

Obsah čísla:

Aktuálně	str. 1
Čl. „Světový den duševního zdraví“	str. 2
Shrnutí aktivit - DS	str. 3-5
Certifikace peč. služby	str. 6
Plán akcí	str. 7
Projekty a dotace	str. 8
Recept měsíce	str. 8
Narozeniny	str. 9
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 9
Zábava	str. 10

Aktuálně

Pravidla pro návštěvy v domově pro seniory

Vstup pro návštěvy od pondělí do pátku:

Dopoledne: 9,30 – 11,00 h

Odpoledne: 13,30 – 16,30 h

Poslední návštěva odchází nejpozději v 17.00 h

Vstup pro návštěvy o víkendu:

Odpoledne 13,30 – 14,00 h

Návštěva opustí zařízení nejpozději v 15.00 h

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

Památka zesnulých

Památka zesnulých či lidově Dušičky, připadající na 2. listopadu, je v římskokatolické církvi dnem liturgického roku, kdy se církev modlí za zemřelé. V tyto dny je zvykem navštívit hřbitov a rodinný hrob, zapálit na něm svíčku, položit květiny nebo věnec a s tichou vzpomínkou se pomodlit.



Na den 1. listopadu připadá **Svátek Všech svatých** (což je vzpomínková slavnost zemřelých, kteří již dosáhli věčné blaženosti) a den nato 2. listopadu **Památka zesnulých – Dušičky**, které jsou vzpomínkou na zemřelé, jejichž duše ještě pobývají v očistci. Oba tyto dny vzpomínali pozůstalí na své drahé zemřelé a přátele.

Úctu a vděčnost svým předkům projevovali lidé od nejstarších dob. V počátcích křesťanské církve se zemřelých vzpomínalo v rodinném kruhu. Výroční vzpomínka spojená s veřejnou slavností se objevila až po roce 998 ve francouzském reformním klášteře v Cluny. Od 11. do 13. století se svátek rozšířil do dalších zemí a ve 14. století zdomácněl i v Římě.

Že z evropského svátku Dušiček vznikl anglosaský svátek Halloween, ví téměř každý, ale málokdo tuší, že se v minulosti v Čechách slavily Dušičky, podobně jako je tomu dnes v USA, tzn. s průvody strašidelných a děsivých masek.

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Světový den duševního zdraví

Podle výzkumu Národního ústavu duševního zdraví prožije ročně asi každý pátý člověk v Česku nějaké duševní onemocnění. Nejčastější jsou úzkosti (7 % Čechů), závislost na alkoholu (6,4 %) a závažné deprese (4 %), ostatní lidé projdou psychotickými nebo jinými poruchami. Na tuto problematiku upozorňuje Světový den duševního zdraví, který připadá na 10. října.

Duševní nemoci a jejich příčiny

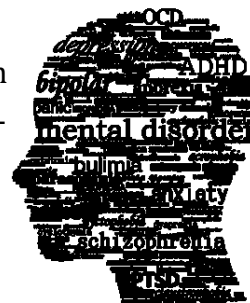
Velká část duševních onemocnění vzniká na podkladě nějakých dispozic. Patří zde způsob výchovy, události, které se vyskytují v průběhu života, potíže v mezilidských vztazích, pracovní a existenční starosti. Také bývá přítomen i „spouštěcí faktor“, který vlastní nemoc vyvolává. Některé nemoci mají genetický základ, protože se vyskytují v některých rodinách nebo mohou být vyvolány biochemickými změnami v mozku. Tyto změny mohou způsobit léky, zranění nebo degenerace samotné mozkové tkáně.

Nejčastější duševní poruchy

Mezi nejčastější duševní poruchy patří neurózy. Příčinou neuróz jsou nepříjemné reakce na stresy, které pacient prodělával v minulosti. Vrozené faktory neuróz mají své kořeny v dětství, často plynou z nejistoty. Významnou roli v rozvoji neuróz hraje způsob výchovy. Neurózy zahrnují: úzkostnou neurózu, fobie, poruchy příjmu potravy, hypochondrie.

Poruchy osobnosti

Množství různorodých problémů, které mohou z narušení osobnosti vyplynout, lze jen stěží definovat. Člověk s paranoidní osobností je přecitlivělý, nepřátelským vztahovane reaguje na sebemenší kritiku. Mezi nejtěžší poruchu osobnosti patří psychopatie. Psychopati nemají schopnost navázat láskyplný vztah nebo přátelství a chovají se nesmírně impulsivně.



Schizofrenie

Začíná znenadání, pacient se začne chovat nezvyklým způsobem. Často se objevují zvukové a hlasové halucinace a pacient si nenormálnost svého bludu nemusí uvědomovat. V některých případech přichází změny postupně. Téměř u jedné čtvrtiny osob se schizofrenie vrací a probíhá celé roky chronicky.

Poškození mozku

Mozek může být poškozen poraněním nebo jedovatými látkami. Příznaky jsou pak závislé na povaze poškození a na tom, zda se jedná, či nejedná o trvalé poškození.

Demence

Zhruba u jednoho člověka z deseti se po 65. roce věku začne rozvíjet senilní demence. K časným příznakům patří zapomětivost a potíže s úsudkem. Staré vzpomínky přetrvávají déle, ale postupně jsou narušeny také ony. Nakonec dochází k poruchám osobnosti, pacient se stává zmateným a depresivním. K tomu se připojují také závažné tělesné postižení, dotyčný není schopen se mýt a dodržovat tělesnou hygienu. Nejčastějším druhem demence je Alzheimerova nemoc a porucha krevního oběhu v mozku, která je způsobena kornatěním tepen nebo drobných tepének v mozku krevními sraženinami. K dalším příčinám patří nádory mozku, otravy, opakované nádory hlavy, infekční onemocnění nebo degenerativní onemocnění.

Shrnutí aktivit v Domově pro seniory

SRPEN

V letních dnech jsme se starali o naši zahrádku, jak na terase, tak venku ve dvoře. Díky finanční podpoře od MONETA MONEY BANK jsme mohli zakoupit levandule, tymián, dobromysl, rozmarýn, bazalku, meduňku a spoustu dalších bylinek, které jsme si společně zasadili. Když jdeme do parku na procházku, potěšíme se vždy pohledem na naši barevnou a vonící zahrádku.



V rámci pískové terapie na téma léto, jsme si do písku vyobrazili moře a palmy, řeku s rybami nebo louku plnou květin. U tvorby jsme si nejen příjemně popovídali, ale i rozvinuli zručnost a fantazii.



Dne 17. srpna jsme si udělali výlet do Týna nad Vltavou, kde jsme si dali výbornou točenou zmrzlinu u řeky, a kochali se pohledem na lodě.



Fotbalový klub ve Vodňanech si letos připomíná 125 let od svého založení, proto jsme se vydali na výstavu archivních fotografií v kulturním domě. Na fotografiích senioři poznávali své přátele nebo příbuzné.

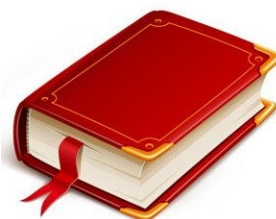
Za dodržení všech hygienických opatření se u nás konalo spoustu společenských akcí. Přijeli nám zahrát muzikanti na harmoniky, klávesy a trubku z Tábora, kteří hráli české lidové písně. Z Poličky k nám zavítalo divadlo Květ života, které si připravilo krásnou retrospektivní scénku Pohádka mládí. Na závěr měsíce nás potěšilo vystoupení Veselé dudácké muziky z Katovic. Děti nám zatančily lidové tance a dospělí zahráli na dudy české veselé písničky.



Jedno zatažené odpoledne jsme si sestavili domek pro naše felinoterapeutického, velmi oblíbeného kocoura Bertíka.



V rámci dlouhodobé spolupráce s Městskou knihovnou ve Vodňanech se v naší společenské místnosti začala konat nová akce „Chvilka s knihou“. Pracovnice z knihovny k nám donesou a představí největší knižní bestsellery, oblíbené knihy a časopisy pro seniory. Po skončení akce je vždy pro uživatele domova možnost výpůjčky.



Olympijské hry proběhly nejen v Tokiu, ale i v CSP Vodňany. Uživatelé přátelsky soutěžili v pěti disciplínách – hod míčkem na kelímky, motání nitě, třídění barevných víček, věšení ponožek a vědomostní disciplína. Všichni, si nakonec vysoutěžili zaslouženou zlatou medaili.



ZÁŘÍ



Přijela k nám Agentura Iva z Dřítně u Českých Budějovic. Ta si pro nás připravila krásné hudební vystoupení, a zároveň s tím, jsme společně oslavili Den české státnosti a svátek svatého Václava. Hrála veselá muzika, zpívalo se i tancovalo a dokonce se aktivizační pracovníce tematicky převlékly do kostýmů koně a krále. Tato akce se konala v rámci projektu „Ta naše země česká“.



***Finančně podpořeno
Ministerstvem kultury.***



Na přání uživatelů nás přišli potěšit čtyřnozí psi kamarádi – Carlos a Šarlota.



Díky finanční podpoře od Moneta Money Bank jsme si mohli v našem domově vytvořit vlastní rukodělnou tvůrčí dílnu. Společně s uživateli jsme si oživili stloukání pomocí kladívek a vrtání s novou aku vrtačkou. Vytvořili jsme několik ptačích budek a zahradních truhlíků, které jsme si poté natřeli.



Poslední teplé dny jsme si užívali pravidelným cvičením na čerstvém vzduchu u altánku našeho domova a procházkami po okolí.

Nesměla chybět ani námi oblíbená akce „Žena za pultem“, kde jsme si všichni pochutnali na výborných zákuscích.



21. září jsme se jeli podívat na jihočeské selské baroko do Holašovic a Malých Chrástů. Počasí nám přálo, a tak jsme se prošli po vsi, poseděli na lavičkách a kochali se krásou vesničky.

Potěšit nás přišla paní ředitelka Michala Piskačová z Městského kulturního střediska Vodňany, která seniory uchvátila svým poutavým a poučným vyprávěním příběhů.



Certifikace pečovatelské služby

Pečovatelská služba Centra sociální pomoci Vodňany mezi TOP

Pečovatelská služba Centra sociální pomoci Vodňany získala obrovské ocenění. V rámci „Značky kvality“ sociálních služeb získala nejvyšší počet bodů, a tím je udělení 5 hvězdiček.



NADACE ČEZ

Ale jak to všechno začalo? A co ta Značka kvality vlastně znamená?

Značka kvality je externí systém hodnocení dané sociální služby, a je založen na přidělování bodů, a následně hvězd. Hodnocení se skládá z mnoho aspektů, které mají jedno společné, a to pohled na kvalitu sociální služby ze strany uživatele. Kvalita, v sociálních službách je velice podstatné slovo. Je to vlastně to nejvíc, co my, jako zaměstnanci, můžeme nabídnout uživatelům, jejich rodinám a žadatelům. Proto, jsme se rozhodli, přihlásit se do certifikace Značky kvality. První certifikace proběhla již před třemi lety a již tenkrát byl výsledek skvělý – čtyři hvězdičky. Byla to velká zkušenost. Dostali jsme i mnohá doporučení, jak zvýšit kvalitu, což jsme do naší praxe zakomponovali. V roce 2021 jsme se přihlásili na tzv. recertifikaci. Té předcházely tři opravdu poctivé roky tvrdé práce. A jak jsme dopadli? „Dostali jsme se na TOP“. Zařadili jsme se mezi tři nejlepší pečovatelské služby v celé České republice, se ziskem plného počtu 5 hvězd.

Zlatá Značka kvality nám byla ve Vodňanech předána z rukou certifikátorek z Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR ve středu 22. září 2021. Slavnostního předání se zúčastnilo spoustu milých hostů a přátel CSP Vodňany, celým odpolednem po hudební stránce provázela Kristína Dlouhá.

A ještě jedna zlatá perlička na závěr, jsme jediná sociální služba v České republice, která má Značkou kvality certifikované všechny své služby. Domov pro seniory (pobytová služba) získal při svém loňském hodnocení čtyři hvězdičky (ocenění jsme si mohli kvůli Covidu převzít až v tomto roce).

Dne 7. 10. 2021, nám byla obě dvě ocenění předána na XII. Výročním kongresu poskytovatelů sociálních služeb v Táboře z rukou prezidenta APSS ČR p. Horeckého.



Sociální služby jsou neoddělitelnou a důležitou součástí života v České republice, a jsme rádi, že naše služby Centra sociální pomoci Vodňany v ORP Vodňany jsou hojně využívány, a hlavně kvalitně poskytovány. Což je samozřejmě možné jen s dobrou partou zaměstnanců, kterým za vše děkuji.

*Za celý tým zaměstnanců CSP Vodňany
ředitelka Daniela Davidová*

Finančně podpořeno Nadací ČEZ



Plán akcí

KULTURNÍ AKCE ŘÍJEN 2021

V PÁTEK 1. ŘÍJNA VE 14:00 h.

Koncert kapely Osvobozené duše
V jídelně NB 1. patro

PONDĚLÍ 4. ŘÍJNA VE 14:00 h.

Harmonikářské vystoupení V+N+H
Ve společenské místnosti SB 1. patro

TERMÍN BUDE UPŘESNĚN DLE POČASÍ

Výstava fotografií z našeho domova
Kulturní dům Vodňany

V PONDĚLÍ 11. ŘÍJNA V 9:30 h.

Návštěva dětí z mateřské školy Vodňany
Ve společenské místnosti SB 1. Patro

VE STŘEDU 20. října ve 14:00 h.

Žena za pultem
V jídelně NB 1. patro

TERMÍN BUDE UPŘESNĚN DLE POČASÍ
Výstava fotografií Vodňanští rodáci a Protivín
Infocentrum Vodňany



Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu

„TA NAŠE ZEMĚ ČESKÁ“

AKCI PRO SENIORY



Ve čtvrtek 2. prosince v 15, 00 hodin

MIKULÁŠSKÁ ZÁBAVA
Kapela Dřemlinka

Akce se bude konat v jídelně Domova pro seniory.

Tento projekt se uskutečňuje za finanční podpory Ministerstva kultury



Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu

„JAKO ZA STARÝCH ČASŮ“

AKCI PRO SENIORY



V pondělí 13. prosince 2021 v 9, 30 hodin

VÁNOČNÍ TVORBA Z KERAMIKY
pod vedením p. Hany Šoulové

Akce se bude konat ve společenské místnosti Domova pro seniory.

Projekt je realizován s finanční podporou KONABO Komunitní nadace Blanicko-Otavská a města Vodňany.

Projekty a dotace

Kvalitní hygienické zázemí

Centrum sociální pomoci Vodňany získalo od Nadace ČEZ nadační příspěvek ve výši 99 734,- Kč, který byl použit na pořízení sprchovacího hydraulického křesla Soflex do domova pro seniory v rámci projektu „Kvalitní hygienické zázemí“.

Díky této pomůcce usnadníme ošetřujícímu personálu manipulaci se seniory a současně zajistíme bezpečí a pohodlí našim uživatelům. Zakoupením sprchovacího křesla zvýšíme kvalitu a komfort hygienické péče poskytované seniorům a zdravotně postiženým osobám námi poskytované pobytové sociální služby Domov pro seniory.

Vznik a realizaci projektu podporuje Nadace ČEZ



Recept měsíce

Dýňový koláč

Suroviny na těsto:

mouka pšeničná celozrnná hladká 280 g
máslo 80 g
moučkový cukr 140 g
vejce 1 ks

Suroviny na náplň:

tvoroh měkký 560 g tučného či polotučného
moučkový cukr 150 g + na posypání
vanilkový cukr 2 ČL
žloutek 2 ks
citron 1 ks
šťáva a najemno strouhaná kůra
dýně 340 g oloupané a nakrájené na kostičky
pudinkový prášek 0.75 bal

Postup:

Suroviny na těsto promíchejte a prohněťte, vyválejte na plát silný zhruba 0,5 cm a přeneste do nepřilnavé koláčové formy. Přečnívající kraje seřízněte.

Na nádivku dejte do mísy tvaroh, moučkový cukr, vanilkový cukr, žloutky, citronovou kůru a šťávu, dýni a vanilkový pudink. Vše rozmixujte dohladka a směs vlijte na připravené těsto. Pečte v troubě vyhřáté na 200°C zhruba 3/4 hodiny. Koláč je třeba hlídat a podle potřeby snižovat teplotu v troubě.

Hotový koláč posypte moučkovým cukrem (nejlépe vanilkovým), nechte vychladnout a podávejte.



Narozeniny

DOMOV PRO SENIORY

5. 10. Černá Marie
6. 10. Gajarská Anna
7. 10. Hadrava Josef
8. 10. Kovaříková Věra
11. 10. Bína Bohumil
11. 10. Vejvodová Marie
31. 10. Mahelka Miroslav

1. 11. Šínáková Miloslava
3. 11. Marková Helena
5. 11. Mrázek Václav
16. 11. Vavrušková Marie
23. 11. Jerhot Pavel
4. 12. Božík Pavel
4. 12. Mišák Jan
10. 12. Vovesný Václav



PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

11. 10. Straka Václav
12. 10. Adámková Božena
12. 10. Mizerová Marie
13. 10. Seberová Emílie
17. 10. Machová Marie
24. 10. Rapant Daniel
29. 10. Mikulová Marie
31. 10. Kvasničková Růžena

3. 11. Štěpánková Marie
6. 11. Ceplechová Miluše
11. 11. Vrbová Jarmila
12. 11. Kohoutová Zdenka
1. 12. Vondráčková Olga
10. 12. Bártová Ludmila
12. 12. Urban Vlastimil

BLAHOPŘEJEME!!!

Vítáme Vás

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:

Sochorová Ludmila
Nečasová Zdeňka
Bísková Květuška
Kuneš Vladimír



Vzpomínáme

Opustili nás tito uživatelé:

Domov pro seniory
Prajerová Vlasta
Malát Josef
Motlová Drahomíra
Pelikán Jaroslav

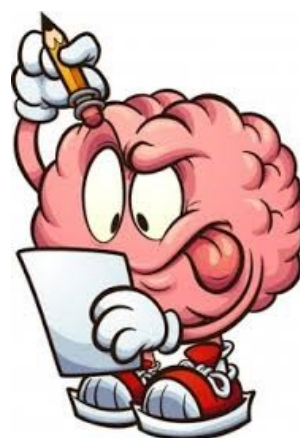
Pečovatelská služba
Marek Jaroslav
Karvánek Karel



Zábava

SUDOKU, ANEKDOTY

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



Manželka už ztratila trpělivost s pitím svého manžela a rozhodla se, že ho postraší a vytrestá. Převlékla se za Lucifera, a když se v noci připotácel opilý domů, tak na něj zpoza rohu vyskočila a zavřeštěla. Manžel si ji prohlédl a s klidem gentlemana jí říká:
"Mě nevyděsíš frajere, 15 let jsem ženatý s tvou ségrou!"

Včera večer jsem vzal stopaře. Povídá mi: "To se nebojte, brát takhle v noci cizí lidi? Co kdybych byl sériový vrah?" Já na to: "Prosím vás... jaká je šance, že se sejdou dva sérioví vrazi v jednom autě?"

Přijde muž domů a najednou slyší zvonek, přistoupí tedy ke dveřím a podívá se, kdo tam je a uvidí tchýni s kufry. Tak otevře a ptá se: "Na jak dlouho jste přijela mamin-ko?" Tchýně odpoví: "No dokud vás neo-mrzím." A pán hned reaguje: "A nedáte si aspoň to kafe?"