

Obsah čísla:

Úvodník	str. 1
Článek měsíce	str. 2
Významné dny – měsíc květen	str. 3
Shrnutí aktivit - DS.....	str. 4-6
Recept měsíce	str. 7
Vzdělávání sester	str. 7
Narozeniny	str. 8
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 8
Plán kulturních akcí	str. 9
Zábava	str. 10

Úvodník

Certifikace paliativní péče

Dne 20. března 2024 proběhlo v Centru sociální pomoci ve Vodňanech slavnostní předání certifikace pracoviště proškolené v paliativní péči. Na základě splnění podmínek udělila certifikát domovu pro seniory akreditovaná vzdělávací instituce Curatio.

Paliativní péče je celková péče o nemocné v takovém stádiu, které už není možné vyléčit. Jejím cílem je zajistit především důstojnost v závěrečné fázi života člověka. Zlepšuje také kvalitu jeho života s maximem respektu, úcty a pokory k jeho životním potřebám.

Domov pro seniory CSP ve Vodňanech se zásadám paliativní péče věnuje již od roku 2020. Pracovníci se zúčastnili řady odborných školení a stáží, kde se učili mluvit o umírání, smrti i podpoře pozůstalých. Paliativní péče a její realizace v našem zařízení začala mít jasnější podobu a postupně se stala součástí naší poskytované sociální služby.



Stejně jako doposud všechny námi nabízené služby se i paliativní péče neustále vyvíjí a zlepšuje, aby zajišťovala především důstojnost i v závěrečných okamžicích života našich seniorů.

Chtěli bychom touto cestou poděkovat všem za jejich účast a podporu.

Mgr. Kateřina Žižková,
sociální pracovnice



PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Článek měsíce: Léčivá síla stromů



Stromy jsou naprosto zásadní pro život na naší planetě. Tvoří životodárný kyslík, čistí vzduch od prachu a vytvářejí příznivé klima. Nejen, že poskytují příjemný stín i v těch nejvíc horkých dnech, ale zároveň mírně ochlazují teplotu vzduchu a obohacují jej příjemnou vlhkostí. Jejich kořeny také pomáhají zadržovat vodu v krajině.

Asi většina z nás si na vlastní kůži vyzkoušela ozdravné působení takové procházky po lese. Jak se po ní cítíme dobře a máme perfektně vyčištěnou hlavu. Není to jen díky pohybu při procházce a tomu, že jsme si odpočali od znečištěného města a nadýchali se čerstvého čistého vzduchu. I samotné stromy mají léčivou sílu, a to nejen všeobecně. Jednotlivé druhy dokáží působit i na specifické typy onemocnění. Už jen pohled na stromy působí výborně na psychiku, protože zelená barva prokazatelně uklidňuje. Stromy jsou však živé organismy a jsou nám schopny předat svou energii. Je to víceméně podobné tomu, jako se používají zvířata k různým léčebným terapiím.

Léčivé moci stromů si byli vědomi už naši předci. Ve všech kulturách se snažili lidé navazovat se stromy kontakty a utíkali k nim nejen pro ochranu před šelmami či deštěm, ale také k nim chodili pro rady. Například Slované si budovali celé posvátné háje a stromy považovali za prostředníky mezi nebem a zemí. Keltové jim zase přisuzovali lidské vlastnosti. Podobně jako naši předci můžete využívat léčivou sílu stromů tím, že pod ně budete chodit meditovat, cvičit jógu nebo prostě jen tak pobýt a rozjímat. A pokud se nestydíte, tak se nemusíte bránit ani objímání stromů.

Stromy mají léčivé účinky po celý rok, ale protože jsou živé, tak stejně tak jako my, i ony někdy nemají energie na rozdávání. Největší sílu mají po druhé hodině odpoledne až do páté hodiny navečer, kdy se pomalu ukládají k odpočinku. Listnatým stromům se také odebírání energie moc nezamlouvá na jaře v období rašení, kdy potřebují veškerou sílu pro růst pupenů. Největší léčebnou sílu mají kvetoucí stromy. V zimě naopak energie stromů lehce stagnuje, přesouvá se spolu s mízou do kořenů a stromy nabírají sílu na další rok.

Léčební specialisté mezi stromy:

- **BOROVICE** má skvělé účinky na nervovou soustavu, pomáhá snížit tlak, posiluje imunitu a zmírňuje dýchací obtíže, dodává energii a zlepšuje náladu.
- **DUB** Posiluje srdce a mírně zvyšuje tlak, což se hodí všem, kteří mají problémy s rychlým vstáváním či změnami počasí. Dub celkově posiluje psychickou i fyzickou odolnost.
- **BŘÍZA** je symbolem energie, radosti ze života, lásky a mládí. Je to zajisté nejen díky tomu, že březová míza má až zázračné energizující a omlazující účinky.
- **LÍPA** působí harmonicky na partnerské a mezilidské vztahy, je symbolem dlouhodobé lásky, věrnosti, harmonie a bezpečí. Na to ostatně odkazují i její listy ve tvaru srdce.
- **KAŠTAN** pomáhá zvyšovat sebedůvěru, zmírňuje obavy a napětí, pomáhá proti nepříjemným a vleklým migrénám, léčivě působí hlavně na nohy – posiluje kosti, klouby, žíly, pokožku na nohou.



Takže abychom si to shrnuli, procházka v lese nám může pomoci několika různými způsoby – protáhnete si svaly, pročistíte plíce, vdechováním vůní rozličných druhů stromů si dopřejete dávku aromaterapie, necháte odpočinout unavené oči pohledem do zeleně a zároveň si můžete pomoci od některých onemocnění přímo navštívením konkrétního stromového specialisty. Pokud zrovna nemáte čas na procházku v lese, můžete si podobnou atmosféru navodit i s pomocí aromalampy a éterického oleje se silicemi ze stromů. Harmonizační účinky mají však i dřevěné výrobky z jednotlivých druhů stromů od nábytku až po dřevěné hřebeny.

Měsíc květen – tradice, významné dny, ...

Měsíc kvetoucích stromů, lásky, rozmarů počasí...

Podle čeho je pojmenovaný měsíc květen je asi jasné. Samozřejmě podle rozkvetlých stromů. Ale není to až tak dlouho, co se pátý měsíc v roce jmenoval jinak. Původně byl podle jména římské bohyně jara a plodnosti Mai pojmenován máj. Pojmenování „květen“ vzniklo až díky spisovateli Josefu Jungmannovi, který v roce 1805 při překladu jedné francouzské knihy přeložil název pátého měsíce v roce jako květen. Mezi lidmi se tohle pojmenování rychle rozšířilo a začali jej běžně používat.



Svátky, oslavy a významné dny měsíce května

Mezi nejznámější květnové svátky a oslavy patří:

- 1. 5. Svátek práce - První máj
- 1. 5. Svátek všech zamilovaných
- 3. 5. Den Slunce
- 4. 5. Den hasičů a svatý Florian
- 8. 5. Den vítězství
- Druhá květnová neděle - Den matek
- 18. 5. Mezinárodní den muzeí
- 24. 5. Evropský den parků
- 30. 5. Svátek sousedů
- 31. 5. Den otevírání studánek

Příroda v květnu

V květnu už je v přírodě opravdu živo. Zazelenala se tráva a ovocné stromy, o které se sadaři touto dobou kvůli případným mrazům strachují, jsou plné bílých a růžových květů. Kromě ovocných stromů kvetou také kaštiny, jejichž velké hroznovité květy jsou opravdu nepřehlédnutelné. Koncem měsíce otevírá své květy i náš národní strom – lípa. Ani keře a menší rostliny nezůstávají pozadu. Z keřů můžete zahlédnout snad všude kvetoucí šeříky a šípkové růže. V lesích a na loukách ukazují své barevné květy zvonky, kopretiny, konvalinky, pomněnky a další.



Co se v květnu děje ve světě zvířat?

Květen je měsícem mlád'at. V lesním houští se schovávají malá srnčata, v korunách stromů poskakují veverčata a posedávají mlád'ata sovičky puštíka. V norách se zahřívají mladé lištičky, v doupěti u ježka se narodili ježečci a bachyně s malými selátky už vyráží na první procházky lesem. V noře u králíků se malí králíci narodili dokonce už podruhé od začátku roku. Někteří ptáci, kteří se k nám vrací z dalekých krajů až na konci jara, začínají trochu opožděně hnízdit. Začátkem května sedí na vajíčkách například vlaštovky a jiřičky. O něco později se k nim přidávají i rehkové a pěnice a rováři, kteří se k nám vrací z opravdu velké dálky, v květnu teprve dorazili.



Co dělali v květnu naši předci?

Především se starali o svá políčka, která se v květnu už začala zelenat rostoucími plodinami. Květen je známý svým proměnlivým počasím a příchodem tří zmrzlých, nebo jak se někde také říká ledových bratrů, zmrzlíků či ledových svatých, a tak naši předci pozorně sledovali počasí a vše ostatní, co se kolem nich v přírodě dělo. Protože tehdy neměli žádné meteorologické stanice, jako máme dnes my, řídili se radami předávanými z generace na generaci v podobě pranostik. Věděli, že pokud je v květnu ještě sníh, poroste dobře tráva, na které se bude moct do sytosti napást dobytek. Doufali, že v květnu bude ještě chladno a bude pršet, protože pak se mohli těšit na dobrou úrodu obilí i ovoce. Pokud ale přišlo až moc, a dokonce byly velké mrazy, neurodilo se například víno.



Shrnutí aktivit v domově pro seniory

ÚNOR 2024

Na začátku měsíce jsme potrénovali paměť. Hra jméno, město, zvíře, věc. Písmena, která jsme vytáhli, nebyla vůbec lehká. No schválně, zkuste vymyslet, město na písmenko U.



Příroda se začíná pomalu probouzet, a tak jsme začali s výsevem semen. Zatím jsme si vyseli papriky, pažitku, rozmarýn, petržel a kedlubny. V příštím měsíci budeme pokračovat a vysejeme si ředkvičky, rajčata nebo třeba afrikány.



Po domově jsme měli pár sazenic pokojových rostlin. Připravili jsme si květináče, zeminu pro pokojové rostliny a s velkou chutí jsme se do toho pustili.



Naše oblíbená „sladká“ akce Žena za pultem. Odpoledne plné zákusků a voňavé kávy.

Také jsme si připomněli naše zvyky a tradice o masopustu. Uživatelé vyprávěli, jak u nich ve vsi probíhal masopust a co legračního zažili.



Dále jsme se byli podívat na městský masopustní průvod Vodňany. Průvod zastavil před Centrem sociální pomoci a kapela nám zahrála písničky. Masky byly různorodé a krásné. Jsme rádi, že jsme se mohli podívat.



V rámci smyslové aktivizace jsme si usmažili boží milosti a koblihy. Upekli jsme si bábovku a jelikož jsme měli chuť i na něco slaného, tak jsme se pustili do bramboráků.



Také jsme si zahráli naší oblíbenou hru Bingo.



Jako každý měsíc i tento, jsme se sešli s dětmi z MŠ Smetanova. A protože měl zrovna svátek sv. Valentýn, tak jsme tvořili barevná srdíčka. Karton ve tvaru srdce jsme omotali vlnou různých barev. Uživatelé i děti mohli věnovat srdíčko tomu koho mají rádi.



Nejvíce jsme se těšili na náš Masopust v domově. A stál za to! Harmoniky hrály, zpívalo se a tancovalo. Maškar byla plná jídelna, malé, velké, tlusté i tenké. Byly koblihy a chlebičky pro naše mlsné jazýčky. Všechno jsme snědli, vypili a hlavně se dobře bavili!



Beseda, zajímavosti z historie Vodňan a Vodňanska, od pana Jiřího Louženského byla opravdu moc zajímavá. Nejvíce nás zajímala historie našeho domova a okolí. Dozvěděli jsme se, že ve staré budově, byl městský chudobinec a nemocnice. Budova dál slouží a čemu byla postavena. Moc děkujeme!



BŘEZEN 2024

Na začátku měsíce jsme si potrénovali paměť jednoduchou hrou, jméno, město, zvíře, věc. K tomu jsme si ještě připomněli pořekadla.



V měsíci březnu byl pro nás velmi důležitý svátek. Mezinárodní den žen. I my jsme si zavzpomínali, co tento svátek znamená, kdy a kde vznikl a jak oslavy probíhaly. Vzpomínali jsme na to, co uživatelky dostávaly od svých dětí a mužů. Ženy vzpomínaly na červený karafiát, na utěrky, které dostaly od podniku jako dárek. Naše povídání jsme zakončili společným přípitkem.



V březnu nás navštívila spisovatelka paní Marie Formáčková, se vzpomínkovým pořadem o Zitě Kabátové. Celá biografie o paní Zitě byla velice zajímavá. Měla pestrý život, tak jak to u hereček bývá. Jedna z nejkrásnějších a nejcharismatictějších hereček první republiky, které o pouhý rok unikla její vysněná životní stovka, se i ve svém vysokém věku uměla radovat ze života, pořád se na něco těšila a dívala se víc dopředu než nazpátek.



Přednáška od Mgr. Jitky Velkové na téma pravěké kopřivové šaty z centra tradičních technologií byla velmi poučná. Dozvěděli jsme se, s jakými materiály lidé v pravěku pracovali. Nejen z kopřiv, ale také z konopí a dalších přírodních materiálů se dají ušít šaty. Děkujeme paní Velkové a těšíme se na další přednášku.



Jako každý měsíc, i tento jsme si zahráli oblíbenou hru BINGO.



V konceptu smyslové aktivizace jsme podporovali orientaci časem, samostatnost a soběstačnost tréninkem denních činností. Pekli jsme mazance, beránky ale i kynuté makové buchty. Uživatelky si pečení užívaly všemi smysly. Nejen čichem, ale i hmatem.



Setkání s dětmi z MŠ Smetanova bylo v duchu Velikonočním. Společně jsme se pustili do pečení Jidášů. Naši uživatelé dětem ukázali, jak vyválet hada z těsta a jak takového Jidáše udělat. Děti byly moc šikovné a práce jim šla od ruky. Po upečení bylo společné ochutnání a co myslíte? Bylo moc dobré.



Recept měsíce

Mechový dort

Suroviny:

Korpus

250 g čerstvého baby špenátu
3 vejce
180 g cukru krupice
175 ml rostlinného oleje
strouhaná kůra z citronu
1 lžíce citronové šťávy
310 g hladké mouky
1 prášek do pečiva



Krém

500 g mascarpone
170 g cukru moučka
1 g mleté vanilky
400 g smetany ke šlehání

Na ozdobení

čerstvé maliny

Postup přípravy:

1. Vejce našleháme s cukrem do světlé pěny. Za stálého šlehání pomalu přilijeme olej. Do našlehané hmoty přidáme špenát, který jsme rozmixovali, kůru a šťávu z citronu a vše promícháme šlehačem. Poté přisypáváme mouku promíchanou s práškem do pečiva a smícháme vařečkou.
2. Těsto vlijeme do olejem vymazané a moukou vysypané dortové formy, vložíme do trouby vyhřáté na 170 °C a pečeme 45-50 minut.
3. Po upečení necháme zcela vychladnout a poté jej rozřízneme na 3 pláty - 2 stejně silné a 1 tenčí. Tenčí plát rozdrobíme na drobečky.
4. Na přípravu krému smícháme v misce mascarpone s cukrem a vanilkou, přilijeme šlehačku a vše vyšleháme do tuha.
5. Krém natřeme na spodní plát korpusu, přiložíme druhý plát a ten také potřeme. Stejně tak potřeme i boky dortu.
6. Zelenými drobečky vydatně posypeme povrch i boky dortu, z boku drobečky k dortu dlaní přitlačíme. Nakonec dort ozdobíme čerstvým ovocem.

Vzdělávání sester



Gratulujeme všeobecným sestrám domova pro seniory, že úspěšně absolvovaly certifikovaný kurz: „Ošetrovatelská péče o pacienta s geriatrickou křehkostí“ na Zdravotně sociální fakultě JČU ČB. Absolvováním tohoto kurzu tak získávají zvláštní odbornou způsobilost v ošetrovatelské péči o naše klienty a zvyšují tak kvalitu naší zdravotní péče. Za to jim velmi děkujeme.



Narozeniny

DOMOV PRO SENIORY

12. 4. Mikeš Václav
13. 4. Jandová Jana
13. 4. Parýzková Mária
14. 4. Totínová Ivanka
22. 4. Žáková Zdeňka
5. 5. Svěchotová Marie
5. 5. Vítová Blažena

6. 5. Kejšarová Jana
13. 5. Kazíková Zdeňka
18. 5. Kocová Emilie
21. 5. Kadlec Josef
28. 5. Skočná Jarmila
31. 5. Bísková Květuška
12. 6. Trnková Anna

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

12. 4. Bílá Růžena
13. 4. Svatková Evženice
13. 4. Troblová Jana
1. 5. Bačová Růžena
2. 5. Vacek Jiří
10. 5. Lišková Viera
11. 5. Vejvoda Miroslav

13. 5. Pihlíková Jana
21. 5. Žlábková Jana
22. 5. Řeřichová Marie
28. 5. Kapustová Marie
4. 6. Šustr Jan
7. 6. Beránek Ján
7. 6. Dolinková Helena



BLAHOPŘEJEME!!!

Vítáme Vás

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:



Šmitmajerová Milada
Vokatý František
Kazíková Zdeňka
Průcha Josef
Dušková Magdalena
Branštýl Josef
Vítová Blažena
Traplová Zdeňka
Hájková Kristína

Vzpomínáme

Opustili nás tito uživatelé:

DOMOV PRO SENIORY

Böhm Václav
Moroczová Marie
Chaloupková Marie
Reidingerová Marie



PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Budínová Jana

Petržilková Marie

Plán kulturních akcí

Kulturní akce duben

Hudební vystoupení - p. Vladimír Pecháček

Středa 17. dubna od 14:00 hod.

Společenská místnost



Dubnové tvoření s dětmi z MŠ Smetanova

Středa 24. dubna od 9:30 hod.

Společenská místnost



Čarodějnický rej a opékání špekáčků

Pondělí 29. dubna od 14:00 hod.

Dvůr domova pro seniory



Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu

"Je stále na co se těšit"



Hudební vystoupení Vladimíra Pecháčka

středa 17. dubna v 14:00 hod.



Akce se uskuteční ve společenské
místnosti Domova pro seniory.



Tento projekt je realizován za finanční
podpory Ministerstva kultury.

Kulturní akce květen

Výlet na hrad Helfenburk a opékání špekáčků

Čtvrtek 9. května

Odjezd ze dvora v 13:30 hod.

Květnové malování s dětmi z MŠ Smetanova

Pondělí 13. května od 9:30 hod.

Společenská místnost

Beseda - Kuriozity s Jakubem Samkem

Pondělí 20. května od 14:00 hod.

Společenská místnost

Lidové tance pod vedením Zuzany Sladové

Středa 22. května od 14:00 hod.

Venku na dvoře

Ponyterapie

Pátek 28. května od 13:30 hod.

na pokojích uživatelů



Zábava

Sudoku

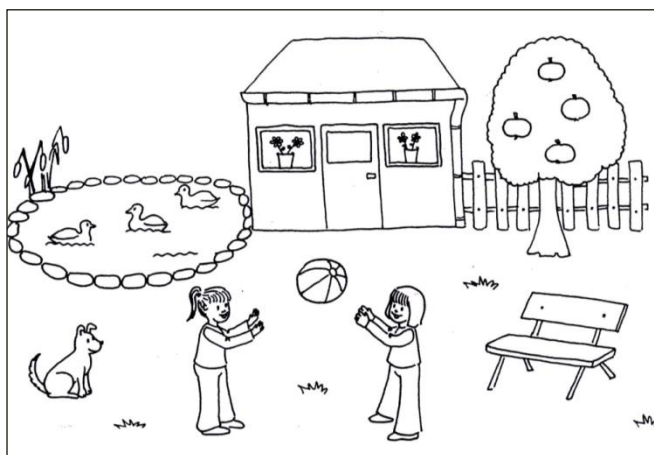
	2		6	4		3	7	5	1	2	9
			1		3	9	6	4		5	
3	6	4	9	7	5						4
6	9		2	1	4	5	8	7			6
1		2		5	7	4	9	6		1	
4	7	5	8	6	9		3	2		4	7
2	1		5	8	6		4		2		1
7			4	9	1		5		6	7	3
5		8	7	3		6	1	9		8	5
3	2	4	1		8	9	6	5			4
	6	1	9		5		7	4		6	8
	5	7		4		8	2				9



Řešení:

0	2	1	0	4	3	8	5	1	1	2	0
8	0	1	0	5	2	3	1	4	1	0	8
3	5	4	1	1	8	0	0	2	3	5	4
2	4	8	1	3	5	0	1	0	4	8	2
1	3	0	4	0	1	5	2	8	0	1	3
5	1	0	2	8	0	1	4	3	5	0	1
4	1	2	8	0	0	1	3	5	2	4	1
1	8	5	3	2	1	4	0	0	8	1	5
0	0	3	5	1	4	2	8	1	0	3	0
3	0	4	0	1	2	8	5	1	3	0	4
8	2	1	1	5	3	0	0	4	1	2	8
0	5	1	0	4	8	3	1	2	1	5	0

Najdi 8 rozdílů



„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, MBA, Mgr. M. Hynková, P. Pecková, Odpovědný redaktor: Petra Pecková