

Obsah čísla:

Úvod	str. 1
Článek měsíce	str. 2
Významné dny	str. 3
Shrnutí aktivit - DS.....	str. 4-6
Recept měsíce	str. 6
Pečovatelská služba	str. 7
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 7
Projekty	str. 8
Narozeniny	str. 9
Plán kulturních akcí	str. 9
Zábava	str. 10

Úvod – Informační okénko

Halloween vs. Dušičky

Tyto svátky pochází již z dávných dob, kdy naše území obývali Keltové. Noc z 31. října na 1. listopad slavili jako konec léta i celého roku. Keltové věřili, že v tento den se protíná svět živých se světem mrtvých. Byla to nejmagičtější noc v roce. V některých zemích se dodnes slaví jako **Halloween 31.10** a v osmnácti zemích Evropy se tato keltská tradice udržela jako **Památka zesnulých – Dušičky**, které se i u nás slaví **2.11.**



Vážení pozůstalí,
dovoluji si Vás srdečně pozvat
na **Vzpomínkovou zádušní mši**,
kterou bude sloužit administrátor
Římskokatolické farnosti ve Vodňanech p. Jan Turek

V sobotu 11. listopadu 2023 v 9,30 hodin
v prostorách kaple domova pro seniory ve Vodňanech.

Vzpomínky a úcta zůstávají
ředitelka Centra sociální pomoci Vodňany
Mgr. Bc. Daniela Davidová

Prosíme Vás, o potvrzení účasti na telefonu 383 382 625 pí. Kosíková (recepce)

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Článek měsíce: Posvícení

Posvícení v Čechách, hody na Moravě a krmáš ve Slezsku se za starých časů slavily v každé obci většinou na podzim, kdy už byly nový mák, povidla i čerstvá mouka na koláče a vykrmená husička, kachnička nebo prasátko na pekáč. Jeden z nejoblíbenějších lidových svátků se slaví dodnes.

Posvícení vždy souviselo se svátkem patrona místního kostela, s výročním dnem jeho zasvěcení či s jiným výročím. Skoro všude se také slavilo posvícení havelské či martinské.

Havelské posvícení se konalo kolem 16. října na svátek sv. Havla. Tento den byl od středověku významným. Končila práce na žních a poddaní dostávali platy. Díky sklizni bylo dostatek zásob surovin na přípravu čerstvého jídla.



Hlavním dnem posvícení byla vždy neděle před nebo po svátku místního patrona. V každé vesnici byla tedy posvícení v jiný den a příbuzní a přátelé si pozvání opláceli. V roce 1787 za vlády Josefa II. Vyšlo nařízení, které předepisovalo jen 1 posvícení v roce, a to v neděli po sv. Havlovi. Císaři se totiž nelíbilo, že se poddaní často navštěvují a zanedbávají tak práci. Lidé si to ale vyřešili po svém! K povinnému tzv. císařskému posvícení, konané neděli po svátku sv. Havla, pořádali dál posvícení tak, jak byli zvyklí!

Přípravy na posvícení se nemohly podcenit. Několik dnů před posvícením se uklízelo, peklo, vařilo a smažilo, aby bylo připraveno dost dobrého jídla a zbylo i na výslužku hostům. Většinou děti chodily k příbuzným a přátelům s pozváním na posvícení. Roznášely přitom speciální koláče „zváče“. V některých vesnicích stála až do konce posvícení uprostřed obce májka – podobně jako na prvního máje – uříznutý stromek s barevnými pentlemi i různými dárky.

Nedělní posvícenské zvyky a tradice

- V neděli se po slavnostní mši hodovalo. U bohatě prostřených stolů se scházely rodiny včetně vzdálených příbuzných, přátelé a sousedé. Platilo, že čím více hostů přijalo pozvání, tím větší to byla pocta pro hospodyni.
- Hosté s domácími probírali u stolu úrodu, počasí, novinky ze vsi a taky se dohazovalo. Bylo běžné, že se o posvícení domluvilo hodně sňatků a konala se řada zásnub.
- Na rozloučenou dostávali hosté bohatou výslužku – a posvícenské koláče na to byly ideální!
- Večer bývala v hospodě, centru celé posvícenské oslavy, taneční zábava pro mládež, která se protáhla často až do ranního kuperění.



Významné dny – Světový den proti osteoporóze

Kdy se slaví: 20. října

Kde se slaví: téměř po celém světě

Kdo se podílel na vzniku: Mezinárodní nadace pro osteoporózu

Datum vzniku: 1996



Proč si připomínáme den proti osteoporóze?

Cílem Světového dne proti osteoporóze je informovat veřejnost o důležitosti prevence, včasné diagnostiky a léčby osteoporózy, a připomenout významnou roli výživy a fyzické aktivity v udržení zdravých kostí. Důležitým cílem je také vytvoření globálního povědomí o této nemoci, aby byla zlepšena podpora pro výzkum a vývoj nových léčebných možností.

Onemocnění zvané osteoporóza

Osteoporóza je onemocnění, při kterém dochází k postupné ztrátě hmotnosti kostí a k porušení jejich struktury, což vede ke zvýšené křehkosti kostí a riziku zlomenin. Může postihovat jak muže, tak ženy, ale zejména u žen se vyskytuje častěji. Osteoporóza je globálním problémem a odhaduje se, že v roce 2019 bylo celosvětově 200 milionů lidí s touto nemocí. V důsledku stárnutí populace se očekává, že počet lidí s osteoporózou se bude nadále zvyšovat.

Nejčastější typy zlomenin způsobené osteoporózou

- **Kyčelní kloub** – kyčelní zlomeniny jsou časté u starších žen s osteoporózou. Tyto zlomeniny jsou často vážné a mohou vyžadovat chirurgický zákrok.
- **Obratle** – ztráta hmotnosti kostí může vést ke kolapsu obratlů a způsobit zlomeniny páteře. Tyto zlomeniny mohou být velmi bolestivé a vést k trvalému postižení.
- **Zápěstí** – Tyto zlomeniny jsou časté u starších žen a mohou vést k omezení pohybu a zhoršení kvality života.
- **Žebra** – oslabené kosti mohou být náchylné k zlomeninám, včetně zlomenin žeber. Jsou velmi bolestivé a vedou k omezení pohybu a dechových obtíží.
- **Předloktí** – osteoporóza může také způsobit zlomeniny kostí předloktí. Tyto zlomeniny jsou časté u starších lidí a mohou vést k omezení pohybu a zhoršení kvality života.

Boj proti osteoporóze

Prevence osteoporózy zahrnuje **zdravý životní styl**, jako jsou dostatečný příjem vápníku a vitamínu D, pravidelná fyzická aktivita, omezení konzumace alkoholu a nikotinu, a prevenci pádů.

Zde je seznam věcí, které světové organizace doporučují dělat:

- **Zdravá výživa** – strava bohatá na vápník, vitamín D a další důležité vitamíny a minerály je důležitá pro zdravé kosti.
- **Pravidelná fyzická aktivita** – cvičení a pohyb pomáhají udržovat zdravé kosti a svaly.
- **Diagnostika** – pravidelné testování a screening může odhalit osteoporózu včas.
- **Prevence** – vyhněte se kouření, omezte příjem alkoholu a minimalizujte rizikové faktory.
- **Léčba** – léky mohou pomoci při léčbě osteoporózy a zlepšit zdraví kostí.
- **Vzdělávání** – osvěta o osteoporóze jsou klíčové pro prevenci a léčbu této nemoci.
- **Podpora** – podpora organizací a sdružení může pomoci pacientům s osteoporózou získat potřebné informace a podporu.

Shrnutí aktivit v domově pro seniory

SRPEN 2023

Každé úterý a sobotu se na náměstí ve Vodňanech konají městské trhy, kde je možnost si koupit oblečení, ovoce, zeleninu a spoustu dalších věcí. Jedno úterní dopoledne jsme se i my vydali na trh, nakoupit potřebné věci, porozhlédnout se po náměstí a setkat se s přáteli.



Tento měsíc nás chodili navštěvovat samí jorkširští teriéři – Xavík, Maxík a Lily, kteří všem vykouzlili úsměv na tváři. Na přání seniorů si pejskové mohli vyskočit do jejich postele či náruče, aby si užili vzájemnou přítomnost o to více.



Vyrobili jsme si dekorace v podobě suché vazby, aby-
chom si mohli vyzdobit společenské prostory.



Svou návštěvou nás přijeli potěšit p. Radek Jareš a jeho tým, kteří si pro nás tentokrát připravili zooterapii – vystoupení s papoušky. Aktivizační program zahrnoval ukázky několika druhů papoušků z celého světa, s kterými jsme se mohli vyfotit na památku.



I v srpnu se nám povedlo s p. učitelkami domluvit oblíbené mezigenerační setkání dětí z MŠ Smetanova Vodňany se seniory. Tentokrát jsme se šli společně projít do parku Jana Pavla II., kde děti soutěžily v běhu a senioři jim vesele fandili z laviček. Poté dávaly děti seniorům hádanky z jakého stromu je jaká šiška a list.



cího piva a výborných hranolek.

V teplém slunném dni jsme se vydali půl kilometru pěšky z domova pro seniory do Sportovního areálu Blanice, kde na nás čekala odměna v podobě osvěžuj-



S prací na zahrádce jsme nezháleli a v rámci zahradní terapie jsme se starali s láskou o bylinky. Některé bylinky jako třeba mateřídouška, tymián, rozmarýn nebo dobromysl byly potřeba ostří-



ostříhat, abychom si je mohli nasušit.

Děkujeme za krásné hudební vystoupení Veselé dudácké muziky z Katovic, která nám nejen zahrála a zazpívala známé hezké písničky, ale také předvedla lidové tance v krojích. Na závěr kulturního programu jsme si povídali o pečení chleba a zvycích na vesnicích.



Již pár let spolupracujeme s Knihovnou Gelasta Vodňanského, kam aktivizační pracovníce jezdí každý měsíc pro knihy. Knihy a časopisy si vybírají uživatelé dle jejich preferencí a přání. Aktivizační pracovníce poté knihy roznáší přímo na pokoje seniorů, aby si mohli užívat čtení v pohodlí a soukromí.



Pomocí nově zakoupených vzpomínkových kartiček trénujeme krátkodobou i dlouhodobou paměť a procvičujeme pozornost. V rámci reminiscenční terapie si senioři také mohou zavzpomínat na předměty denní potřeby, které v mládí používali.



Děkujeme za krásnou a naučnou cestovatelskou přednášku od p. Jakuba Greschla. Před pár měsíci měl v našem domově pro seniory poutavou besedu o Americe a tento měsíc si pro nás připravil „Putování po Řecku“.



Navštívilo nás i Muzeum na kolečkách z Husitského muzea v Táboře, které nás vtáhlo do doby Mistra Jana Husa. Divadelní herci pro nás zahráli scénku o Mistrově životě a na závěr jsme si promítli krátký kreslený film o husitství.



Mockrát děkujeme Domovu Seniorů Rybníční ze Strakonice za pozvání na Sportovní hry seniorů ve stylu Casina a rytmu Charlestону, ze kterých si odnášíme nezapomenutelný zážitek. Tento den jsme si užili spoustu zábavy při soutěžení v různých disciplínách, ve kterých jsme procvičili tělo jako fyzicky, tak duševně.



Pro podzimní dekorace jsme zavítali do Zahradnictví Šíkula, kde jsme si vybrali krásné vřesy.



Pravidelně se u nás v domově pro seniory koná schůze se seniory a s paní ředitelkou, kde diskutujeme nad nejrůznějšími tématy a aktualitami z CSP Vodňany. Tento měsíc nás před zahájením schůze přišel navštívit canisterapeutický pes Xavík.



V knihkupectví Láry-fáry jsme doplnili pomůcky na procvičování paměti a různé společenské hry pro zábavu našich seniorů.

Práce na zahrádce patří k jedné z nejoblíbenějších, a tak jsme se tento měsíc věnovali bylinkové terapii. Na našem dvorku máme několik květníků, kde pěstujeme bylinky všeho druhu – libeček, levanduli, meduňku, mateřídoušku, rozmarýn a tymián. Bylinky jsme se rozhodli usušit a dát do dárkových látkových pytlíčků, které nám hezky rozvoní celou společenskou místnost. Také jsme si udělali domácí rýmovníkový sirup, na kterém jsme si posléze pochutnali.



V rámci mezigeneračního setkávání nás jedno dopoledne přišly navštívit děti z MŠ Smetanova, se kterými jsme vybarvovali veselé omalovánky. Příjemným překvapením bylo zavítání našeho psího kamaráda Carlose.

Recept měsíce

Babiččiny zelňáky

Suroviny

250 g sádla
500 g hladké mouky
500 g kysaného zelí
sůl
mletý pepř
kmín
sladká paprika
sádlo na vymazání plechu



Postup přípravy

Do mísy dáme mouku, vymačkané a pokrájené zelí, sádlo, sůl, pepř, kmín, sladkou papriku a vypracujeme těsto. Z hotového těsta vyválíme plát asi 1 cm silný, ze kterého vykrajujeme kolečka. Vykrojená kolečka ukládáme na sádlem vymazaný plech a pečeme v troubě na 200 °C dozlatova asi 25 minut.

Pečovatelská služba

Pečovatelská služba Centra sociální pomoci Vodňany sídlí na adrese Elektrárenská 35, neboli v „Beránkovně“. Jak už služba napovídá, jezdíme k uživatelům do jejich domácností, proto jsme terénní. Má to obrovskou výhodu. Náš klient může zůstat ve svém přirozeném sociálním prostředí, prostě doma. Neztrácí kontakt se sousedy, přáteli či zvířaty. Nás, zaměstnanců pečovatelské služby je celkem pět. Čtyři pečovatelé, z nichž jedna je pověřena celkovým vedením služby, a jedna sociální pracovnice, která má pod palcem administrativu. Jsme přítomni každý všední den od 7:00 do 15:30 h., ale službu je možno poskytovat na základě individuální dohody až do 19:00 h.

S čím Vám můžeme pomoci? V domácím prostředí pomůžeme s úkony osobní hygieny, základní péčí o vlasy a nehty či pomocí při využití toalety. Dále zajistíme pomoc s oblékáním a svlékáním, podpoříme prostorovou orientaci. Pomůžeme s nákupem, úklidem, ale zabezpečíme i doprovod k lékaři či na úřad. Zajistíme a dovezeme stravu (oběd, snídani, večeři), která se připravuje v kuchyni domova pro seniory. Vaříme žlučnickovou, diabetickou a racionální dietu. K dopravě využíváme služební automobily, které můžete při svých cestách potkat zaparkované, prosím, mějte s námi trpělivost, pokud na chvíli vytvoříme překážku v provozu. Snažíme se, aby veškeré omezení trvalo jen nezbytně nutnou dobu. Naše služby by měly mít pravidelnost a hlavně by měly být pro osoby, které je opravdu potřebují. Z toho důvodu není možné si u nás „objednat“ pouze jednorázově velký úklid domácnosti, mytí oken na Vánoce či sečení trávy, na tyto činnosti jsou tu služby k tomu určené, například komerční. Naše kapacita uživatelů je omezena a tím, že naši službu chce využívat člověk, který ji nepotřebuje, bere místo někomu, kdo služby akutně potřebuje.



V příštím čísle se dozvíte, jak se stát naším uživatelem.

*Veronika Klucká,
sociální pracovnice*

Vítáme Vás

Nově mezi nás zavítali tyto uživatelé:

Zlámal Břetislav
Hornát Jiří



Vzpomínáme

Opustili nás tyto uživatelé:

Jarošová Venuše
Franková Vlastimila



Projekty a dotace

Dotace města Protivína



Centrum sociální pomoci Vodňany získalo finanční dotaci z rozpočtu města Protivína ve výši 10.000,- Kč, určenou na výdaje spojené s poskytováním sociální služby Domov pro seniory. Z poskytnuté dotace byl pořízen chromovaný vozík Besi, který je určený pro svoz prádla. Díky získané dotaci došlo k zefektivnění a zkvalitnění práce zaměstnanců domova pro seniory.



„Terapie uměním aneb cesta k duši“



Díky projektu „Terapie uměním aneb cesta k duši“, který byl spolufinancován Ministerstvem kultury částkou 16 800,- Kč, jsme v Centru sociální pomoci Vodňany mohli uskutečnit 3 kulturní akce pro seniory. První společenská událost proběhla v červnu pod čirým nebem na dvoře domova pro seniory, kdy jsme si užili hudební vystoupení p. Pavla Justicha, přezdívaného jako Dr. Klaun. Za doprovodu kláves a kytary jsme si mohli společně zazpívat známé písně z 80. let 20. století a zatancovat si. Muzikoterapie byla druhá vydařená akce, která se konala v červenci. Pod vedením p. Radka Jareše a jeho týmu terapeutů jsme měli tu možnost prožít zážitkové bubnování na indiánské bubny. Každý senior měl zapůjčený vlastní bubínek, na kterém si vyzkoušel jednoduché rytmy hravou formou. Tento projekt byl zakončen v srpnu zooterapií – vystoupením s papoušky také pod vedením p. Radka Jareše. Aktivizační program zahrnoval ukázky několika druhů papoušků z celého světa, s kterými jsme se mohli na památku vyfotit.



Ocenění „Mezigeneračně“

Dne 11. října 2023 se v domově pro seniory Centra sociální pomoci Vodňany uskutečnilo slavnostní předání ocenění „Mezigeneračně“, z rukou p. ředitelky Jirglové z neziskové organizace Mezi námi, s. r. o. Za účasti seniorů a dětí z mateřské školy Vodňany, jejich ředitelky, p. Davidové a p. Kašové, p. starosty města Vodňany Macháče, koordinátorky p. Kysnarové, aktivizačních pracovníků a p. učitelky, jsme si také zahráli na Království Vodňany, zazpívali písničky. Od roku 2005 pravidelně spolupracují obě dvě organizace na společných aktivitách, a jejich aktéři si navzájem obohacují a poznávají se navzájem. Nyní se tato krásná spolupráce zpečetila značkou „Mezigeneračně“ a senioři s dětmi se budou dále radovat ze své společnosti.

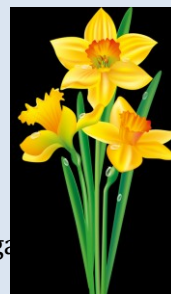


Narozeniny

DOMOV PRO SENIORY

16. 10. Krtek Jiří
31. 10. Kvasničková Růžena
3. 11. Marková Helena
11. 11. Vrbová Jarmila
15. 11. Buchtelová Vlasta

16. 11. Vavrušková Marie
29. 11. Tupý Karel
30. 11. Havlová Hana
4. 12. Božík Pavel
4. 12. Mišák Jan



PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

15. 10. Eliášek Václav
17. 10. Machová Marie
27. 10. Vavrušková Marta
3. 11. Štěpánková Marta
5. 11. Daňková Jana
10. 11. Hrabová Anna
20. 11. Procházková Blažena

30. 11. Daněk Jan
1. 12. Vondráčková Olga
7. 12. Mráz Jaroslav
10. 12. Bártová Ludmila
21. 12. Holínová Anna
23. 12. Ceplecha Miroslav

BLAHOPŘEJEME!!!

Plán kulturních akcí

**Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá v rámci projektu
Jako na kolečkách**

akci pro seniory

ve středu 25. října od 14:00 hod.

**Ukázka španělských
tanců - Thurayya**

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

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



Jihočeský kraj

SUDOKU

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

Řešení:

[illegible]

Vědomostní kvíz „Cestování“

Otázka 1 - Barrandovské skály, geologický profil "silur - devon", nalezneme:

a) v Praze

b) v Brně

c) v Ostravě

Otázka 2 - Krasovou jeskyni Pekárnu najdeme v kraji:

a) Zlínském

b) Jihomoravském

Otázka 3 - Babiččino údolí, dějiště B. Němcové, se nachází v kraji:

a) *Královéhradeckém*

b) Středočeském

c) *Pardubickém*

Otázka 4 - "Americkou" zahradu, arboretum s dřevinami amerického původu, můžeme navštívit v kraji:

a) Jihočeském

b) Plzeňském

c) Jihomoravském

Otázka 5 - Lom Kozákov, známé mineralogické naleziště, je v kraji:

a) *Libereckém*

b) Karlovarském

Otázka 6 - Panskou skálu ("varhany"), ukázkou sloupcovitého rozpadu čediče, můžeme spatřit v kraji:

a) *Libereckém*

b) Plzeňském

c) Karlovarském

Otázka 7 - Největší skalní most ve střední Evropě "Pravčická brána" se nalézá v kraji:

a) Moravskoslezském

b) Ústeckém

Otázka 8 - Rešovské vodopády v soutěsce Huntavy jsou v kraji:

a) Moravskoslezským

b) Zlínském

c) Jihomoravském

Otázka 9 - Stránskou skálu, místo prvního použití ohně člověkem ve střední Evropě, najdete v kraji:

a) *Pardubickém*

b) Moravskoslezském

c) *lihomoravském*

Otázka 10 - Venušiny misky, skalní křesla v žulovém plutonu, naleznete v kraji:

a) Olomouckém

b) Zlínském

c) Libereckém

Řešení:

- Otázka č. 1: Bratislavská jeskyňa Pekárna leží v Jihomoravském kraji
- Otázka č. 2: Krasnodvorský skály jsou v Praze
- Otázka č. 3: Babiččino údolí leží v Královéhradeckém kraji
- Otázka č. 4: Arpovězský Americký zámek leží v Plzeňském kraji
- Otázka č. 5: lom Kozákov najdete v Libereckém kraji
- Otázka č. 6: Panskou skálu najdete v Libereckém kraji
- Otázka č. 7: Skalní most Prácheňská brána leží v Ústeckém kraji
- Otázka č. 8: Režovské vodopády můžete navštívit v Moravskoslezském kraji
- Otázka č. 9: Stránská skála leží v Jihomoravském kraji
- Otázka č. 10: Venušíny mísky najdete v Olomouckém kraji