

Obsah čísla:

Aktuálně	str. 1
Článek „Alzheimerova choroba“	str. 2
Shrnutí aktivit - DS.....	str. 3-4
Shrnutí aktivit - PS	str. 5
Plán akcí	str. 5
Článek „8 faktů o kávě“	str. 6
Projekty a dotace	str. 7 - 8
Recept měsíce	str. 8
Narozeniny	str. 9
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 9
Zábava	str. 10

Aktuálně v CSP Vodňany

V současné době mohou v našem Domově probíhat návštěvy klientů těmito způsoby:

1) Klienti mohou kdykoliv bez omezení ven.

Odcházet a přicházet mohou pouze recepčí.

2) Návštěvy v areálu Domova (uvnitř i venku)

Návštěvní dny jsou od pondělí do pátku:

Dopoledne: 9,30 – 11,00 h.

Odpoledne: 13,30 – 16,30 h.

Návštěvy nesmí vykazovat příznaky respiračních onemocnění!!! Doba návštěvy max. po dobu 1 hodiny a v max. počtu 2 osob.



Podmínky pro návštěvy (návštěva musí splňovat alespoň jednu z těchto podmínek):

- osoba absolvovala **nejdéle před 7 dny RT-PCR test** na přítomnost viru SARS-CoV-2 s negativním výsledkem,
- osoba absolvovala **nejdéle před 72 hodinami POC test** na přítomnost antigenu viru SARS-CoV-2 s negativním výsledkem (lze uznat i testování v rámci zaměstnavatele nebo školy),
- osoba **byla očkována proti onemocnění covid-19** (je-li 14 dní po aplikaci 2. očkovací dávky u 2 dávk. schématu nebo je-li 14 dní po aplikaci očkovací látky v případě 1 dávkového schématu),
- osoba **prodělala laboratorně potvrzené onemocnění covid-19** a od prvního pozitivního testu neuplynulo více než 180 dní,
- osoba **provedla na místě preventivní antigenní test na přítomnost antigenu viru SARS-CoV-2**, který je určen pro samotestování s negativním výsledkem.

Průběh návštěvy:

- návštěva je realizována ve venkovních prostorách Domova nebo na pokoji klienta
- návštěva má po celou dobu strávenou v Domově nasazený respirátor bez výdechového ventilu a zdržuje se výhradně v přítomnosti svého blízkého

Víkendové návštěvy:

Domov pro seniory je otevřen návštěvám i o víkendech, a to v době **od 13,30 h. – 14,00 h.**

V recepci Vás bude očekávat zdravotní sestra, která Vám změří teplotu, zkontroluje potřebnou „covidovou dokumentaci“ pro vstup do domova, a po té můžete za již stávajících pravidel na 1 hodinu na návštěvu za svým seniorem, nebo popř. můžete společně opustit prostory domova. Samotní uživatelé mohou vycházet z domova pro seniory neomezeně.

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Alzheimerova choroba a demence

Stařecká demence nebo Alzheimerova choroba jsou doslova noční můrou. Jen v České republice se léčí s touthle nemocí skoro dvě stě tisíc osob! A počet bude podle odborníků narůstat. Nejhorší je, že se nemoc stále nedá vyléčit. Co můžete udělat pro to, abyste ochránili svůj mozek před ztrátou paměti?

Tyhle snadné kroky praktikujte každý den a svému mozku prospějete

- Zůstaňte fyzicky aktivní
- Mnohé výzkumy naznačují, že fyzická aktivita není dobrá jen pro tělo, ale i pro mozek. Kromě prevence mrtvice a zdravého srdce a cév může pravidelné dvacetiminutové cvičení denně zvýšit vznik nových neuronových a synaptických spojení v mozku, zejména v části zvané hipokampus. Ta je zodpovědná za učení a paměť. Bývá to taky jedna z prvních částí v mozku, která bývá při Alzheimerově chorobě a jiných formách demence poškozená.
- Studie také ukázaly, že cvičení hraje významnou roli při snižování beta-amyloidních proteinů v mozku, které při nadměrném hromadění způsobují demenci. Neurolog Mark Albers doporučuje chůzi, běh, plavání a také silový trénink.
- Neustále svůj mozek zaměstnávejte
- Kromě cvičení prospějete mozku tím, že ho nenecháte v nečinnosti. Pořád ho zaměstnávejte, a čím jste starší, tím více. Důležité je udržovat sociální vazby a zapojovat se do intelektuálních aktivit, trénujte paměť. Setkávejte se s přáteli, chodte na návštěvy, nezůstávejte sami. Čtete, provozujete hry na podporu paměti, učte se třeba další světový jazyk. Výzkumy ukazují, že tohle všechno oddaluje věk, kdy dochází k poklesu kognitivních funkcí, a zpomaluje nástup demence.
- Jezte správné potraviny pro mozek
- Že vám doporučujeme zdravou stravu, vás asi nepřekvapí. Výzkumy ale ukazují, že správné stravování není dobré jen pro tělo, prevenci cukrovky nebo kardiovaskulárních onemocnění, ale i pro mozek. Podle odborníků je nejlepší středomořská strava bohatá na ryby, čerstvé ovoce, zeleninu, celozrnné pečivo, olivový olej, ořechy a jiné druhy zdravých tuků. Jezte méně masa a mléčných výrobků. Tenhle způsob stravování zlepšuje paměť. Budete mít taky pod kontrolou krevní tlak. Ukazuje se totiž, že k demenci a Alzheimerově chorobě mají blíž lidé s hypertenzí a cukrovkou.
- Vykašlete se na drogy
- Ano, čtete správně, i alkohol a cigarety totiž patří mezi drogy, ačkoliv jsou v Česku společensky tolerované. Kouření poškozuje cévy a poškozené cévy mají vliv na fungování mozku. U alkoholu se vědci domnívají, že umírněná konzumace, tři deci vína u žen a čtyři deci vína u mužů, mohou zdraví prospívat. Vyšší konzumace alkoholu už může mít na mozek negativní vliv.

Demence a věk

- U lidí ve věku nad 65 let chorobou trpí každý třináctý.
- Nad 80 let je to jeden z pěti.
- Po devadesátce je to „orel-panna“, tedy každý druhý.



Shrnutí aktivit v Domově pro seniory

ČERVEN

Do našeho domova zavítala nová čtyřnohá kamarádka Šarlota, která udělala radost všem seniorům v pokojích nebo v altánku na dvoře. Šarlotka si užívala hlazení, milá slůvka a za pamlsků podala i packu. ►►



◄◄ Pochutnali jsme si na vanilkovém pudinku s jahodami, který jsme si s radostí uvařili. Každý přidal ruku k dílu..., někdo sypal cukr, druhý krájel jahody a další míchal, aby se nám pudink nepřipálil. Jídlo s láskou dělané chutná prostě nejlépe.

Po dlouhé odmlce jsme se dočkali zábavy na našem dvoře formou hudebního vystoupení. Přijeli přátelští a veselí harmonikáři, kteří nám zahráli a zazpívali spoustu lidových písní. K poslechu se ugrilovaly špekáčky a jako bonus se podávalo i skvěle vychlazené pivo. ►►



◄◄ Jedno odpoledne jsme si udělali výlet na vyhlídku u Pražáku, kde jsme natrhali heřmánek, prohlédli si místní židovský hřbitov a kochali se pohledem na Vodňany a jeho okolí.

Na našem dvoře máme nově možnost v rámci zooterapie pozorovat nové přírůstky z ptačí říše. Pobyt nám zpestřují ptáčci z keramiky – strakapoud, dudek, žluna a datel. ►►



◄◄ Konečně se nám zase vrátila oblíbená a dlouho očekávaná akce Žena za pultem, která je v retro stylu. Zaměstnanci prodávali zákusky všeho druhu, vařili a roznášeli kávu na přání. Jídle se proměnila v útulnou cukrárnu, kde si rád zamlsá každý.

ČERVENEC

Za deštivého počasí si krátíme čas vyráběním barevných housenek, které jsme věnovali dětem z Mateřské školy Smetanova.



◀◀ Jelikož v naší společenské místnosti máme spoustu rostlin rýmovníku, tak jsme se rozhodli si z něj udělat sirup. Recept je jednoduchý, takže ruku k dílu přiložil každý. Když se sirup po pár týdnech scedil, tak byl opravdu výborný a mohli jsme se radovat z dobře odvedené práce.

Když jsme byli na procházce kolem Vodňan, tak jsme nasbírali ploché velké kamínky, na které jsme se rozhodli malovat. Použili jsme na to akrylové barvy a naši fantazii. Někdo maloval květiny, někdo rejnoka a hvězdnou oblohu. Kamínky jsme poté nastříkali voděodolným sprejem a roznesli jsme je po parku, aby udělali kolemjdoucím radost. ▶▶



◀◀ První letní zmrzlinový den se nám vydařil na jedničku. Uživatelům byla zmrzlina na přání donesena až na pokoje, kde si na ni mohli pochutnat.



Jedno dopoledne k nám zavítali děti ze školky. Zazpívaly nám, zatančily a pak jsme si společně vyrobily lodičky, motýla nebo rybu z papíru. Výrobky si naši senioři mohli nechat na památku a teď jim zdobí jejich pokoje. ▶▶



◀◀ 23. července bylo počasí jako na výlet dělaný... Tentokrát jsme se zajeli podívat na zámek Kratochvíle a do zámeckých zahrad, kde jsme viděli bílého páva a spoustu krásných labutí. Díky speciálně upravenému autu s námi mohli jet i uživatelé na invalidním vozíku.

Shrnutí aktivit v Pečovatelské službě



Středa 9. června byla na pečovatelské službě CSP Vodňany ve znamení pohodové nálady, a hlavně po nekonečně dlouhé době, společného setkání. Uskutečnila se zde akce v rámci znovuoobnoveného



projektu „Adventní posezení“ podpořena ze společného grantu Komunitní nadace Blanicko – Otavské a města Vodňany. Ano, čtete správně, a vážně jsme se nezbláznili, ale naše adventní setkání bylo přesunuto z loňského roku kvůli epidemii na léto. Již v letním duchu, jsme odpoledne se opékaly špekáčky, pilo dobré pití, vzpomínalo, vyprávělo a zpívalo za doprovodu harmoniky p. Václava Viktory. Všechny ovládla skvělá nálada s vidinou lepších dnů. Věříme, že tato akce byla první z mnoha, kterou jsme pro naše klienty pečovatelské služby připravili, a že doba bude již nakloněnější pro další společná setkávání.



Plán akcí na léto



Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„TA NAŠE ZEMĚ ČESKÁ“
AKCI PRO SENIORY

V pondělí 6. září ve 14, 30 hodin

HARMONIKÁŘSKÉ VYSTOUPENÍ
Agentura Iva na Václavskou veselici

Akce se bude konat ve společenské místnosti Domova pro seniory.

Tento projekt se uskutečňuje za finanční podpory Ministerstva kultury



Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„TA NAŠE ZEMĚ ČESKÁ“
AKCI PRO SENIORY

V pátek 1. října ve 14, 00 hodin

KONCERT KAPELY
Osvobozené duše

Akce se bude konat ve společenské místnosti Domova pro seniory.

Tento projekt se uskutečňuje za finanční podpory Ministerstva kultury

Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
„ROK PLNÝ TRADIC“
TYTO AKCE PRO SENIORY

Ve středu 18. srpna v 9, 30 hodin
BESEDA O RYBNÍKÁŘSTVÍ VE VODŇANECH

V pondělí 23. srpna ve 13,30 hodin
WORKSHOP NA TÉMA „LETNÍ TVOŘENÍ“

V pondělí 30. srpna ve 14,00 hodin
SOUBOR LIDOVÝCH PÍSNÍ A TANCŮ FURIANT

V úterý 21. září ve 13, 30 hodin
VÝLET ZA KRÁSAMI JIHOČESKÉHO SELSKÉHO BAROKA – Holašovice, Malé Chrástany

Od 4. do 29. října 2021
VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ Z PROJEKTU v MĚKS Vodňany

Tento projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

**Jihočeský kraj**

8 faktů o kávě

V souvislosti s kávou, resp. s její přípravou a konzumací, máme stále mnoho mylných představ. Kromě těchto omylů existuje však i mnoho zajímavých údajů, faktů a poznatků z výzkumu, o kterých se v každodenním životě mluví méně. Tady je 8 zajímavostí, které byste měli o tomto oblíbeném nápoji vědět:

1. Lungo má vyšší obsah kofeinu než espresso

Jednou z nejčastějších mylných představ o kávě je, že v espresso je více kofeinu než v kávě lungo. Opak je však pravdou. V případě kávy lungo je voda ve styku s kávovými zrny po delší dobu, takže je více času na rozpuštění látek v nich obsažených, což má za následek vyšší obsah kofeinu, ačkoli se chuť kávy lungo může zdát jemnější.

2. Káva působí jako spalovač tuků

Je známo, že káva urychluje metabolismus a podporuje spalování tuků. K dosažení tohoto účinku stačí člověku s průměrnou postavou konzumovat běžné množství kávy. Díky této praktické vlastnosti může být káva součástí vyvážené diety, ale v takovém případě se doporučuje dbát na pitný režim a doplňovat tekutiny bez obsahu cukru v množství odpovídajícím množství zkonsumované kávy.

3. Bez kofeinu?

Při odstraňování kofeinu se používají zelená kávová zrna. Jsou známé tři metody, které se používají v závislosti na lokálních podmínkách. Při tomto procesu se z kávových zrn extrahuje 94 - 98 % kofeinu, ale vždy v nich zůstává velmi malé množství, které však ve většině případů nepředstavuje žádné nebezpečí pro lidi, kteří kvůli svému zdravotnímu stavu, resp. z jiných důvodů, trvale nebo dočasně nemohou konzumovat kofein. Ve všech případech je třeba konzultovat toto téma s odborníkem.

4. Kávová zrna ve skutečnosti nejsou zrna

Název "kávové zrno" je zavádějící. Kávová zrna jsou ve skutečnosti spíše bobule a název "zrno" získala kvůli podobnosti jejich vzhledu se zrny.

5. Brazílie je největším producentem kávy

Centrem globální produkce kávy je Brazílie, odkud pochází až 40 % světové produkce kávy.



6. Nejvyšší spotřeba kávy na světě je v severských zemích

Nejvíce kávy se zkonsumuje ve Finsku, ale ve spotřebě kávy je na špici žebříčku i Švédsko. Věděli jste, že 74 % spotřebitelů kávy preferuje svůj šálek kávy s mlékem nebo smetanou?

7. Arabika a robusta

Na výrobu kávy se používají dva druhy kávovníku. Arabika pochází z Afriky a horských lesů Evropy, kávy typu robusta se daří na více místech. V porovnání s odrůdou arabika má nižší kvalitu, ale je produktivnější. První zmíněná odrůda obsahuje 44 chromozomů, druhá pouze polovinu. Hlavním rozdílem mezi těmito dvěma druhy kávy je bohatost aroma. Arabika dodává kávovým směsím jejich ovocnou, kyselou chuť, jejich kouřové a vyzrálé aroma lze zase připsat robustě. Navzájem se výborně doplňují.

8. Světlé a tmavé pražení

Odhalením skutečnosti, že bez ohledu na způsob pražení obsahuje tmavá i světlá pražená káva stejné množství kofeinu, se pravděpodobně vyvrací další mýtus. Pražení má za následek velké rozdíly v chuti a aroma a samozřejmě záleží i na způsobu přípravy kávy. Při vývoji chuťového profilu káv usilují specialisté o co nejdokonalejší zážitek ze šálku kávy.

Projekty a dotace



Projekt „Jsme tu pro vás“

Centru sociální pomoci Vodňany byl schválen Výborem dobré vůle – Nadací Olgy Havlové finanční příspěvek ve výši 25 000,- Kč v rámci programu Paliativní péče na projekt „Jsme tu pro vás“. Za tuto finanční částku jsme pořídili mobilní kyslíkový koncentrátor M50 pro pečovatelskou službu ve Vodňanech.

Senioři, kteří využívají tuto naši terénní sociální službu, si mohou tento přístroj v případě potřeby zapůjčit k užívání do domácího prostředí. Mohou ho využívat nemocní pacienti pro domácí léčbu plicních onemocnění a dýchacích potíží, a je také výborným pomocníkem při léčbě astmatu, migrénách, únavě a nespavosti.

Účelem projektu je zlepšení kvality života seniorů, kterým chceme dopřát lepší dýchání ve stáří.



Podpořeno Výborem dobré vůle – Nadací Olgy Havlové



Projekt „Kvalitní stáří“

Centru sociální pomoci Vodňany byl schválen Výborem dobré vůle – Nadací Olgy Havlové projekt „Kvalitní stáří“ v rámci programu „Senior“. Za získané finanční prostředky ve výši 39 788,- Kč jsme pořídili dvě antidekubitní matrace pro náš ošetrovatelský úsek domova pro seniory ve Vodňanech, jejichž úkolem je předcházet vzniku proleženin u ležících pacientů, nebo eliminovat následky již vzniklých dekubitů. Matrace jsou nyní využívány seniory dlouhodobě upoutanými na lůžko. Těmto osobám můžeme díky zakoupeným pomůckám zlepšit zdraví a umožnit prožít důstojnější stáří. Realizací projektu jsme zkvalitnili ošetrovatelskou péči v našem pobytovém zařízení Domov pro seniory.



Podpořeno z programu Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové



Dotace města Písek

V květnu nám byla schválena dotace na sociální účely z rozpočtu města Písek ve výši 4 000,- Kč. Získané finanční prostředky byly použity na částečnou úhradu mechanického invalidního vozíku Caneo, který bude sloužit méně mobilním seniorům v domově pro seniory ve Vodňanech. Ti ho využijí zejména pro přesun z pokojů do venkovních prostor, kde se v letních měsících konají různé kulturní akce či jiné společné aktivity, dále při společných vycházkách městem a na společné výlety po okolí. Děkujeme městu Písek za tuto finanční podporu.



Dotace města Strakonice



Centrum sociální pomoci Vodňany získalo dotaci ve výši 2 000,- Kč v rámci Dotačního programu města Strakonice pro poskytování dotací v sociální oblasti v roce 2021. Získané finanční prostředky byly použity na částečnou úhradu mechanického transportního vozíku pro seniory našeho pobytového sociálního zařízení Domov pro seniory ve Vodňanech. Vozík je určen k užívání méně mobilním seniorům, kteří ho využijí při společných aktivitách, na vycházky a výlety po okolí a přesun do venkovních prostor, kde se zejména v létě koná většina volnočasových akcí. Pořízením této kompenzační pomůcky omezíme sociální izolaci seniorů, obohatíme seniory o společné zážitky, a tím pozitivně ovlivníme jejich psychiku mající vliv na celkový zdravotní stav. V neposlední řadě zvýšíme kvalitu námi poskytované pobytové sociální služby Domov pro seniory.



Hrazeno z dotace města Strakonice

Recept měsíce

Cukety plněné sýrovou náplní

Seznam surovin

cuketa 2 kusy
cibule 1 kus
rajčata 2 kusy
šunka 50 gramů (dušená)
sýr tavený 125 gramů (smetanový)
tymián 4 snítky (čerstvý)
paprika sladká 1/4 lžičky (mletá)
sůl, pepř
olej



Postup přípravy

Omyté cukety podélně rozpulte, lžící vyjměte zrníčka, vnitřek částečně vydlabejte a takto připravené cukety osolte a opepřete. Cibuli nadrobno posekejte a rajčata spařte vroucí vodou a oloupejte.

Šunku a oloupaná rajčata nakrájejte na malé kostičky. Cibulku, rajčata a šunku dobře promíchejte s čerstvým sýrem, lžičkou nasekaného tymiánu a mletou paprikou, osolte a opepřete.

Půlky cuket naplňte směsí. Zapékací formu vytřete olejem nebo vyložte pečicím papírem, vložte do ní naplněné půlky cuket, pokapejte je olejem a v předehřáté troubě zapékejte při 180°C, 20 - 25 minut.

Upečené plněné cukety vyjměte z trouby, upravte na plochou mísu a přizdobte snítkami čerstvého tymiánu.

Jako příloha se hodí rýže a rajsý salát.

Narozeniny srpen - září 2021

DOMOV PRO SENIORY

1. 8. Handšuh Karel
2. 8. Šiklová Marie
4. 8. Pešková Marie
7. 8. Kopejová Anna
7. 8. Malát Josef
13. 8. Boudová Zdeňka
21. 8. Řezanka Václav
1. 9. Mahelková Marie
4. 9. Pellešová Helena

8. 9. Morávková Vlasta
9. 9. Marková Ludmila
15. 9. Oušková Anděla
16. 9. Hošková Marie
17. 9. Beranová Eva
23. 9. Paličková Věra
24. 9. Velek František
26. 9. Motlová Drahom



PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

9. 8. Hanus Jan
10. 8. Kapusta František
12. 8. Pavlíček František
13. 8. Novotný Josef
23. 8. Nožičková Milada
2. 9. Bláha Josef

5. 9. Šefránek Václav
6. 9. Strnad Svatopluk
16. 9. Janeček Václav
22. 9. Hauserová Václav
26. 9. Živnůstková Marie

BLAHOPŘEJEME!!!

Vítáme Vás

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:

Hort Bohuslav
Pelikán Jaroslav
Kejšarová Jana
Bedáková Jaroslava
Gajarská Anna
Mrázek Václav
Šmídová Helena



Vzpomínáme

Opustili nás tito uživatelé:

Domov pro seniory

Janáčková Ludmila
Hort Bohuslav
Čejková Marie
Křížová Anna



Pečovatelská služba

Eckertová Marie

Zábava

KŘÍŽOVKA

Vyškrtejte všechna slova ze seznamu a pak zakroužkujte 19 nevyškrtnutých písmen. V nich najdete TAJENKU, v níž je uvedena oblíbená akce, která se koná pravidelně vždy na konci dubna. Letos v době pandemie koronaviru se pravděpodobně poprvé konat nebude.

Slova k vyškrtnutí:

BŘICHO, EDITACE, ELEKTRINA, ESTONKA, JEŽIBABA, KARATE, KLOKÁNEK, KOKAKOLA, KOLÍN, KOPRETINA, LABORATOŘ, LAKOVNA, LÁKADLO, OASA, OTESÁNEK, PRINCEZNA, ŘEŘICHA, TALISMAN, ŽLUŤÁSEK.

K	O	P	R	E	T	I	N	A	C	H	I	Ř	E	Ř
E	T	A	R	A	K	A	L	Á	K	A	D	L	O	
N	E	Č	S	O	K	O	L	E	O	I	A	E	T	
Á	S	R	L	A	K	N	S	I	T	C	H	O	K	A
K	Á	Í	D	A	K	Á	O	A	S	Y	I	T	R	
O	N	S	K	P	Ť	E	C	T	R	M	N	Ř	O	
L	E	O	Š	U	T	E	E	J	S	N	A	I	B	
K	K	E	L	M	P	R	I	N	C	E	Z	N	A	
J	E	Ž	I	B	A	B	A	N	V	O	K	A	L	

ADEKDOTY



„To je nová odtučňovací tabletky. Ta se nepolyká, s tou se běhá.“

Přijde šedesátiletý pán k psychiatrovi a říká:

"Pane doktore, můj o dva roky mladší bratr si ve vaně hraje s takovou žlutou kachničkou."

Doktor na to: "No, to není moc normální v jeho věku, ale nakonec tím nikomu neublížíte, tak mu tu radost klidně dopřejte."

Děda: "Ale, pane doktore, ta kachnička je moje!"