

Obsah čísla:

Aktuálně	str. 1
Článek „První máj“	str. 2
Shrnutí aktivit - DS	str. 3-4
Co se děje v pečovatelské službě ...	str. 5
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 6
Narozeniny	str. 6
Plán kulturních akcí	str. 6
Čl. „Mezinárodní den mléka“	str. 7
Recept měsíce	str. 7
Zábava	str. 8

Aktuálně

Návštěvy seniorů

Návštěvy seniorů jsou možné tak, jak bylo před covidovým obdobím, tedy bez jakéhokoliv časového omezení. Návštěva si musí vydesinfikovat ruce u vchodu a mít po celou dobu nasazen respirátor třídy FFP2, dětem do 15 let věku postačí chirurgická rouška. Pamatujte, že vstupujete do zařízení, kde je vysoká koncentrace lidí náchylných k horšímu průběhu nemoci covid-19. Chovejte se při návštěvách, prosím, nadměru ohleduplně.



PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Článek „První máj“

Svátek práce 1. 5.

Svátek práce, neboli 1. máj má mnoho z nás spojen se socialistickou propagandou bývalého režimu. Historie vzniku tohoto svátku sahá až do roku 1890. O rok dříve byl právě Svátek práce vyhlášen jako oslava na paměť vypuknutí stávký Chicagských dělníků, takže původ tohoto svátku sahá do USA. V Českých zemích se Svátek práce - první máj slaví od roku 1890 a první oslavy se konaly na Střeleckém ostrově v Praze. V naší zemi právě v období socialismu byl první máj velmi populární, byly organizovány bohaté průvody městy, doplněné o tribunální přednesy čelních představitelů strany. Účast zde byla povinná a jistě si mnoho z vás vzpomene na "fasování" transparentů a mávátek na podpis. V průvodu byly zastoupeny jak děti ze škol, tak podniky a různé organizace, např. Červený kříž apod.. Tradiční prvek oslav socialistického prvního máje tvořila mávátko, transparenty, pugety šeráků a samozřejmě alegorické vozy. V porevolučních dobách, tj. po roku 1989 se oslavy prvního máje hromadně nekonají, ale obvykle je využívají politické strany ke svému zviditelnění.



První máj - lásky čas

Májové oslavy patří mezi české tradice spoustu let. Patří sem vesnické veselice spojené se stavěním Májky, ale i městské studentské slavnosti - Majáles. Pro lidi z Prahy a okolí je tento den spojen s procházkou na Petřín a se zvykem nošení kytice k soše Karla Hynka Máchy.

Stavění májek

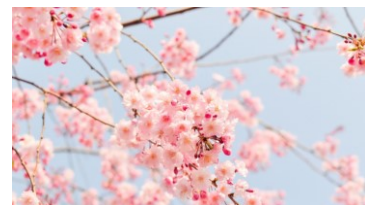
Tradice říká, že by se v předvečer 1. května měli chlapci vypravit do lesa, kde by měli useknout, co nejvyšší strom. Jelikož se jedná o symbol jara, měla by to být bříza. Ovšem nemusí to být pravidlem. Někde zdobí smrk, borovici či jedli. Tento strom se oklestí (u břízy se ponechává špička a ozdobí se věncem, šátky, fáborky, pentlemi, květinami. Tuto májku poté v každé vsi na návsi (někde i na tajném místě) postaví a po celou noc bedlivě hlídají, aby jim ji přespólní nemohli podříznout a ukrást. Ještě stále někde přetrvává tradice, kdy jednotlivé obce mezi sebou soutěží o to, kdo ukradne více májek.

Kytka a Věneček

V první květnovou neděli obcházejí chlapci s májkou stavení a děvčata jim dávají dárečky, poté se všichni z vesnice setkají na návsi či v hostinci na májové veselici, které se říkalo Kytka. Pokud večer organizují děvčata - obcházejí s májíčkem (stroměčkem na dřevěném talíři), na který jim sousedé dávají peníze, na zaplacení muzikantů či občerstvení. Této oslavě se říkalo Věneček - dívky dávaly před hospodou chlapcům zelený věnec, který poté společně věšeli nad dveře hostince.

Polibek pod rozkvetlou třešní

K tomuto dni se také vztahuje nám dobře známá lidová moudrost: Dívka na prvního máje nepolíbená, do roka uschne. Z toho vznikla tradice, že by každá dívka měla být políbena pod rozkvetlou třešní nebo břízou.



Majáles

Oslavy jara a lásky, které se nesly v duchu studentské veselice, se u nás objevily v 19. století. Tato tradice byla poprvé pozastavena v období 2. světové války, opět obnovena byla až v 60. letech a poté opět zakázána po roce 1968. Poslední Majáles, kterého se zúčastnily desetitisíce lidí, se v Praze konal v roce 1990. Tehdy tu vystoupil americký básník Allen Ginsberg poukazující na špatný stav životního prostředí na Zemi. Nicméně každoročně se konají menší akce jak v Praze, tak v dalších často univerzitních městech.

Shrnutí aktivit v domově pro seniory

ÚNOR 2022

I u nás v Domově pro seniory jsme zahájili olympijské hry. Jeden den se konal souboj v házení plastových kroužků na terč, přičemž se senioři třefovali na cíl a procvičovali své motorické zdatnosti. V rámci ergoterapie byla zahájena soutěž ve věšení ponožek na šňůru na čas. Další fyzická soutěž spočívala ve spolupráci, kdy měli senioři za úkol házet a chytat míč. Olympijské hry se zakončily poznávací hrou „Pavučina“ s klubíčkem, kde si senioři procvičili nejen tělo, ale i paměť.



Velkolepý vodňanský masopustní průvod jsme si nemohli nechat ujít. Za hezkého slunného počasí se senioři za doprovodu pečovatелů a aktivizační pracovníce šli podívat před Domov pro seniory, kudy procházel průvod s pestrými maskami. Nadšenci v maskách rozdávali koláčky a sladkosti seniorům pro radost a senioři jim za to vděčně mávali a děkovali. Uživatelé, kteří se chtěli kochat průvodem z povzdálí, zůstali na svých pokojích a dívali se z oken.

Jako každý měsíc se u nás uskutečnila naše oblíbená akce Žena za pultem, při které jsme si společně pochutnali na zákuscích a popovídali.



Mozek v dobré kondici je potřeba si udržovat, a tak trénujeme paměť pomocí kvízů, říkadel a hádanek.

Za slunného počasí jsme se vyrazily projít na čerstvý vzduch do parku Jana Pavla II., který máme hned za dvorem.



Odpoledne 23. února se u nás konal Ma-

sopust, při kterém si užili legrace všichni senioři i zaměstnanci. Za hudebního doprovodu kapely Dřemlinka se tančilo se, zpívalo a radovalo. Převlečení zaměstnanci dělali zábavu v rozmanitých a jedinečných maskách nejen ve společné jídelně, ale i na pokojích uživatelů.



Měsíc únor jsme zakončili hudebním vystoupením. Seniorům zahráli harmonikáři z regionu veselé lidové písně.

BŘEZEN 2022



V rámci ergoterapie jsme si procvičili zručnost při pečení lineckých srdíček a kytiček, které jsme po vychladnutí namazali jahodovou marmeládou. Na sladkém lineckém cukroví s kávou jsme si pochutnali při příležitosti mezinárodního dne žen.



Zahradnictví Šikula z Vodňan nám poslalo plno pestrobarevných macešek pro radost. Hned jsme využili slunného počasí a začali květiny sázet do truhlíků a květináčů.



S jarem přichází doba přesazování. Ani my jsme neleželi a začali s jarní údržbou květin, které jsme přesazovali za hezkého počasí venku. Když bylo pochmurné počasí, užili jsme si zahradní terapii s pojízdnou zahrádkou přímo na pokojích seniorů.



Jedno příjemné odpoledne 9. března jsme ve společenské místnosti měli premiéru veselého hudebního vystoupení Dr. Klauna z humanitární organizace Chance 4 children. Pan Dr. Klaun se svou pomocnicí nám přijeli zazpívat a zahrát na kytaru. K zpestření programu si pro nás připravili i malé představení s balonky, které vytvarovali do různých zvířecích podob.



Ani tento měsíc u nás nesměla chybět oblíbená a velmi žádaná Žena za pultem. K zakoupení bylo linecké, chlebičky, věnečky, rolády a poprvé i kremrole, po kterých se hned slehla zem.

Udělalí jsme si malý výlet formou procházky do Sloupové síně Městského úřadu, kde jsme si prohlédli výstavu soutěžních prací vodňanských dětí a ukončili tím tak období masopustu.



Co se děje v pečovatelské službě

Květinový dvůr v „Beránkovně“

S prvními, teplými, jarními paprsky, se zaměstnanci pečovatelské služby a obyvatelé domu s pečovatelskou službou pustili do úpravy společného dvora. Naším přáním je, aby přinášel více radosti v podobě kvetoucích rostlin. Třeba jen při pohledu z okna nebo při posezení venku.

Společnými silami jsme zrypali kus nevzhledného trávníku a zasadili jsme si cibulky i sazeničky květin. A aby se senioři v domě s pečovatelskou službou opravdu cítili jako doma, zasadili si cibulky i sazeničky květin, které pocházejí z jejich domovských zahrádek. Upravili jsme stávající rostliny a keře, a také náš vyvýšený záhonek. Ten je nyní plný sazenic salátu, které vypěstovala šikovná obyvatelka Beránkovny, a také darovanými sazenicemi od pana zahradníka pana Veselého. Z truhlíků za okny se na nás smějí macešky od pana zahradníka Šikla. Tímto všem dárcům co nejsrdečněji děkujeme.



A protože všechno „zelené“ potřebuje vodu, máme i novou nádobu na zachycení dešťové vody.

Tak už prosím jaro zůstaň, ať se máme z čeho radovat.

*Za všechny naše zahrádkáře Lenka Benediktová,
terénní pečovatelka*

Automobil, který pomáhá

Již druhým rokem je Centrum sociální pomoci majitelem osobního automobilu Škoda Octavia, který byl získán v rámci grantové výzvy ŠKODA AUTO – MOBILIZACE vyhlášenou společností ŠKODA AUTO, a.s.

Automobil je převážně využíván pečovatelskou službou při řešení nepříznivé sociální situace seniorů a osob zdravotně postižených. Octavia celkově zefektivnila dostupnost poskytování pečovatelské služby, kdy někteří naši klienti žijí i v odlehlých či těžce dostupných místech a jsou na pečovatelské službě plně závislí. Konkrétně se automobil využívá při sociálním šetření, k zajištění doprovodu uživatelů pečovatelské služby, k celkovému přímému kontaktu s uživateli a zvýšení informovanosti o poskytovaných službách CSP Vodňany.

Bc. Veronika Klucká, sociální pracovnice



Vítáme Vás

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:

Krtek Jiří
Havlová Hana
Lososová Jiřina
Leskovcová Anežka
Kvěch Karel



Vzpomínáme

Opustili nás tito uživatelé:

Mrázek Václav
Hulejová Božena
Marková Ludmila
Předota František



Pečovatelská služba:

Rokůsková Anna
Malkus Václav
Zukriegelová Olga

Narozeniny

DOMOV PRO SENIORY

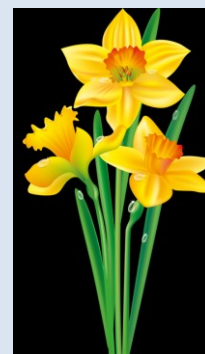
12. 4. Mikeš Václav
13. 4. Jandová Jana
13. 4. Jelínková Miloslava
14. 4. Totínová Ivanka
21. 4. Mikšíčková Blažena
5. 5. Buřichová Květa
6. 5. Kejšarová Jana

21. 5. Kadlec Josef
26. 5. Kotková Helena
28. 5. Skočná Jarmila
31. 5. Bísková Květuška
7. 6. Jušková Věra
17. 6. Kozlík Jan
17. 6. Kozlík Zdeněk

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

12. 4. Bílá Růžena
12. 4. Kovářiková Ludmila
13. 4. Svatková Evženie
29. 4. Mušková Marie
1. 5. Bačová Růžena
5. 5. Svěchotová Marie
10. 5. Lišková Viera
13. 5. Pihlíková Jana

21. 5. Žlábková Jana
23. 5. Mikšíček Jaroslav
28. 5. Kapustová Marie
3. 6. Krček Ivo
4. 6. Šustr Jan
7. 6. Dolinková Helena
13. 6. Sajlerová Marie
16. 6. Chuttková Jana



BLAHOPŘEJEME!!!

Plán kulturních akcí na duben

Čtvrtek 21. dubna v 14:00 hod. - Žena za pultem (jídelsna)

Středa 27. dubna - Návštěva čarodějnic (pokoje uživatelů)

Čtvrtek 28. dubna v 14:00 hod. - Harmonikářské vystoupení H+N+V
(spol.míst.)



Mezinárodní den mléka

Mezinárodní den mléka připadá na čtvrté květnové úterý. Historie tohoto svátku se datuje už do roku 1957, kdy se ve švýcarském Interlakenu konala konference významných světových lékařů. Ti se sešli, aby mj. prodiskutovali význam mléka a jeho nezastupitelnou roli ve výživě.

Mléko především obsahuje velice plnohodnotnou bílkovinu. V poměrech jednotlivých potravin je na druhém místě za bílkovinou vaječnou, která má nejhodnotnější aminokyseliny. Mléko také obsahuje hodně vápníku a dobře stravitelný kvalitní tuk, který, laicky řečeno, nezatěžuje cévy.

Lékaři tvrdí, že zdravé je také nízkotučné mléko, kterému někdy říkáme s nedůvěrou obarvená voda. Přestože má jen půl procenta tuku, obsahuje kvalitní bílkoviny. Mléko obecně je i jinak dobrý pomocník při hubnutí.

8 důvodů, proč zařadit do jídelníčku mléko a mléčné výrobky

- 1) Jsou vitamínová bomba - obsahují totiž vitamíny A, D, E, K a vitamíny skupiny B. Z minerálních látek, mj. vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor, železo, jód.
- 2) Zlepšují funkci štítné žlázy, protože se do krmných směsí dojníc přidává jód. Jeho nedostatek způsobuje poruchy funkce štítné žlázy, u dětí dokonce poruchy duševního vývoje.
- 3) Důležité pro stavbu tkání, hormonů a protilátek - tuto funkci plní v mléce bílkoviny.
- 4) Mlékem k prevenci osteoporózy - vysoká využitelnost vápníku díky vitamínu D.
- 5) Zlepšují proces krvevorbny, za což mléko vděčí obsahu železa.
- 6) Správný vývoj kostry, a to díky ideálnímu poměru vápníku, fosfátů a hořčíku.
- 7) Zkvalitňují složení mikrobioty zažívacího ústrojí – hlavně zakysané mléčné výrobky.
- 8) Kakao je optimální po sportu – díky vyváženému poměru bílkovin a sacharidů napomáhá regeneraci svalů a zároveň zabraňuje dehydrataci po výkonu.

Recept měsíce – jahodový mléčný koktejl

Jahody jsou nejoblíbenějším sezónním ovocem a léto bez jahodového koktejlu, to je zkrátka nemyslitelné. Když ho navíc spojíte s vanilkovou zmrzlinou, je to dokonalé souznění chutí.

Ingredience:

- 300 ml bílého jogurtu
- 100 ml mléka
- 300 g čerstvých jahod
- šťáva z 1/2 limetky
- 2 kopečky vanilkové zmrzliny



Postup:

1. Do mixéru dáme jogurt, mléko, jahody, šťávu z limetky a rozmixujeme.
2. Vezmeme širší sklenici, dáme do ní kopeček zmrzliny a zalijeme hotovým koktejem.
3. Na okraj sklenice dáme jahodu a celé ještě můžeme dozdobit šlehačkou.

Proč je dobré pít mléčné koktejly?

Na prvním místě je samozřejmě jejich skvělá chuť. Ovšem to hlavní je, že jsou bohaté na vitamíny a minerály. Není se čemu divit, však také obsahují spoustu ovoce, které je přímo nadupané důležitými živinami. K nejoblíbenějším druhům patří jednoznačně jahody a banány, ale i další ovoce může potěšit naše chuťové buňky. Skvělý je například ananas, borůvky, maliny, meruňky, švestky, případně i limetka a citron pro zpestření chuti.

Zábava

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

Hádanka č. 1: Uhodni, o co/koho se jedná

Mám moře bez vody.
Mám lesy bez dřeva.
Mám pouště bez písku.
Mám domy bez cihel.
Kdo, nebo co jsem?



Hádanka číslo 2: Uhodni předmět

Nestojím, neležím, nesedím, neběžím,
pracuji v temné čekárně.
S bratry se flákám na lajně.
Stavím věci do pozoru.
Záleží na módním vzoru.

O svatební noci vezme muž svou novopečenou manželku do hotelu a v dobrém rozmaru objedná apartmá na celý víkend. Recepční se na ta slova nakloní k ženě a špitne jí do ucha: „Asi se mu moc líbíte, jindy si u nás objednává pokoj jen na jednu noc.“

Manželka říká manželovi: Stando, víš, jak jsi říkal, že si k výročí můžu koupit, co chci?
Manžel na to: „Jasně Marto, co chceš?“
„Tak já bych chtěla něco, co udělá z nuly na sto za tři vteřiny.“ A on na to: „No, tak já ti koupím váhu.“

Řešení hádanky: 1) Mapa, 2) Ramínko