



**„VELIKONOČNÍ A JARNÍ VYSTOUPENÍ
DĚTÍ Z MŠ SLUNÍČKO VODŇANY“**

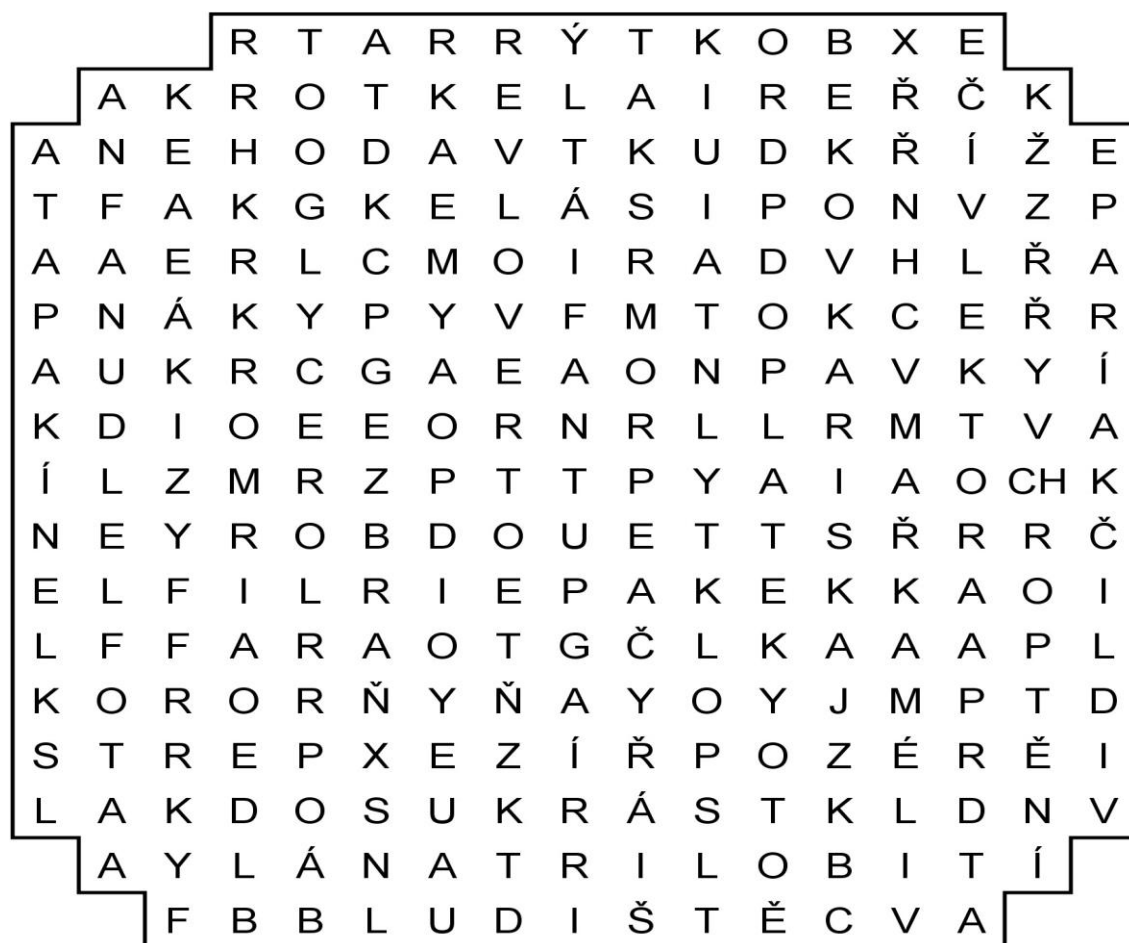
V ÚTERÝ 9. DUBNA 2019 OD 9:30 HODIN

V „DOMEČKU“ DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU (BERÁNKOVNA),

ELEKTRÁRENSKÁ UL. 35, VODŇANY

- Těšíme se na Vaši účast -





AFEKCE, ANÁLY, AREKA, ASTER, AUTOGYRA, BÁSEŇ, BEKOVKA, BLUDIŠTĚ, BRUSIVA, BŘÍZA, CYRIL, DĚDIC, DOPLATEK, DRÁPY, EGYPT, EXPERT, FARAO, FLOXY, FREON, FRIDEX, FYZIK, GLYCEROL, HODIT, CHROPTĚNÍ, JAKSI, KAPAT, KLOPS, KOROR, KŘÍŽE, KŘOVÍ, LASKATI, LEKTOR, LEKTORKA, LVÍČE, MAŘKA, MOROŇ, NÁKYPY, NEHODA, NUDLE, ODBORY, ODKAL, ORBITA, PAKTY, PAŘIL, PISÁLEK, POZÉR, PROMRSKAT, PŘEVRAŤ, PŘÍZE, PUTNA, REVOLVER, RODEO, RÝTKO, ŘECKO, SATYR, SKLENÍK, TRÁVKA, TREFA, TRILOBIT, TRNOVNÍK, UKRÁST, VIDLIČKA, VILÉM, ZBRAŇ

Manželé přijdou pozdě do divadla a cpou se do prostředka řady. Při té příležitosti on šlápne na kraji sedící slečně na nohu, ani se neomluví. Po přestávce se zase zdrželi a opět všichni vstávají. Pán se zeptá slečny

Pan Novák kupuje noviny a při placení zjistí, že si zapomněl peněženku doma. Ochotný trafikant mu povídá: „Ty noviny mně můžete zaplatit i zítra.“ „A co když dnes umřu?“ „Jéjda, to by se také nic nestalo.“

A TAKOVÁ TO BYLA VÝBORNÁ BUSINESS STRATEGIE.

