

Obsah čísla:

Úvod	str. 1
Článek měsíce	str. 2
Shrnutí aktivit - DS.....	str. 3-5
Shrnutí aktivit - PS	str. 5
Projekty	str. 6
Kuchyně v CSP Vodňany	str. 7
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 7
Narozeniny	str. 8
Recept měsíce	str. 8
Plán kulturních akcí	str. 9
Zábava	str. 10

Úvod

Letní slunovrat

V roce 2023 nastává léto 21. června odpoledne v 16 hodin 58 minut. Jako letní slunovrat se označuje okamžik, kdy na severní polokouli začíná astronomické léto a je první letní den kdy je nejdelší den a nejkratší noc.

Co je to slunovrat

Slunovrat je okamžik, kdy Slunce na své cestě po obloze protíná obratník Raka a vzhledem ke světovému rovníku dosáhne nejsevernější deklinace. Během slunovratu Slunce přechází ze souhvězdí Blíženců do souhvězdí Raka. Zajímavostí je, že severní zemský pól je nejvíce přikloněn ke Slunci a vrcholí na něm polární den.

Astronomický termín slunovrat se tedy používá jako označení pro okamžik, kdy má Slunce vůči rovníku buď při letním slunovratu největší, nebo naopak při zimním slunovratu nejmenší deklinaci.

Jak dlouho trvá den a noc o letním slunovratu

O letním slunovratu trvá den více než 16 hodin, zatímco noc pouze něco málo přes 7 hodin. Noci jsou navíc v tomto období na našem území velmi světlé, nikdy se zcela nesetmí a objevuje se pouze astronomický soumrak, kdy je sice na první pohled noc, ale obloha je světlejší a hvězdy méně viditelné.

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!



Článek - Světový den rybářství

27. červen – Světový den rybářství

Tento významný den si připomínají svazy rybářů a nejrůznější rybářská sdružení takřka po celém světě. Lidé ho slaví nepřetržitě již od roku 1985. Od roku 2001 je pořádán pod záštitou OSN.

Rybářství je u nás velmi oblíbená volnočasová aktivita, které se nevěnují pouze muži, ale i mnohé ženy či děti. Světový den rybářství nemá za cíl připomínat pohodové posedávky u vody, ale spíše rybolov coby důležité odvětví potravinářského průmyslu.

Ve světě je vztahován hlavně k mořskému rybářství, které je pro spoustu oblastí významným zdrojem obživy. Mořské plody patří mezi důležité potraviny, což ovšem vede také k přílišnému drancování moří a k problematickému chovu ryb na speciálních farmách. Ostatně i kvůli tomuto tématu byl v roce 1985 Světový den rybářství ustanoven.

U nás má rybářství dlouhou tradici díky chovu ryb hlavně v uměle budovaných rybnících, které krásně dotvářejí českou krajinu. Našimi nejslavnějšími budovateli rybníků byli Jakub Krčín z Jelčan a Sedlčan či jeho předchůdce Štěpánek Netolický.

Světový den rybářství je příležitost, jak si připomenout důležitost zastoupení ryb v našem jídelníčku, ale i možností ukázat krásu rekreačního rybolovu, spojeného s pobytem v přírodě. Dnes už jen ztěžji uvěříte informaci, že třeba v 16. století, kdy se rybníkářství dařilo nejvíce, byly právě ryby nejčastějším jídlem našich předků. Dnes si mnozí na rybu vzpomenu tak akorát na Štědrý den, a to ještě ne všichni.



Maso ze sladkovodních i mořských ryb obsahuje kvalitní bílkoviny je lehce stravitelné a bohaté na vitamíny A a D. Ty přispívají k regeneraci buněk, napomáhají látkové výměně a jsou důležité i pro zdravou pleť a oči. Rybí maso Vám pomůže udržovat fit Váš mozek i srdce, neboť obsahuje nenasycené mastné kyseliny. Pokud si tedy chcete připomenout Světový den rybářství, není lepšího způsobu, než to oslavit rybou na talíři.

Rybolov jako odvětví hospodářství i jako sport

Rybolov je odchyt ryb z tekoucích vod, jezer, z umělých nádrží jako jsou přehrady či rybníky nebo odchyt přímo v mořích. V České republice má rybaření mnohaletou tradici, a to především díky známé jihočeské rybníkářské soustavě. Rybářské svazy a spolky se zde starají nejen o pravidelný výlov, ale také o příkrmování ryb a kontrolu čistoty vodního sloupce, případně její čištění.

Odchyt ryb se v podstatě dělí na dvě základní odvětví. Těmi jsou hospodářské výlovy za účelem zisku a druhou kategorií tvoří sportovní rybaření. U prvního zmiňovaného se k odchytu používají rybářské sítě, ale někdy i elektrický proud. Tento druh rybolovu spadá do primeru, tedy primárního hospodářství, kde se povětšinou využívají přírodní zdroje naší planety. Sportovní rybáři používají klasický



prut s udicí, háčky a návnadou. Potkat je můžete od jara do podzimu na většině našich vodních ploch. Rybaření je pro ně zábavou a možností relaxace či úniku od přecivilizované společnosti. Častokrát se se svojí kořistí jen vyfotí a svou „zlatou“ rybku pustí zpět do vody, čímž jí darují život. K provozování této činnosti je u nás, stejně jako ve většině států světa, vyžadováno získat potřebná povolení.

Shrnutí aktivit v domově pro seniory

BŘEZEN 2023

Letošní Velikonoce jsme si velmi užili. Vyzdobili jsme společné prostory vajíčky a pomlázkou, upekli jsme si tradičního sladkého beránka a zaseli jsme velikonoční osení, které nám krásné vyrostlo.



Děkujeme Pastoračnímu středisku Českobudějovického biskupství za zaslání veselých velikonočních přáníček, které pro nás namalovaly děti. A velké díky patří také žákům ze Základní školy a Gymnázia Vodňany, kteří nás i v letošním roce přišli obdarovat svými velikonočními výrobky.



V tomto měsíci se na nás přišlo podívat několik psích kamarádů, kteří se svými majiteli – dobrovolníky dělali radost seniorům. Fenky Žofinka a Mia chodily po pokojích uživatelů a předváděly jejich psí kusy. Naopak Carlos seniory přišel navštívit při skupinovém volnočasovém programu.



V rámci reminiscenční terapie jsme si poslechli zajímavou přednášku p. Samka z Městského muzea a galerie Vodňany. Pan Samek nám vyprávěl o reklamní grafice 70. a 80. let a nesmělo chybět několik dobových obrázků a předmětů, při kterých senioři radostně zavzpomínali na své mládí.



S jarem přišlo i krásné slunné počasí, kterého si snažíme co nejvíc užívat, a proto chodíme na procházky po okolí a kocháme se rozkvetlými květinami.



Opět jsme jedno krásné dopoledne strávili s dětmi z MŠ Smetanova. Tentokrát jsme si vyprávěli pohádky pomocí skládání obrázkových kartiček, které děti se seniory mohli vymalovat a nalepit na papír. Na závěr příjemného mezigeneračního setkání senioři dětem darovali jarní dekorace z tvarů zvířátek, které pro ně vyrobili.

Ani letos na nás čarodějnice nezapomněly a přiletěly potěšit seniory, s kterými si společně také zatancovali při harmonikářském vystoupení známého tria H+N+V.



DUBEN 2023



Děkujeme z domova pro seniory a pečovatelské služby CSP Vodňany za další a další dopisy Psaní od srdce, které chodí našim seniorům. Je neskutečné kolik lidí s dobrým srdcem chce rozdávat radost.

Jedno krásné odpoledne jsme se seniory vyrazili na procházku do Zahradnictví Šíkula, kde jsme se kochali krásnými jarními květy a jako dárek od srdce jsme dostali velké množství hezkých pestrobarevných květin od milých majitelů.



Během cvičení s rehabilitačním pracovníkem nás navštívil čtyřnohý kamarád Carlos, s kterým jsme hráli zábavné míčové hry.



Do Domova pro seniory přišly děti z MŠ Smetanova, které s uživateli společnými silami postavili hrad z molitanových kostek. Poté si děti udělaly z kostek překážkovou dráhu a předváděly nám různé „psí kusy“, u kterých jsme se společně velmi nasmáli. Na závěr setkání měly děti připravené hudební vystoupení, které seniory moc potěšilo.



Již několik let do Domova chodí dobrovolnice p. Kotová, která má pro seniory vždy připravenou poučnou a zajímavou přednášku z historie. Tento měsíc náš program obohatila o přednášku na téma „Starověk“.

Nově jsme do našeho domova pořídili zebřičky, které tu s námi budou žít a dělat nám společnost. Připravili jsme pro ně hravou klec na terase, kde se jim, doufáme, bude líbit. Na terasu jsme také sestavili nové truhlíky, do kterých jsme si zasázeli několik okrasných rostlin a zeleninu.





I u nás jsme oslavili Den matek a našim uživatelkám jsme popřáli jen to nejlepší do dalších let.

Pro radost nám přišli zahrát žáci ze Základní umělecké školy ve Vodňanech, kterým ze srdce děkujeme za krásná hudební vystoupení.



Také žáci ze Základní školy, nám. 5. května Vodňany nás přišli potěšit svým divadelním představením, které si perfektně připravili i s originálními kostýmy sladěnými na téma „Z rozkvetlé louky“.



Dopisy Psaní od srdce do Domova pro seniory chodí od laskavých lidí ze všech koutů. Naposledy nás potěšily dopisy od dětí ze základních škol a pohled z Říma. Moc děkujeme, že můžeme být součástí tohoto krásného projektu.

Shrnutí aktivit v pečovatelské službě

Do pravé, jarní nálady jsme se na pečovatelské službě nechali vtáhnout 4. dubna. Při vůni dobré kávy jsme společně ozdobili velikonoční vajíčka. Objevili a osvojili jsme si různé techniky zdobení, lepili jsme samolepky, používali zdobící fólie, a kdo si troufl, mohl vajíčka ozdobit dle svého vlastního uvážení pestrými barvami.



V pátek 28. dubna navštívila pečovatelskou službu čarodějnice. Nebyla to žádná líná babizna, ale velice pracovitá osoba, které uživatelům pečovatelské služby rozvezla všechny páteční obědy. Cestou dělala různé žerty a potěšila nejednoho seniora. Děkujeme za návštěvu a za rok na shledanou.



Projekty

Projekt „Pečovatelské lůžko“

Centrum sociální pomoci Vodňany pořídilo do domova pro seniory nové elektricky polohovatelné lůžko LEO s odnímatelnými postranicemi. Toto speciální lůžko splňuje nejvyšší světové standardy, díky děleným postranicím zajišťuje bezpečnou ochranu před pádem seniora a zároveň umožňuje snadnější manipulaci s klientem pro ošetřující personál. Vzhledem k tomu, že je lůžko určeno pro dlouhodobě ležící osoby, byla k němu pořízena také speciální antidekubitní matrace MemoCare. Matrace je vhodná pro prevenci a léčbu proleženin až 3. stupně rizika a je vyrobena z paměťové pěny pro zajištění lepšího komfortu ležící osoby.

Celkové náklady projektu činily 44 611,- Kč. Projekt byl realizován z nadačního příspěvku Nadace ČEZ, která nás podpořila částkou 40 500,- Kč, v rámci grantového řízení „Podpora regionů 2023“.



Projekt „Stárnutí ve zdraví“

Centrum sociální pomoci Vodňany získalo v rámci Regionálního grantového Programu podpory potřebných MONETA finanční dar ve výši 45 600,- Kč na realizaci našeho projektu „Stárnutí ve zdraví“. Za získané finanční prostředky jsme pořídili sprchovací panel s teploměrem, který je umístěn v centrální koupelně domova pro seniory ve Vodňanech a je využíván k denní hygieně našich uživatelů.



Díky daru od MONETA Money Bank, a.s. jsme mohli zlepšit hygienické podmínky seniorům žijícím v našem pobytovém zařízení, zajistit jim bezpečné a důstojné prožití stáří s využitím moderních pomůcek a v neposlední řadě zkvalitnit námi poskytovanou pobytovou sociální službu.



Dotace města Protivín



Centrum sociální pomoci Vodňany získalo finanční dotaci z rozpočtu města Protivína ve výši 20.000,- Kč, určenou na výdaje spojené s poskytováním sociální služby Domov pro seniory. Finanční prostředky byly použity na částečnou úhradu šatnových skříněk pro nově vytvořenou pánskou šatnu. Zkvalitnili jsme tak zázemí pro naše zaměstnance a zajistili podmínky dle platných hygienických norem.

Kuchyně v CSP Vodňany

V roce 2022 pracovalo v kuchyni Centra sociální pomoci Vodňany celkem 8 kuchařek. V průběhu tohoto roku jsme se potýkali s větším množstvím pracovních neschopností a z toho vyplývajícího nedostatku personálu. Proto nám přišla vhod spolupráce s místním odborným učilištěm, ze kterého k nám dochází v průběhu školního roku učni z oborů Kuchař - číšník a Stravovací a ubytovací služby – kuchařské práce.

V domově pro seniory je zajištěno uživatelům celodenní stravování, které zahrnuje snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři, druhou večeři. Druhá večeře je pro klienty, kteří mají diabetickou stravu a jsou léčeni inzulinem. V naší kuchyni se připravují jídla i pro pečovatelskou službu, jejíž klienti si mohou u nás objednat snídani, oběd i večeři a všechna jídla jsou jim dovezena našimi terénními pečovatelkami v celé oblasti ORP Vodňany. Kromě uživatelů pečovatelské služby a domova pro seniory je stravování zajišťováno pro 65 zaměstnanců. Ti mají možnost odebírat obědy a večeře.

V roce 2022 naše kuchařky připravily přes 30.000 snídaní, 47.000 obědů, 50.000 večeří. Ve všední dny je na oběd výběr ze dvou variant pokrmů, a to 2 x v týdnu. Mezi hlavní diety patří dieta racionální, žlučnicková, šetřící, a dieta diabetická. Strava se připravuje s ohledem na věk a zdravotní stav klientů. Vše se konzultuje ve spolupráci zdravotních sester, nutriční terapeutky a lékaře. Strava se přizpůsobuje konkrétním potřebám klienta, a to ve formě pokrmu celého, krájeného, mletého a mixovaného. Mixovaná strava (individuální úprava stravy dle akutního stavu klienta a požadavku lékaře) se podává na dělených talířích, aby byla vzhledově atraktivnější. Naši klienti se stravují ve společné jídelně, nebo na pokojích dle jejich přání.

A že se u nás vaří dobře? To nám dosvědčuje obrovský počet ústních i písemných poděkování.



Vítáme Vás

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:

Nováková Vlasta
Kubová Jaroslava
Cholevová Jana



Vzpomínáme

Opustili nás tito uživatelé:

Hošková Marie
Prokešová Anna
Mahelka Miroslav

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

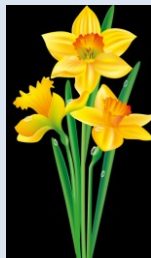
Jozová Dagmar
Krček Ivo



Narozeniny

DOMOV PRO SENIORY

17. 6. Kozlík Jan
17. 6. Kozlík Zdeněk
23. 6. Rychlá Jaroslava
24. 6. Švecová Jarmila
27. 6. Hrodějová Anna
1. 7. Kandová Věra
11. 7. Čejková Růžena
12. 7. Hanžlová Anna
13. 7. Kačerová Jiřina



19. 7. Kovářík Petr
20. 7. Nečasová Zdeňka
23. 7. Votánková Anna
24. 7. Kovárna Jaroslav
2. 8. Šiklová Marie
4. 8. Pešková Marie
7. 8. Kopejová Anna
13. 8. Boudová Zdeňka

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

21. 6. Kadlecová Věra
24. 6. Kajtmanová Drahoslava
27. 6. Vrbová Marie
5. 7. Grillová Anna
6. 7. Lafata Jan
9. 7. Křenková Růžena
10. 7. Krausová Miruše

24. 7. Polanská Vlasta
27. 7. Procházková Božena
27. 7. Vachoušek Jaroslav
28. 7. Brožová Růžena
4. 8. Bečková Jaroslava
9. 8. Hanus Jan
10. 8. Kapusta František

BLAHOPŘEJEME!!!

Recept měsíce

Nepečený tvarohový dortík s jahodami a želé

Suroviny:

500 g polotučného tvarohu (vanička)
2 vanilkové cukry
50 –60 g moučkového cukru (dle potřeby)
1 vanilkový pudink Crème Ólé
pár kapek citronového aroma
180 –200 ml mléka
250 ml smetany ke šlehání
110 g dětských piškotů
400 g čerstvých jahod
1 jahodové ovocné želé, 500 ml vody, cukr

Na dozdobení: toping, šlehačka, máta, jahody



Postup přípravy:

Začneme přípravou jahodového ovocného želé, protože dlouho trvá, než vychladne a začne želírovat. Želé připravíme podle návodu na sáčku. Přivedeme do varu půl litru vody, odstavíme a přidáme 1 sáček ovocného želé s cukrem dle potřeby. Nesmí se ale vařit, metličkou rozšleháme a necháme zchladnout.

Koláčovou formu vyložíme papírem na pečení. V míse vyšleháme smetanu ke šlehání do šlehačkové konzistence.

Do druhé mísy vložíme tvaroh, cukr, vanilkový cukr, pár kapek aroma - opravdu malinko a raději pak přidáme, mléko - může být 200 ml, stačilo by i malinko méně, asi 180 ml. Záleží na hustotě tvarohu. Pak vše začneme šlehat a přisypáváme pudinkový prášek Crème Ólé, dále šleháme, až vznikne hustší hmota a do té jemně vmícháme připravenou šlehačku.

Na dno dortové formy rozložíme piškoty, rozetřeme část tvarohové hmoty, poskládáme na půlky rozkrojené jahody, na ně zase tvarohovou hmotu, piškoty a zbytek tvarohové směsi. Nahoru rozložíme znovu jahody a formu uložíme do chladničky.

Nakonec dortík "zasklíme" mírně tuhnoucí ovocnou želatinou. Necháme v chladničce pořádně ztuhnout, nejlépe do druhého dne. Před odstraněním kruhu dortík objedeme podél formy kolmo nožem.

Nakrájíme na řezy a na talíři dozdobíme podle své fantazie.

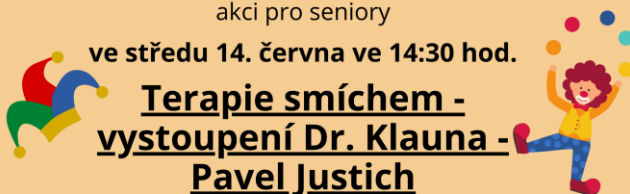
Plán kulturních akcí

Centrum sociální pomoci Vodňany pořádá v rámci projektu

Terapie uměním aneb cesta k duši

akci pro seniory

ve středu 14. června ve 14:30 hod.



**Terapie smíchem -
vystoupení Dr. Klauna -
Pavel Justich**

Akce se uskuteční na dvoře Domova pro seniory.

**Tento projekt je realizován za finanční podpory
Ministerstva kultury.**



MINISTERSTVO
KULTURY



Centrum sociální pomoci Vodňany pořádá v rámci projektu

Terapie uměním aneb cesta k duši

akci pro seniory

v pondělí 24. července ve 14:00 hod.



**Muzikoterapie - zážitkové
bubnování na indiánské
bubny - p. Radek Jareš**



Akce se uskuteční na dvoře Domova pro seniory.

**Tento projekt je realizován za finanční podpory
Ministerstva kultury.**



MINISTERSTVO
KULTURY



Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu

Jako na kolečkách
akci pro seniory

v pondělí 26. června od 14:30 hod.

Cestovatelská beseda
Jakuba Greschla
„Nic není nemožné“

Akce pro seniory se uskuteční
ve společenské místnosti Domova
pro seniory.

**Tento projekt je realizován
za finanční podpory Jihočeského kraje.**



Zábava

Některé chyby jdou sice napravit, ale...
(tajenka). Murphyho zákony

					1	ZNAČKA LIMONÁD	VZDÁLE- NOST MEZI ROSTLINAMI		2. DÍL TAJENKY	DĚLENÍ LOMEM	INICIÁLY MALÍŘE LHOTÁKA
					ZÁVODNÍ STRAŽ ZKR.			CHUCH- VALEC			
					NEDALEKO			TAMTEN			
					ÚTOK						
POMŮCKA: PAR, SMA, SPON	CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST ZKR.	ČÁST DNE ZKR.	1. DÍL TAJENKY	NEZNÁMÝ AUTOR PROTI- KLAD							SEKNOUT
ÚZKÝ DLOUHÝ MOŘSKÝ ZÁLIV						NESTRA- CHOVAT					
						POKLADNY					
KDY							TEĎ				
							PULZOVAT				
OŽELET SYNA								ZASÉVAT			
								NALÉVAT			
	JAPONSKÝ SPORT	OZN. ČES. LETADEL ODCHYLKA STŘELY			PODSVINČE MNOŽSTVÍ VYPAŘENÉ VODY					LÉČIVÁ ROSTLINA	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO
INICIÁLY SKLADATELE BACHA				NAPÍNAT TKANINY							
				DĚSIT							
NEVÝRAZNÝ						HUSARSKÝ KABÁTEC					
						INF. TECH- NOLOGIE					
DOKONČIT LEPENÍ								ZVLÁŠT NÁŘEČNĚ VYROBENÁ V IRSKU			
ODSTRANIT SEKYROU							VZNEŠENÁ MYŠLENKA				
							CHUŤ K JÍDLU				
	PRODEJNA MASA	GOLFOVÝ VÝRAZ ČESKÝ REŽ. VÍT ???				POLNÍ MÍRY				VYROBIT LÁTKU NA STAVU	KLAVÍR
						ODVÁŽNĚ SLOVENSKY					
NEALKO NÁPOJ					STÁTNÍ PLAVEBNÍ SPR. ZKR. SPZ SEMIL				UNIVERZITA PALACKÉHO KANADSKÝ ZPĚVÁK		
ASIJSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				KLOUZATI STANICE TECHNICKÉ KONTROLY							
CHEM. ZN. SAMARIA			PAMPELIŠKA ZVRATNĚ ZÁJMENO SLOVENSKY								
3. DÍL TAJENKY								KLUB ANGA- ŽOVANÝCH NESTRA- NÍKŮ ZKR.			
ALKOHOL. RÝŽOVÝ NÁPOJ					OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.			A SICE			

Přijde dědeček k doktorovi a stěžuje si, že ho bolí levá noha. Doktor ho začne uklidňovat:
To nic není, pane, to je věkem. Starý pán na to:
Tak jak to, že mě nebolí i pravá noha, když je stejně stará?

Dědeček jde o půlnoci na toaletu. Vráť se a říká manželce: „Babičko, straší. Když jsem otevřel, samo se tam rozsvítilo, a když jsem odcházel, samo zhaslo.“ „Jendo, ty jsi zase čůral do ledničky!“