

Obsah čísla:

PF 2023.....	str. 1
Čtvrtá adventní neděle	str. 1
Tradice svátku Tří králů	str. 2
Shrnutí aktivit - DS.....	str. 3-6
Shrnutí aktivit – PS	str. 6-7
Recept měsíce	str. 7
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 8
Narozeniny	str. 8
Projekty	str. 8-9
Plán kulturních akcí	str. 10
Zábava	str. 10

PF 2023



Čtvrtá adventní neděle neboli zlatá

Vánoce už klepou na dveře. Poslední neděle adventu je zlatá a měli bychom si dopřát pohodu a klid, abychom dobili baterky a načerpali energii. Čeká nás přece pořádný frmol! Možností je mnoho, každý by si měl vybrat aktivitu podle svého gusta. Někdo zajde s přáteli na kus řeči, jiný si pustí vánoční film, další třeba zajde do lesa.

Jestliže jsme se ještě nebyli podívat na vánočních trzích, tak máme nejvyšší čas to napravit. Co může být příjemnějšího, než si dát si svařák nebo punč a sáček horkých kaštanů, poslechnout si koledy, pokochat se slavnostní výzdobou a velkým vánočním stromem... Do Štědrého dne to ostatně letos můžeme ještě nejméně jednou zopakovat.

O zlaté neděli se zapaluje na věnci poslední fialová, event. purpurová svíčka, která je symbolem lásky a míru. Říká se jí andělská. Na adventním věnci nám už hoří všechny čtyři svíčky, je to magický okamžik. Ve znamení lásky, přátelství, míru a naděje bychom měli prožít nejen večer poslední adventní neděle, ale i celé Vánoce.



PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Tradice svátku Tří králů

Svátkem Tří králů vrcholí dvanáctidenní vánoční období. Původně se 6. ledna slavil podle evangelia svátek Zjevení Páně, svátek Tří králů se k němu přičlenil až ve středověku. Býval plný tradic, zvyků a věštění budoucnosti, tak si aspoň některé pojďme připomenout. Doma je zvykem odstrojit stromeček a uklidit vánoční dekorace.

Svátek Tří králů je spjat s přitažlivou legendou o mudrcích, kteří se přišli do Betléma poklonit novorozenému Ježíšovi. Evangelium podle Matouše popisuje, jak v den narození Ježíše Krista přišli od východu mágové, aby dítěti vzdali hold a předali mu dary. Nikde není uvedeno, jak mudrcové, kteří přišli za Ježíškem, vypadali, ani jak se jmenovali, ani kolik jich bylo. Během staletí se mluvilo o dvou až dvanácti mudrcích, až pozdější tradice se ustálila na třech – podle toho, že Matouš ve svém textu píše o třech darech. Ve 12. století se začaly užívat jména Kašpar, Baltazar a Melichar a byly jim i přiřazeny konkrétní dary. Ve 13. století pak došlo k povýšení mudrců na krále.

Tři králové přinesli Ježíškovi tři dary: zlato, kadidlo a myrhu

Tři králové přinesli Ježíškovi tři dary. Údajně Melichar daroval zlato, které patří k symbolům bohatství a moci. Baltazar přivezl do Betléma kadidlo, které se užívá při duchovních obřadech dodnes. Kašpar donesl Ježíši myrhu, jejíž výrazné aroma pomáhalo překrývat zápach při pohřbech a byla základní složkou při balzamování těl. Nutno podotknout, že tehdy byla hodnota myrhy a kadidla zhruba stejně vysoká jako zlata. Zlato, kadidlo a myrha tedy patřily ve své době k tomu nejcennějšímu na světě.

Bůh žehnej tomuto domu

Ve střední Evropě je se svátkem Tří králů asi nejvíce zažité žehnání domů a chlévů, při němž se na dveře svěcenou křídou píšou písmena C – M – B, u nás obvykle K – M – B. Nejsou to ale počáteční písmena jmen Kašpar, Melichar a Baltazar, jak se lidově traduje, ale zkratka latinského Christus mansionem benedicat – Bůh žehnej tomuto domu. Tři křížky za písmeny nejsou znaménky plus, ale symbolizují Nejsvětější Trojici pro ně – Otce, Syna a Ducha Svatého. Tříkrálové křížky jako formule požehnání měly moc ochránit hospodářství proti zlým kouzlům, neštěstím a pohromám.



Tříkrálová svěcená voda

Den před Zjevením Páně i na Tři krále se v chrámech a kostelech světit tříkrálová voda, křída, kadidlo, sůl a zlaté předměty.

- Svěcenou vodou se lidé kropili před spaním, nebo když odcházeli z domu.
- V předvečer svátku i na Tři krále vykropili celé stavení včetně hospodářských budov, aby v nich nehořelo a nedržely se v nich myši a další havěť.
- Nezapomínalo se ani na pole, zahradu a obilí připravené k setí. Svěcenou vodou se kropily stromy, aby daly bohatou úrodu, a včelí úly, aby byl dostatek medu.
- Své místo měla i v lidovém léčitelství, protože se věřilo, že vyžene z těla zlé síly a nemoci.
- Traduje se, že trvá sedm let, než se tříkrálová svěcená voda zkaží.

Shrnutí aktivit v domově pro seniory

ŘÍJEN 2022

Krásné hudební vystoupení p. Martina Krulicha z kapely Živá Huba nás velmi potěšilo. Děkujeme za veselé odpoledne plné zpěvu, hudby a smíchu. Tento projekt je realizován za finanční podpory Jihočeského kraje.



V období babího léta jsme chodili ven na čerstvý vzduch, jak jen to šlo. Procházeli jsme se parkem a okolím, sbírali jsme bobule rakytníku, stříhali bylinky a užívali si posledních teplých dní.

Díky projektu „Arteterapeutické dílny“ jsme si vyzkoušeli kreslit technikou zen-

tangle pod vedením paní Mgr. Petry Dudákové. Technikou jsme kreslili na porcelánové hrnečky a talíře na téma podzimní přírodniny, které nám budou dělat radost na našich pokojích. Tento projekt je realizován za finanční podpory Ministerstva kultury.



Společně s dětmi z Mateřské školy Smetanova jsme si vytvořili ježky z brambor. Na začátek jsme si zazpívali známé písničky a říkanky, abychom se zbavili ostychu, a poté jsme se dali do díla. Do brambor jsme zapichovali sirky a hřebíček, až jsme vykroužlili ježka.

Aktivizace probíhá nejen skupinově, ale i individuálně na pokojích uživatelů. Prohlížíme si obrázky v knihách, čteme z časopisů na přání, provádíme aromaterapie a zahradní terapie s bylinkami.



Jedno odpoledne jsme strávili tvořením podzimních symbolů z polystyrenu, kde si uživatelé procvičili jemnou motoriku a zároveň si vyzkoušeli práci se speciální rezačkou.





Rakytník, který jsme si natrhali na našem dvorku, jsme si usušili, abychom si vychutnali výborný zdravý čaj.

Společnými silami jsme si naložili zelí do velkých sklenic a těšíme se, až se z něj stane kysané zelí plné vitamínů.



Navštívili jsme putovní muzeum Legiovlak, který přijel i k nám do Vodňan. Procházkou parkem jsme si povídali o dětství, válce a svých blízkých.



Na přání uživatelů jsme si uvařili bramboráky s velkou dávkou česneku a všeho co má správný bramborák mít.

Ve čtvrtek 20. října nás navštívila známá herečka Uršula Kluková, která i ve svém věku umí rozdávat spoustu radosti. Uživatelům vyprávěla veselejší příběhy ze svého pestrého života. Historky prolínala zpěvem v různých světových jazycích a s moderátorem Šimonem Pečenkou tvořila perfektní duo. Hudebně zábavný pořad pod názvem „Dýchánek s Uršulou a Šimonem“ byl plný smíchu, zpěvu, vyprávění a tance. Tento projekt je realizován za finanční podpory Jihočeského kraje.



LISTOPAD 2022

Dne 2. listopadu na den, kdy si připomínáme památku zesnulých, jsme uctili jejich památku. Zapálili jsme svíčky, četli si z knihy o českých tradicích a vzpomínali na své nejbližší, kteří již nejsou mezi námi.



V listopadu se uskutečnil poslední workshop na téma „Andělské drátkování“ pod vedením paní Mgr. Petry Dudákové. Při výrobě jsme použili měkké železné drátky, obtáčeli jsme je kolem obrysu, až nám vznikl krásný závěsný andělíček. Tento projekt je realizován za finanční podpory Ministerstva kultury.



Dne 11. listopadu k nám přijel při příležitosti sv. Martina na bílém koni kůň, který přiklusal až z Vodňanských Svobodných Hor. Koníka jsme si mohli pohladit, dát mu něco dobrého na zub a popovídat si s paní majitelkou.

16. listopadu se u nás konala velká oslava 100. narozenin paní Vavruškové. V tento významný den jsme pro ni připravili překvapení v podobě vystoupení malých gymnastek z DDM Vodňany. Nadšená oslavenkyně by si byla nejraději s děvčaty také zacvičila.



MŠ Malovice si pro seniory v Domově připravili krásnou a veselou besídku o podzimu, ovoci a škole.

Společnými silami a s chutí jsme si udělali domácí palačinky. V reminiscenční místnosti jsme se dali do přípravy těsta, abychom mohli palačinky hezky do zlatova usmažit.



Jako každý měsíc nás přišly navštívit a potěšit děti z MŠ Smetanova. Tentokrát jsme se pustili do společného pečení jablečného štrůdlu, který měl velký úspěch. Děti seniorům pomáhali strouhat jablka a senioři zase dětem radili, jak mají štrůdl osladit a srolovat. Vzájemná spolupráce a radost ze společného díla byla obdivuhodná. Upečený štrůdl v troubě zavezla aktivizační pracovnice do mateřské školky dětem, aby ochutnaly, jak se dílo podařilo.



Letos si advent užíváme plnými doušky, a tak si zdobíme společenskou místnost, jídelnu a všechny chodby v Domově, aby vše kolem nás jen sálo vánoční atmosférou. Těšíme se na Vánoce, a tak si společně tvoříme adventní věnce a vánoční výzdobu.



Malí hasiči z Pražáku nás přijeli potěšit svou přítomností a naučit nás tvořit pomocí ubrouskové techniky. Techniku jsme použili na ozdobení vánočním motivem svíčku a sklenici. Tyto krásné vánoční dekorace nám teď dělají radost ve společenské místnosti nebo na pokojích uživatelů.

Shrnutí aktivit v pečovatelské službě

I v měsíci říjnu nezahálíme a každé pondělí protahujeme svá těla při lekcích jógy. Hodiny cvičení jsou stále oblíbenější a pevná základna účastníků se s další lekcí rozrůstá o nováčky. Nové sestavy, nové cviky, nové možnosti pohybu těla. Jsme moc rádi, že se jóga stala součástí životů mnoha z nás.



Trocha podzimní nálady a atmosféry zahalila pečovatelskou službu při výrobě dýňových dekorací. Všichni jsem se za příjemného odpoledne 13. října sešli u altánku. Zde jsme se chopili nožů a lžic a vyřezávali a dlabali dýně, která byly letos obzvláště nádherné. Pro zahřátí jsme upíjeli teplý čaj a společně debatovali, vyprávěli, plánovali a jednoduše jsme si užili krásné odpoledne.

Prostor pro dotazy, připomínky a společné debatování byl uživatelům pečovatelské služby dán v úterý 18. října při pravidelné „Schůzce s paní ředitelkou CSP“. Hostem této schůzky byl Mgr. Júsuf Traore, Dis. vedoucí odboru sociálních věcí, zdravotnictví a školství z MěÚ Vodňany, který informoval všechny přítomné o možnostech finanční pomoci.

Dne **9. listopadu** byla na programu přednáška v komunitním centru Vodňany ve Hvožd'anech, kde měli zaměstnanci pečovatelské služby představit svou náplň práce právě v pečovatelské službě. Cílem bylo dostat potřebné informace o sociální službě mezi seniorskou veřejnost. Bohužel díky nepřipravenosti zaměstnance MěÚ Vodňany a jeho chybějícím organizačním dovednostem, se přednáška neuskutečnila.

Poutavá a hlavně velice aktuální přednáška na téma kyberbezpečnost se uskutečnila na pečovatelské službě pod taktovkou ostrálené finanční poradkyně a manažerky Lucie Skokové. Odpoledne **10. listopadu** se naši senioři dozvěděli spoustu důležitých informací, jak se zachovat v případě nevyžádaných zpráv, mailů či telefonních hovorů.



Druhý ročník akce s názvem „Zdobení stromečku na pečovatelské službě“, se uskutečnil **24. listopadu**. A jak už název napovídá, hlavní náplní odpoledne bylo ozdobit stromeček, který je letos opravdu nádherný, a celkově připravit pečovatelskou službu na nadcházející sváteční období. Moc děkujeme všem obyvatelům za přiložení ruky k dílu.



Recept měsíce

Linecké cukroví

NA TĚSTO POTŘEBUJETE

210 g hladké mouky
140 g másla
70 g cukru moučka
1 vanilkový cukr
2 žloutky
1 lžička citronové šťávy

NA POTŘENÍ A POSYPÁNÍ POTŘEBUJETE

rybízová marmeláda
moučkový cukr



POSTUP

Těsto zadělejte na vále. Postupně na něj přes síto prosejte hladkou mouku i cukr. Přisypte vanilkový cukr a nastrouhejte máslo na hrubším struhadle. Přidejte žloutky a citronovou šťávu. Rukama vytvořte hladké těsto, do kterého zapracujte postupně úplně všechnu mouku na vále. Postupujte rychle a těsto moc nehněťte. Jakmile se spojí, zabalte ho do potravinářské fólie a nechte v chladu odležet alespoň dvě hodiny, ideálně do druhého dne. Na lehce pomoučněném vále vyválejte plát vysoký zhruba 2 až 3 milimetry. Z vyválené placky vykrajujte kolečka, kytičky, hvězdičky nebo srdíčka. Nezapomeňte na to, že polovina tvarů musí mít vykrojený ještě nějaký tvar uprostřed! Vykrojené tvary pokládejte na pečicí papír na plech, troubu nastavte na 180 °C, horkovzdušnou na 165 °C. Pečeme 7 až 8 minut. Vystydlé linecké rozdělte na poloviny. Ty děrované rozložte vedle sebe a posypte moučkovým cukrem. Ty plné pomažte marmeládou ze strany, která ležela na plechu. Nešetřete, zvláště uprostřed! Tam můžete přidat i kopeček marmelády navíc, protože pak krásně vystoupne dírkou v pocukrovaném kousku, kterým budete spodní část přiklápět. Hotové vánoční linecké cukroví naskládejte vedle sebe do krabice a nechte do Štědrého dne uležet.

Vítáme Vás

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:

Kovářík Václav
Vrbová Jarmila
Kvasničková Růžena
Chaloupková Marie
Tupý Karel



Vzpomínáme

Opustili nás tito uživatelé:

Vovesný Václav, Ing. CSc.
Honsová Marie
Sládková Livia
Pencová Marie
Jerhot Pavel



PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Hauzerová Anna
Rapant Daniel
Hrdličková Ludmila
Reindlová Jana
Fořt Josef

Narozeniny

DOMOV PRO SENIORY

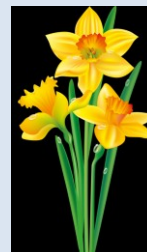
23. 12. Šnajdrová Eva
25. 12. Lísková Vlasta
1. 1. Prokešová Anna
1. 1. Špinka Bohuslav

7. 1. Kuneš Vladimír
10. 1. Bízková Anna
12. 1. Böhm Václav

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

21. 12. Holínová Anna
5. 1. Skoumalová Miluše
9. 1. Petržílková Marie
12. 1. Šönbauer Bohumil
12. 1. Holeček Stanislav
14. 1. Stříbrná Danuše

16. 1. Veselá Jana
17. 1. Petřík Josef
25. 1. Sýkora Josef
4. 2. Šavrdová Ludmila
5. 2. Reidingerová Marie



BLAHOPŘEJEME!!!

Projekty

„Mezi námi“



Dne 3. listopadu jsme přijali milé pozvání a zúčastnili se vzdělávacího Workshopu dobré praxe v aktivní organizaci mezigeneračních setkávání dětí a seniorů v programu Povídej. Na tomto semináři jsme si vyměňovali zkušenosti a předávali si tak nové kreativní nápady. CSP Vodňany s Mateřskou školou Smetanova Vodňany spolupracuje již několik let a děti s učitelkami do Domova pravidelně chodí rozdávat radost. Letos díky organizaci Mezi námi se můžeme ještě více mezigeneračně propojovat a udržovat tak bližší přátelské vztahy.



Arteterapeutické dílny v CSP Vodňany



MINISTERSTVO
KULTURY

Tento rok se v rámci projektu Arteterapeutické dílny uskutečnily celkem tři workshopy, které se konaly ve společenských prostorách CSP Vodňany.

Všechny tyto kreativně založené programy byly realizovány za finanční podpory Ministerstva kultury. Jednotlivé aktivity vedla paní Mgr. Petra Dudáková, majitelka „Petřiny rukodělné dílny“ z Vodňan. V září se konal první workshop na téma „Zahradní keramika“, při kterém jsme si vyzdobili talíř podle svého vkusu. Na talíř jsme obtiskli přírodní motivy pomocí krajky, stébla trávy, listů a větví. V říjnu proběhl druhý workshop, kde jsme si vyzkoušeli kreslit technikou zentangle na porcelánové hrnečky a talíře. V listopadu se uskutečnil třetí a poslední seminář na téma „Andělské drátkování“, kde jsme použili měkké železné drátky při výrobě závěsného andělíčka. Při těchto kreativních činnostech jsme si procvičili jemnou motoriku, zlepšili soběstačnost a duševní pohodu.

„... pro radost“



Jihočeský kraj

Díky projektu „...pro radost“, který je financován za podpory Jihočeského kraje, jsme v Centru sociální pomoci Vodňany mohli uskutečnit 6 kulturních akcí pro seniory.

První akce proběhla v červnu, kdy jsme si za poslechu místní kapely Dřemlinky opékali špekáčky u nás na dvoře. Poslouchali jsme známé lidové písničky, tancovali, jedli a užívali si sluníčka a čas strávený pohromadě. Druhá akce následovala v červenci, kdy jsme prožili milé setkání s hercem Jiřím Krampolem, který za námi přijel s moderátorem Šimonem Pečenkou. Tato dvojice si pro nás připravila hudebně zábavný pořad plný humoru a zpěvu. Třetí kulturní program proběhl formou návštěvy fakíra, který předvedl své umění. Ukázal nám polykání meče, plivání ohně a přivezl si s sebou i hada, kterého jsme si mohli pohladit. Dne 22. září nás navštívila zvířátka z různých koutů světa. Díky projektu jsme se mohli setkat s vzácnou veverkou, papouškem, chameleonem, opičkou a spoustu dalšími zvířaty, která jsou chovaná doma a jako bonus jsme viděli ukázkou humorných psích kousků. Pátý program v podobě krásného hudebního vystoupení p. Martina Krulicha z kapely Živá Huba se uskutečnil v říjnu v naší společenské místnosti. Tento projekt ukončila svým vystoupením známá herečka Uršula Kluková, která i ve svém věku umí rozdávat spoustu radosti. Uživatelům vyprávěla veselé příhody ze svého pestrého života. Historky prolínala zpěvem v různých světových jazycích, a tak byl pořad plný smíchu, zpěvu, tance a zábavy.

„Cena Ď“

Znáte ji? Je nenápadná, drobná dáma hýřící energií, ale paradoxně i obrovským klidem. Oplývá obrovskými znalostmi o naší historii a dovede je srozumitelným a zajímavým způsobem předat svým posluchačům různých cílových skupin. Ano, správně, tou osobou je Mgr. Jitka Velková, paní ředitelka Městské galerie a muzea.

I přes velké pracovní vytížení si vždy najde čas a po dobu více jak patnácti let navštěvuje seniory nejen v CSP Vodňany, se zajímavě připravenými přednáškami, do kterých vtahuje i posluchače. Navštěvuje nás v dobách klidných, ale nezapomíná na nás ani v dobách velice těžkých. Nedá se slovy vyjádřit, co pro nás znamenala její pomoc v době, kdy u nás v zařízení naplno a v celé síle „propuklo“ onemocnění covid-19. Neváhala a aktivně nás oslovila s nabídkou svojí pomoci. V té době bylo potřeba každé ruky u lůžek seniorů, a tak jsme na čas měli jednu skvělou pečovatelku. Moc si toho vážíme a jako projev opravdového a upřímného poděkování získala za tento následování hodný projev lidskosti paní Mgr. Jitka Velková cenu Ď.

Ještě jednou OBROVSKÉ DÍKY!

Za CSP Vodňany ředitelka Daniela Davidová



Plán kulturních akcí na prosinec

★ Kulturní akce ★ prosinec

- ★ **Ochutnávka vánočního punče**
Pondělí 5. prosince
Roznáška uživatelům na pokoje

★ **Mikulášská zábava s kapelou Dřemlinka**
Úterý 6. prosince od 14:30 hod.
Jídelna

★ **Česko zpívá koledy** ★
Středa 7. prosince od 18:00 hod.
Společenská místnost

Adventní divadlo dětí ze ZŠ Vodňany
Pondělí 12. prosince od 9:30 hod.
Společenská místnost

Zdobení vánočního stromčku s dětmi z MŠ Smetanova
Úterý 13. prosince od 9:30 hod.
Společenská místnost

★ Kulturní akce ★ prosinec

Vánoční vystoupení dětí ze ZUŠ Vodňany
Středa 14. prosince od 15:30 hod.
Společenská místnost

★ **Canisterapie s Xavíkem** ★
Úterý 20. prosince od 9:30 hod.
Společenská místnost

Sváteční vánoční večeře
Čtvrtek 22. prosince od 16:00 hod.
Jídelna

Silvestrovské posezení
Pátek 30. prosince od 14:00 hod.
Společenská místnost



Zábava

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

Sedí muž večer před televizí, najednou se zvedne a povídá: „Stará, oblékni se, jdu do hospody!“ Manželka s radostí odpoví: „A ty mně vezmeš s sebou?“ „Ne, ale...“

ANTAGONISTA - AROGANCE - ATLAS -
AVANTGARDA - BOHATOST - DÉLNICE -
DELTAPLÁN - EKIPA - HIPODROM -
HRSTKA - INHALACE - JISKRA -
KAPITALISTA - KARAVAN - KOČOVNICTVÍ -
KOSMETIKA - MAGNET - MANDANT -
MATNICE - NEDONOŠENEC - ODPAR -
ORÁTOR - PARLAMENTÁŘ - PARTE -
PLAMENOMET - POMEZÍ - POSED - POTAZ -
PŘEČNÍVÁNÍ - PŘEDVĚST - REVERZ -
RODEO - SAMOVOLNOST - SAVEC -
SEPARACE - SKLAD - SKLIZEŇ - SODOMIE -
SOKOL - SOMNAMBUL - STEAK -
SVĚTLOMET - TOTEM - TRHOVEC -
VÁLCOVNA - VAZAL - VODÁK - VOLNOST -
ZAVLEČENÍ - ZMOCNĚNÍ - ZONACE -
ZVLÁŠTNOST