

## Obsah čísla:

Úvodník .....	str. 1
Světový den sociální spravedlnosti ...	str. 2
Den svatého Valentýna .....	str. 3
Projekty, dotace, dary .....	str. 3
Recept měsíce .....	str. 4
Co je u nás nového .....	str. 4 - 5
Ocenění .....	str. 5 - 6
Shrnutí aktivit - DS.....	str. 7 - 11
Galerie u nás .....	str. 12
Čínský den .....	str. 12 - 13
Narozeniny .....	str. 13
Vítáme Vás, Vzpomínáme .....	str. 14
Dárčky od JČU .....	str. 14
Plán kulturních akcí .....	str. 14 - 15
Zábava .....	str. 16

## Úvodník

Diamantová svatba v domově pro seniory?  
Ano, i to je možné. Dne 12. 12. 2024 se u nás ko-  
nala krásná svatba manželů Hermanových.



Gratulujeme ještě  
jednou, a přejeme  
mnoho manželského  
štěstí!!!

**PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!**



# Světový den sociální spravedlnosti

Světový den sociální spravedlnosti se snaží upozornit na téma chudoby a sociálních problémů. Připomínáme si jej od roku 2009 každého 20. února.

OSN vyhlásilo v roce 2007 Světový den sociální spravedlnosti, ovšem lidé si jej připomněli v tento den poprvé až v roce 2009. Tento světový den se zaměřuje na sociální spravedlnost a jeho hlavní cíle jsou boj a odstranění chudoby, uplatňování a dodržování lidských práv, rovnosti a vzájemného respektování. Základními hodnotami, které tento den připomíná, jsou solidarita a rovnost, tyto dvě slova znamenají naprostý základ hodnot každé společnosti.



Sociální spravedlnost je koncept, který se zaměřuje na vytváření spravedlivé společnosti, v níž jsou individuální práva uznávána, respektována a chráněna. Sociální spravedlnost zahrnuje také snahu o snížení nebo odstranění sociálních nespravedlností, jako je diskriminace, marginalizace a vykořisťování. Mimo to hraje důležitou roli v prosazování rovných práv a příležitostí pro všechny jednotlivce bez ohledu na jejich pohlaví, rasu, věk, náboženské vyznání, sexuální orientaci nebo třídu.

Rovné příležitosti jsou základem sociální spravedlnosti. To je princip, že všichni jednotlivci by měli mít stejné příležitosti pro účast na sociální, politické a ekonomické sféře života a měli by mít rovný přístup ke vzdělání, zdravotní péči a dalším základním službám. Rovnost příležitostí znamená, že nikdo by neměl být vyloučen z účasti na těchto sférách kvůli jeho či její identitě nebo sociálnímu postavení.

V případě Světového dne sociální spravedlnosti se tedy jedná o připomínku a zároveň závazek společnosti pracovat na odstraňování sociálních a ekonomických nerovností a dosažení spravedlivějších a rovnoprávnějších podmínek pro všechny její členy.

Nicméně, dosažení sociální spravedlnosti není jednoduchý úkol a vyžaduje dlouhodobé a soustavné úsilí mnoha účastníků, mezi něž patří ze vrcholní zastupitelé státu, neziskové organizace, firmy ale i jednotlivci. Tato snaha se však bezesporu vyplatí, protože v konečném důsledku nás společně posouvá k vizi spravedlivější a inkluzivnější společnosti, kde každý má možnost žít plnohodnotný a šťastný život.



## Den svatého Valentýna

I když se o Valentýnu často mluví jako o americkém svátku, není to tak docela pravda. Možná Vás to překvapí, ale tenhle svátek zamilovaných má evropské kořeny sahající až do starověku.



Svatý Valentýn byl křesťanský kněz, a přestože byl duchovním, zemřel pro lásku. Římský císař Claudius ve 3. století našeho letopočtu zakázal mladým mužům se ženit. Údajně věřil, že svobodní muži jsou lepší vojáci, protože ti ženatí se zdráhají opustit rodinu a odejít do boje. A manželský život jako takový podle něj zbytečně rozptyloval od vojenských povinností. Biskup Valentýn ale i přes tento zákaz potají oddával zamilované dvojice, a když to Claudius zjistil, nechal Valentýna popravit.

V 5. století našeho letopočtu pak byl Valentýn svatořečen a jeho svátek v křesťanském římském martyrologiu připadá právě na 14. února. To ale rozhodně není náhoda. Únor totiž byl spojený s láskou už dávno před Valentýnem. V antickém Římě se v tento čas slavil svátek bohyně Juno a pastýřského boha Luperca, kteří byli považováni za ochránce rodiny a manželství. Už tehdy ženy dostávaly květinové dary. Křesťanství oslavy rodiny a lásky převzalo za své a jejich patronem se stal právě sv. Valentýn.

Zvyk posílat „valentýnky“ pochází také z Evropy. Za nejstarší valentýnku se považuje dopis z roku 1415, který poslal vévoda Karel Orleánský své manželce, když byl po prohrané bitvě u Azincourtu uvězněn v londýnském Toweru. Dopis se dochoval dodnes a je uložen v Britské knihovně. Tradice valentýnských přání nabírala na síle a počátkem 19. století například anglické pošty údajně doručily 60 000 valentýnských pohlednic. Největší rozmach pak zažily valentýnky ve 20. století, kdy se ve velkém začala tisknout valentýnská přání.

Dnes je svátek sv. Valentýna populární po celém světě a zamilované dvojice se kromě přáníček obdarovávají nejčastěji květinami a čokoládou.

## Projekty, dotace, dary

Centrum sociální pomoci Vodňany získalo od Nadace MONETA Clementia finanční příspěvek ve výši 80 000,- Kč na realizaci našeho projektu „Mobiliář do našeho domova“. Za získané finanční prostředky jsme pořídili do domova pro seniory dvě elektrická polohovací lůžka s matracemi a dělenými postranicemi, která mají zajistit našim uživatelům větší pohodlí a usnadnit přístup pro pečující osoby.

Děkujeme Nadaci MONETA Clementia, že

nám pomohla zlepšit kvalitu života klientů našeho pobytového sociálního zařízení ve Vodňanech.



## Recept měsíce

### Prezidentská bábovka

#### Suroviny:

- 6 vajec
- 200 g krupicového cukru
- 200 g másla
- 200 g polohrubé mouky
- 1 kypřicí prášek
- 100 g jemně mletých vlašských ořechů
- 50 g nastrouhané tmavé čokolády
- 250 ml smetany na šlehání



#### Postup:

1. Předem vyndejte vejce a máslo z lednice a nechte v pokojové teplotě. Formu vymažte nejlépe pře-puštěným máslem nebo jiným tukem a vysypte hrubou moukou. Troubu předehřejte na 150° C.
2. Žloutky oddělte od bílků. V robotu nejprve vyšlehejte na tuhý sníh bílky se špetkou soli a několika lžičkami cukru. Pak sníh uložte do chladu.
3. Do mísy robota dejte žloutky s cukrem a hodně změkklým máslem a šlehejte je do bílé pěny, až se cukr úplně rozpustí.
4. V průběhu šlehání smíchejte mouku s kypřicím práškem, ořechy a čokoládou. A Smetanu v míse lehce našlehejte, aby ještě byla tekutá, ale pěkně zhoustla.
5. Do žloutkové pěny nejdřív vmíchejte část moučné směsi, pak část našlehané smetany. Tak postup-ně vše smíchejte. Nakonec do těsta zapracujte bílkový sníh.
6. Těsto nalijte do formy. Okolo středu ho malinko prohlubte a rozetřete ke straně. Pak bábovku peč-te ve vyhřáté troubě asi 45 minut na 150° C horký vzduch. Špejlí vyzkoušejte, zda je hotová. Pokud je potřeba teplotu na závěr zvyšte na 170° C a dobu pečení prodlužte asi o 10 minut.
7. Bábovku nechte ve formě lehce zchladnout. Pak ji opatrně vyklopte a nechte úplně vychladnout. Porce můžete lehce pocukrovat.

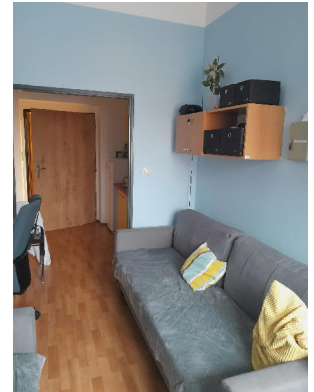
## Co je u nás nového

Jak vytvořit zdravé prostředí na pracovišti? Posuďte sami. proměna zázemí „sesterny“ na 2. patře staré budovy našeho domova je v tomto duchu patrná. nové vytvoření prostoru pro práci, ale i pro relaxaci, kde si tělo odpočine ruku v ruce s duší.

PŘED:



PO:



## Kvalitní zdravotní péče v Centru sociální pomoci Vodňany je nezbytností

V Domově pro seniory Centra sociální pomoci Vodňany se každý den staráme o klienty, kteří potřebují nejen sociální, ale i odbornou zdravotní péči. S rostoucím věkem a zhoršujícím se zdravotním stavem seniorů se zvyšují i nároky na péči.

Zdravotní stav našich klientů bývá často velmi náročný, a proto je nezbytné, aby součástí našeho týmu byly zkušené zdravotní sestry. Péče, kterou poskytují je komplexní a zahrnuje spoustu specifických ošetrovatelských postupů. Pečují o chronické rány, bércové vředy a proleženiny, včetně jejich prevence. Sledují a hodnotí vitální funkce, zajišťují odběry biologického materiálu a péči o stomie. Podávají léky, subkutánní infuzní terapii, pečují o kanyly a katétry. Ve spolupráci s nutričním terapeutem dbají také na zajištění nutričně vyvážené stravy. Dále zajišťují návaznost péče prostřednictvím úzké spolupráce s lékaři a specialisty. V neposlední řadě sestra řeší náhle vzniklé situace a problémy spojené s ošetrovatelskou péčí. Nedílnou součástí péče o naše klienty je i poskytování paliativní péče nevléčitelně nemocným v pokročilém nebo konečném stadiu nemoci, s důrazem na důstojnost a kvalitu jejich života.

Zdravotní péče v našem domově pro seniory však nestojí sama o sobě. Je nedílnou součástí širšího týmu odborníků - pracovníků v sociálních službách, sociálních pracovníků, lékařů a dalších, díky kterým můžeme klientům zajistit důstojné a kvalitní podmínky pro život. Významnou roli hraje také spolupráce s rodinami a blízkými osobami seniorů. Naším cílem je, aby každý klient dostal péči odpovídající jeho individuálním potřebám, měl jistotu, že je v dobrých rukách a cítil se v našem zařízení jako doma.

Centrum sociální pomoci Vodňany – místo, kde zdravotní a sociální péče jdou ruku v ruce.



## *Ocenění*

### Otec Josef Prokeš oceněn v krajském kole Ceny Ď 2024

S radostí oznamujeme, že otec ThLic. Josef Prokeš získal v krajském kole Ceny Ď 2024 ocenění za svůj mimořádný přínos nejen na poli duchovním, ale také společenském a vzdělávacím. Cena Ď, udělovaná od roku 2001 jako poděkování mecenášům, dobrodincům a inspirativním osobnostem, je krásným způsobem, jak vyjádřit uznání těm, kteří svou práci dělají s láskou a pro dobro druhých. Ocenění otci Prokešovi v krajském kole osobně předala ředitelka našeho zařízení p. Davidová.

Letos bylo na Cenu Ď nominováno 146 inspirativních osobností a projektů, což svědčí o tom, kolik dobra se kolem nás každý den odehrává. I samotná nominace je výrazem velkého poděkování a uznání.

Po úspěchu v krajském kole jsme se s nominací zúčastnili celorepublikového finále, které se konalo na Malé scéně Národního divadla v Praze. I když se otec Josef v celostátním kole neumístil mezi oceněnými, jeho nominace je sama o sobě obrovským poděkováním a uznáním jeho obětavé práce.

Otec Josef Prokeš je inspirací i pro seniory v našem zařízení. Svou schopností naslouchat, přistupovat s laskavostí a přinášet klid a pocit důležitosti ukazuje, že každý člověk má nezastupitelné místo ve společnosti. Propojuje generace, povzbuzuje seniory k předávání svých zkušeností mladším a vnáší do jejich života radost a pocit naplnění.



Tento projekt je důkazem, že mezi námi stále žijí lidé, kteří věnují svůj čas a energii pomoci ostatním. A ještě úžasnější je, že prostřednictvím Ceny Ď můžeme těmto výjimečným osobnostem poděkovat.

Děkujeme otci Josefu Prokešovi za jeho inspirativní práci a děkujeme organizátorům Ceny Ď za to, že šíří poděkování a inspiraci do celého světa.

*Petra Seberová, aktivizační pracovnice*

---

## Pečovatelka roku 2024: Naše Kamila Macháčková slaví velký úspěch!

S velkou hrdostí a nesmírným respektem oznamujeme, že naše skvělá kolegyně Kamila Macháčková získala prestižní ocenění Pečovatelka roku 2024 v kategorii Terénní služby! Toto ocenění, udělované v rámci prestižní Národní ceny sociálních služeb, je důkazem nejen jejího výjimečného nasazení, ale také vysoké kvality a profesionality, se kterou vykonává svou náročnou, avšak nesmírně důležitou práci. Pečovatelka hraje nezastupitelnou roli v naší komunitě. Umožňuje seniorům a potřebným lidem zůstat co nejdéle ve svém domácím prostředí, zachovat si soběstačnost a důstojný život. Kamila Macháčková svou prací denně dokazuje, že sociální služby nejsou jen o odborné péči, ale především o lidský přístup, empatii a ochotu pomáhat tam, kde je to nejvíce potřeba. Ocenění Kamily Macháčkové je nejen uznáním její výjimečné práce, ale také inspirací pro všechny, kteří se v oblasti sociálních služeb denně angažují. Je to důkaz, že poctivá a obětavá práce má smysl a že i v menších městech, jako jsou Vodňany, se odvádí profesionální a láskyplná péče na vysoké úrovni. Díky tomuto ocenění se o kvalitní sociální práci v našem městě dozvěděla i celostátní veřejnost. To je nejen obrovský úspěch pro Kamilu, ale také pro celý tým pečovatelů a pečovatelek, kteří den, co den pracují s

nasazením a láskou ke svému poslání. Kamilo, z celého srdce Ti děkujeme za Tvou obětavou práci a gratulujeme k tomuto významnému ocenění! Jsme na Tebe nesmírně pyšní a věříme, že Tvůj příběh bude motivací pro další generace pečovatelů. Ať Tě tvůj elán, empatie a radost z pomoci provázejí i nadále!

*Mgr. Bc. Daniela Davidová, MBA,  
ředitelka Centrum sociální pomoci*



# Shrnutí aktivit v domově pro seniory

## PROSINEC 2025

Na začátku prosince jsme v našem Centru přivítali děti z MŠ Sluníčko, které společně se seniory připravovaly vánoční perníčky. Dopoledne bylo plné radosti, tvoření a přátelské atmosféry. Děti i senioři váleli těsto, vykrajovali stromečky, hvězdy, čerty či Mikuláše a sdíleli mezi sebou zážitky a zkušenosti. Pro seniory to byla příležitost zavzpomínat na chvíle strávené s rodinou při pečení cukroví, zatímco děti vnesly do místnosti energii a nadšení. Vůně perníčků provoněla celý domov a připomněla nám, že největším dárkem je čas strávený společně.



V Domově Centra sociální pomoci nás navštívily děti ze ZUŠ Vodňany, které svým hudebním a pěveckým vystoupením přiblížily blížící se vánoční čas. Bylo to krásné a dojemné setkání, během kterého zazněly tóny houslí, příčné flétny i klavíru. Společně jsme si zapívali oblíbené koledy a na chvíli zapomněli na každodenní starosti. Takové chvíle plné radosti a hudby k adventu zkrátka patří. Děkujeme dětem i jejich učitelům za tento nezapomenutelný zážitek – jako každý rok to bylo úžasné!

Mikuláš, Anděl a čerti přišli mezi nás, aby rozzářili tváře našich seniorů a připomněli krásnou tradici. Mikulášské odpoledne bylo plné radosti, hudby a sváteční atmosféry. Tóny harmonik rozezpívaly i ty, kteří obvykle raději jen poslouchají. Smích, vzpomínky a společně strávené chvíle vytvořily nezapomenutelnou atmosféru, která zahřála všechny u srdce. Děkujeme všem, kdo se na přípravě podíleli, a těšíme se na další podobné akce!



Naše seniory přišly potěšit děti ze ZŠ Vodňany, nám. 5. května, které si připravily krásné předvánoční vystoupení. Každoročně se na jejich návštěvu těšíme, protože jejich program přináší radost a úsměvy. Letos nás opět překvapily, a jejich vystoupení přineslo na všechny tváře široké úsměvy. Děkujeme dětem i paním učitelkám za jejich čas a nasazení. Přejeme jim krásné Vánoce a těšíme se na další setkání v novém roce!

Velké poděkování patří městu Vodňany za pozvání na tradiční vánoční setkání seniorů ve víceúčelové hale. Toto odpoledne bylo opět nezapomenutelné! Senioři si užili přátelskou atmosféru plnou smíchu, veselých rozhovorů a příjemné hudby, která rozezpívala i ty nejtišší z nás. K tomu všemu nechybělo vynikající pohoštění, které zpříjemnilo celé odpoledne. Tato událost nám vždy připomíná, jak důležité je trávit společný čas a sdílet sváteční náladu. Děkujeme za nádherný zážitek, který zahřál nejen na srdci, ale i na duši. Už teď se těšíme na příští ročník!



V našem domově jsme uspořádali oslavu pro seniory, kteří slaví narozeniny v prosinci. Společné chvíle se nesly ve znamení radosti, přátelské atmosféry a krásných přání. Nechyběl dort a samozřejmě srdečné gratulace, které vykouzlily úsměvy na tvářích všech oslavenců. Během oslavy se vzpomínalo, povídalo a sdílela se radost z přítomného okamžiku. Tyto oslavy jsou pro nás vždy milou příležitostí, jak dát našim seniorům najevo, že jsou součástí velké rodiny našeho domova. Všem prosincovým oslavencům přejeme ještě jednou hodně zdraví, radosti a pohody do dalších let! Děkujeme také všem, kteří se na přípravě podíleli, a vytvořili tak nezapomenutelné odpoledne.



Vůně vánočního punče se v posledních dnech nesla celým naším domovem a navodila tu pravou sváteční atmosféru. Rozhodli jsme se tuto pohodu přenést až k našim seniorům – přímo na jejich pokoje. S hrnečky plnými teplého vánočního punče a s vánočními přáními v ruce jsem navštívila každého obyvatele našeho domova. Bylo krásné vidět, jak se na jejich tvářích objevuje úsměv při malém, ale přesto srdečném gestu. Někteří vzpomínali na Vánoce strávené s rodinou, jiní si užívali vůni a chuť punče, která připomínala zimní trhy a chvíle pohody. Tyto malé okamžiky dělají vánoční čas opravdu kouzelným. Je to čas, kdy si připomínáme, že i drobná pozornost dokáže zahřát nejen tělo, ale hlavně duši.

Využili jsme krásné mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Smetanova Vodňany, které se neslo ve vánočním duchu. Společně jsme zdobili vánoční stromček, pouštěli lodičky ze skořápek a rozkrajovali jablíčka, abychom zjistili, jestli nás čeká šťastný rok. Důležité pro nás bylo předat dětem některé vánoční tradice, které si senioři s radostí připomněli a sdíleli. Všude byla cítit vzájemná radost a propojení mezi generacemi, což vytvořilo opravdu kouzelnou atmosféru. Toto dopoledne plné pohody, smíchu a společných zážitků navodilo tu pravou vánoční náladu, která zahřála u srdce všechny přítomné.



### Sváteční vánoční večere v Centru sociální pomoci Vodňany

Večer se nesl ve znamení svátečního klidu, radosti a opravdového vánočního kouzla. Naši senioři se sešli, aby si společně užili tradiční vánoční večeri, která navodila tu pravou atmosféru těch nejkrásnějších svátků v roce. Slova přání šťastných a klidných Vánoc zazněla nejen od naší paní ředitelky Mgr. Bc. Daniely Davidové, MBA, ale také od pana starosty Martina Macháče a paní místostarostky Mgr. Lenky Grünthalové, MBA, kteří přišli osobně pozdravit naše seniory. Večere byla nejen kulinářským zážitkem, ale i příležitostí k tomu, abychom se společně radovali a sdíleli vánoční pohodu. Paní ředitelka rozdávala dárky, které vykouzlily úsměvy na tvářích všech přítomných, a večer jsme zakončili zpíváním koled za doprovodu klavíru. Tato chvíle, plná hudby a radosti, byla pro seniory i zaměstnance nezapomenutelná. Děkujeme všem, kdo se podíleli na přípravě této krásné akce, a přejeme všem našim seniorům, jejich rodinám i zaměstnancům klidné a požehnané Vánoce!







Žáci 5.C z ZŠ Bavorovská spolu s paní učitelkou Livečkovou navštívili naše Centrum sociální pomoci, kde přinesli vánoční atmosféru zpěvem koled. Děti nejen krásně zazpívaly, ale také předaly našim seniorům přáníčka k Vánocům a do nového roku. Toto setkání bylo pro všechny přítomné velmi cenné a ukázalo, jak krásně se mohou generace propojit. Díky této návštěvě jsme všichni zažili chvíle plné radosti a pohody, které nám přinesly velkou inspiraci a optimismus do nadcházejících svátků.

I letos jsme v našem Centru sociální pomoci přivítali skautky z Vodňan, které nám přinesly Betlémské světlo – symbol naděje, pokoje a lásky. Děvčata s námi strávila příjemné chvíle, během nichž jsme společně zpívali vánoční koledy. Seniorům předala také ručně vyrobené dárečky, které vykouzlily úsměvy na tvářích a potěšily každé srdce. Jejich laskavost a energie přinesly našim seniorům nejen radost, ale i pocit, že na ně někdo myslí a že nejsou sami. Tato krásná tradice nám každoročně připomíná pravý smysl Vánoc – sdílení, radost a přátelství. Děkuje skautkám za jejich čas, péči a velká srdce, se kterými k nám přicházejí každý rok. Vaše návštěvy jsou neocenitelnou součástí našich vánočních svátků, a už teď se těšíme na další setkání!



### 🎉 Silvestrovská oslava v Centru sociální pomoci 🎉



Silvestrovské oslavy v našem centru se nesly v příjemné a slavnostní atmosféře. Dopoledne jsme společně se seniorkami připravovali občerstvení na odpolední posezení. S láskou jsme nachystali chlebíčky a sezamové tyčky z listového těsta, které provoněly celou místnost. Odpoledne jsme se sešli u připravených dobrot, abychom společně bilancovali uplynulý rok. Povíдали jsme si o všem, co jsme během roku zažili – o radostech, úspěších i překážkách, které jsme společně zvládli. Bylo krásné ohlédnout se zpět a připomenout si, co všechno jsme dokázali. Nechyběl ani slavnostní přípitek, při kterém jsme si popřáli do nového roku hodně zdraví, štěstí a spoustu

hezkých společných chvil. Těšíme se na další rok plný zážitků a aktivit! Děkuje všem, kteří jsou součástí našeho centra, a přeje vám krásný a úspěšný rok 2024!

## LEDEN 2025



Měsíc leden v Centru sociální pomoci Vodňany byl plný krásných okamžiků, radosti a společných zážitků. Hned na začátku roku nás potěšila návštěva Tří králů, kteří nám přišli popřát vše dobré do nového roku. Připomněli jsme si tuto krásnou tradici, která symbolizuje příchod mudrců k Ježíškovi s dary. Naši senioři si s úsměvem zavzpomínali na své zážitky spojené s Tříkrálovou koledou a mnozí si s chutí zazpívali oblíbenou píseň "My tři králové." Bylo to pro nás všechny příjemné zpestření dne a radostný start do nového roku.



Velkou radost nám udělala také návštěva dětí z Protivínské farnosti, které nám přišly zazpívat a zahrát na klavír. Jejich vystoupení bylo plné energie a nadšení, což se okamžitě přeneslo na naše seniory. Upřímně děkujeme dětem i jejich doprovodu za krásný zážitek, který vykouzlil úsměvy na tvářích všech přítomných. Věříme, že se u nás brzy objeví znovu, protože hudba a zpěv přináší radost všem generacím.

Leden přinesl i spoustu zábavy díky oblíbené hře bingo, která je vždy vítanou aktivitou. Napětí rostlo s každým číslem, ale hlavní bylo, že jsme si společně užili spoustu radosti, smíchu a přátelské atmosféry. Děkujeme všem za účast a už teď se těšíme na další kolo této oblíbené hry.



Děti z MŠ Malovice nás navštívily s krásnými písničkami, které naplnily naše prostory radostnou energií. Taková setkání jsou pro seniory velmi cenná – přináší jim povzbuzení, radost a propojují generace. Děkujeme dětem i jejich pedagogům a těšíme se na další společné chvíle.

Další mezigenerační setkání proběhlo s dětmi z MŠ Smetanova, kdy jsme společně připravovali voňavý pečený čaj. Děti s nadšením krájely ovoce, zatímco naši senioři s nimi sdíleli své zkušenosti a vyprávěli příběhy ze svého dětství. Tato aktivita krásně propojila generace a přinesla radost všem zúčastněným.



Nezapomněli jsme ani na tradiční setkání v kavárně "Žena za pultem," které nabídlo příjemnou atmosféru, lahodné zákusky a šálek kávy zdarma. Návštěvníci si užili společné chvíle, zavzpomínali a poseděli v příjemné společnosti.

V rámci zahradní terapie se naše seniorky věnovaly péči o pokojové rostliny. Přesazování květin jim přineslo radost i uklidnění a oživilo vzpomínky na péči o rostliny z minulosti. Tyto chvíle pomáhají uchovat cenné dovednosti a posilují spojení s přírodou.



V lednu jsme si užili pestrou smyslovou aktivizaci plnou vůní, chutí a společných zážitků! Naše seniorky se s kolegyněmi pustily do pečení jablečného závinu, při kterém nechyběl smích ani příjemná atmosféra. Výsledek? Lahodný závin vonící láskou.



Nezapomněli jsme ani na zvířecí kamarády – vyráběli jsme závěsná krmítka pro ptáčky. Kromě toho jsme si pochutnali na domácí vajíčkové pomazánce a povídali si o zimních pranostikách. Tato setkání podporují jemnou motoriku, samostatnost a posilují sociální kontakty.



Další voňavá aktivita se nesla v duchu česneku a křupavých topinek. Společná příprava jídla podpořila nejen chuťové buňky, ale i radost z běžných činností. Na závěr měsíce jsme si dopřáli voňavý zázvorový čaj, který zahřál nejen tělo, ale i duši. Společné chvíle při jeho přípravě posílily trpělivost, vzájemný respekt a přátelské vztahy.



V Centru sociální pomoci jsme si dopřáli chvíle pohody díky aromaterapeutické relaxaci. Naše šikovné kolegyně připravily voňavou chvíli plnou jemné péče, která přinesla nejen uvolnění, ale i radost ze společně stráveného času. Seniorky si mohly vybrat z několika relaxačních a ulevujících směsí a namíchat si tu, která jim nejvíce voněla. Kolegyně jim pak jemnými doteky a pečujícími pohyby promazaly ruce, šíji i obličej. Nešlo jen o krásné vůně – celé setkání bylo skutečným relaxačním zážitkem plným sdílení a příjemných rozhovorů. A jak se to líbilo? Úsměvy na tvářích a spokojené povzdechy mluvily za vše. Děkujeme všem, kdo se zapojili, a těšíme se na další společné chvíle plné pohody!

V lednu jsme oslavili narozeniny našich oslavenců. Tyto setkání nejsou jen o dortu a přáních, ale hlavně o společně stráveném čase, posilování přátelských i rodinných vazeb a vytváření radostných vzpomínek. Každý úsměv a milé slovo má obrovskou hodnotu. Velké poděkování patří také paní Evě Markové za její krásné zahrání na harmoniku, které nás všechny potěšilo a přidalo kouzlo k celé oslavě. Všem lednovým oslavencům ještě jednou přejeme hodně zdraví a radosti!

*Děkujeme všem, kteří se na našich lednových aktivitách podíleli, a těšíme se na další společné chvíle v novém roce!*



## Galerie u nás

Chodby domova pro seniory Centra sociální pomoci Vodňany se proměnily v jedinečnou galerii, která přináší radost a inspiraci všem našim seniorům i zaměstnancům. Díky velkorysému daru paní Gabriely Valentové, talentované fotografky a výtvarnice, máme možnost obdivovat sérii fotografií s názvem „Obyčejné věci kolem nás“. Tyto snímky zachycují krásu každodenních okamžiků a drobných detailů, které nám často unikají, a přinášejí do našeho domova klidnou a příjemnou atmosféru.

Paní Gabriela Valentová je absolventkou SUPŠ Bechyně, kde studovala výtvarný obor, a dále absolvovala doplňkové pedagogické studium na Univerzitě Karlově v Praze. Od roku 2000 působí jako učitelka výtvarného oboru na Základní umělecké škole ve Vodňanech. Kromě pedagogické činnosti se věnuje výtvarné tvorbě a spolupracuje na různých kulturních akcích jako výtvarník scény. Její velkou vášní je právě fotografování, které jí umožňuje zachytit kouzlo obyčejných věcí.



Fotografie paní Valentové se skvěle doplňují s prostředím našeho domova centra a přinášejí našim seniorům nejen vizuální potěšení, ale i vzpomínky a podněty k zamyšlení. Jsme nesmírně hrdí na to, že mohou tato umělecká díla trvale zdobit naše prostory, a děkujeme paní Valentové za její laskavost a podporu.

Děkujeme, že společně tvoříme místo plné inspirace a pohody.

*Petra Seberová, aktivizační pracovníce*

## Čínský den

V našem Centru sociální pomoci jsme si užili den plný exotiky! Naše skvělá kuchyně pro seniory i zaměstnance připravila „Čínský den“, který byl opravdovým gastronomickým i vizuálním zážitkem. Cílem akce bylo obohatit každodenní stravování o nové chutě a zážitky, a to se rozhodně podařilo.

Tematické dny, jako byl tento, mají za cíl přinést do života našich seniorů nové podněty, rozšířit jejich obzory a navodit vzpomínky na cestování nebo zážitky z mládí. Jsme si vědomi, že jídlo hraje důležitou roli nejen v oblasti výživy, ale i jako prostředek ke sdílení, radosti a poznávání jiných kultur.



Celý den se nesl v duchu čínské kuchyně – od snídaně, přes oběd až po večeři. Naše kolegyně z kuchyně se postaraly nejen o vynikající menu, ale i o autentickou atmosféru. Během oběda zněla tradiční čínská hudba, prostředí bylo stylově vyzdobené a hosté měli možnost vyzkoušet si jídlo hůlkami. Stoly byly krásně prostřené a kuchařky se dokonce oblékly do tematických kostýmů, což ještě více podtrhlo celkovou atmosféru dne.

Ke snídani byla rýžová kaše s lesním ovocem a medem, k obědu se servírovaly vynikající čínské nudle s kuřecím masem a zeleninou a k večeři byly jarní závitky se zelným salátem a chilli omáčkou, které si všichni pochvalovali.

Naši senioři i zaměstnanci byli nadšení a velmi pozitivně hodnotili nejen chuťový zážitek, ale i pečlivou přípravu a kreativitu našich kuchařek.

Naše kuchyň, která stále hledá způsoby, jak zpestřit stravování, plánuje podobné tematické dny každý měsíc. Už nyní se můžeme těšit na nadcházející Italský den, který jistě přinese další skvělé chutě a zážitky.

Velké poděkování patří našim šikovným kuchařkám, které nejen skvěle uvařily, ale věnovaly spoustu času a energie přípravě celé akce. Děkujeme a těšíme se na další lahůdky z různých koutů světa! Naše plánované tzv „Světové dny chutí“ se budou konat každý měsíc v tomto roce. Tak uvidíme, jakými netradičními chutěmi nás naše kuchařky překvapí.

*Petra Seberová, aktivizační pracovnice*



## Narozeniny

### DOMOV PRO SENIORY

18. 2. Šťástková Jarmila  
24. 2. Sztojková Antonie  
28. 2. Bízková Anna  
1. 3. Vrba Jaroslav  
9. 3. Schönbauerová Marie  
21. 3. Zlámal Břetislav  
25. 3. Vobrová Marie

26. 3. Holub Zdeněk  
2. 4. Houdková Anna  
8. 4. Tesařová Ivana  
12. 4. Mikeš Václav  
13. 4. Jandová Jana  
13. 4. Parýzková Mária  
14. 4. Totínová Ivanka

### PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

20. 2. Husáková Marie  
22. 2. Vaňata Josef  
12. 3. Prajerová Ludmila  
14. 3. Pagáčová Jaroslava  
15. 3. Vrba Jaroslav

19. 3. Bečvář Josef  
29. 3. Čermáková Dana  
12. 4. Bílá Růžena  
13. 4. Troblová Jana  
13. 4. Svatková Evženie



**BLAHOPŘEJEME!!!**

## Vítáme Vás

## Vzpomínáme

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:

Opustili nás tito uživatelé:

DOMOV PRO SENIORY

Daněk Jan

Pudivítr František



PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Husarová Božena

## Dářečky od Jihočeské univerzity

V pátek 13. 12. 2024 se v domově pro seniory CSP Vodňany objevily dářečky pod naším vánočním stromečkem. Toto datum naznačuje, že existuje něco mezi nebem a zemí... Děkujeme všem zaměstnancům Jihočeské univerzity z Českých Budějovic za vánoční dárky pro naše seniory domova. Osobně nám je byl předat pan děkan Fakulty rybnářství a ochrany vod JU z Vodňan p. prof. Ing. Tomáš Policar, Ph.D. a p. doc. RNDr. Zuzana z Ekonomické fakulty JU.



Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice



## Plán kulturních akcí

### Kulturní akce únor

#### **Tvořivá dílna s mladými hasiči z Pražáku**

Pátek 14. února od 15:00 hod.

Společenská místnost

#### **Hra BINGO s žáky Základní školy Bavorovská**

Pátek 21. února od 9:15 hod.

Jídelna

#### **Městský masopustní průvod**

Sobota 22. února od 14:00 hod.

Před hlavním vchodem Domova pro seniory

#### **Masopust s doprovodem harmonikářů**

Pondělí 24. února od 14:00 hod.

Jídelna

#### **Oslava narozenin pro únorové oslavence**

Středa 26. února od 14:00 hod.

Jídelna



# Kulturní akce března



## **Beseda-Drsná něžná Keňa s panem Justichem**

Pondělí 3. března od 9:30 hod  
Společenská místnost

## **Beseda o krokodýlech s panem Ing. Procházkou z Protivínské ZOO**

Středa 5. března od 9:30 hod.  
Společenská místnost

## **Oslava MDŽ s Vodňanskými Baráčnicemi a harmonikáři**

Pondělí 10. března od 14:00 hod  
Na jídelně

## **Beseda-Reklamní grafika a panem Samkem**

Středa 19. března od 9:30 hod  
Společenská místnost

## **Beseda-O cestování v Čechách s panem Bískem**

Pondělí 24. března od 9:30 hod  
Společenská místnost

## **Mezi námi s dětmi z MŠ Smetanova-výsev semen**

Středa 26. března od 9:30 hod  
Společenská místnost

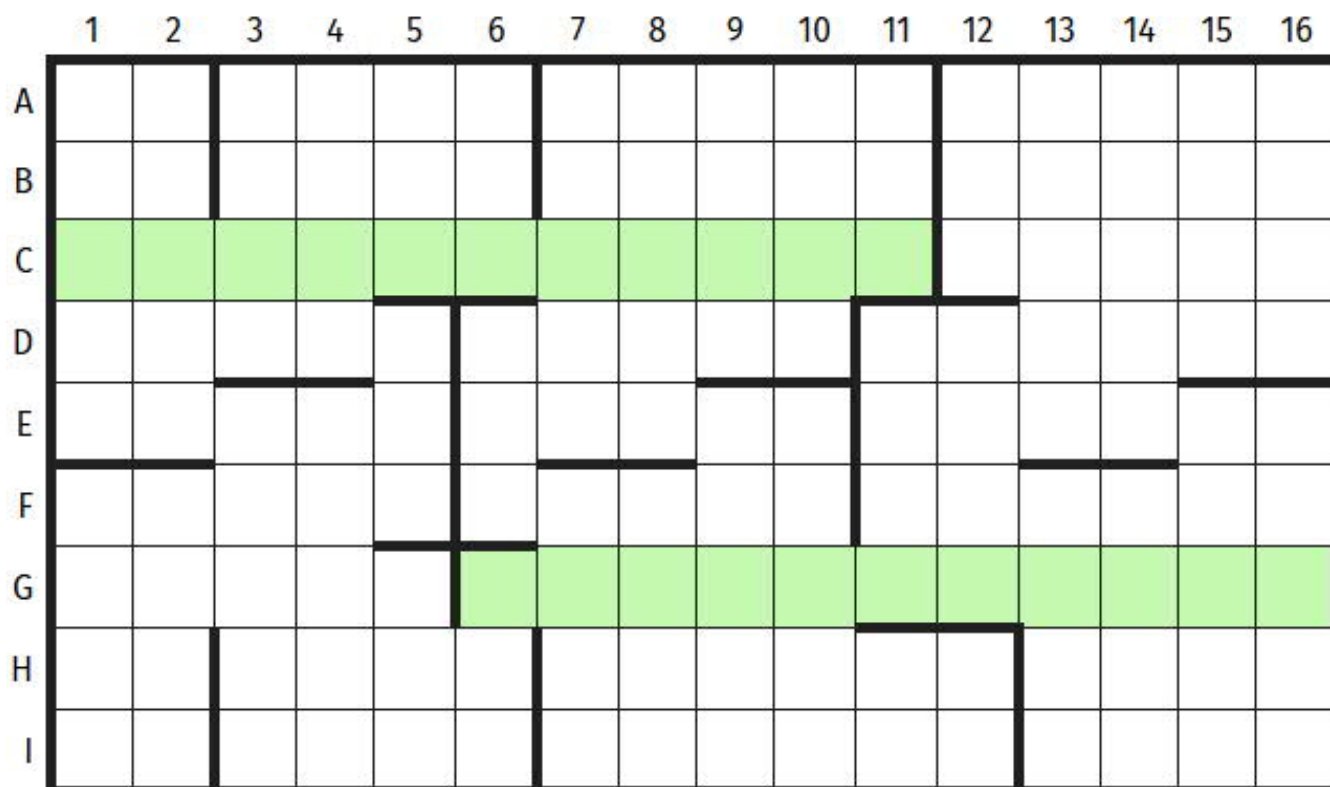


## **Oslava narozenin pro březnové oslavence**

Pondělí 31. března od 14:00 hod  
Na jídelně

# Zábava

Zubní lékař říká pacientovi: „Tak nejdřív vytrhneme zuby moudrosti. ...Tajenka.“



## Vodorovné legendy

- A TÁZACÍ ZÁJMENO, AFRICKÉHO PŮVODU, TESÁ-  
NÍ, ODVÁDĚNÍ  
B NÁZEV HLÁSKY Š, KOVOVÝ PRVEK, SOUVISEJÍCÍ  
S ESY, KAPKA  
C TAJENKA 1.DÍL, VOZNICE (NÁŘ)  
D CITOSL. SILNÉHO PODIVU, NAVŠTÍVIT, PROHNI-  
LÝ; SMRDUTÝ  
E ZNAČKA KOSMETIKY, MATERIÁL Z KMENŮ  
STROMŮ, UZEMÍ ZABRANÉ NÁSILÍM  
F NADLOŽNÍ VRSTVA UHELNÉHO SLOJE, MEZI,  
NEČISTÝ SERPENTIN  
G JEDOVÁ KAŠE, TAJENKA 2.DÍL  
H OZNAČENÍ KYSELOSTI ROZTOKŮ, BIOGRAF,  
ANGL.FILM J.CARDIFFA, LETOPIS, KRONIKA  
I ZNAČKA SIRUPŮ, DŘEVĚNÁ NÁDOBA, OPATŘIT  
ODĚVEM, TOKY

## Pomůcka

NEOLIT, LINE, MUTACE

## Svislé legendy

- 1 SILNICE, NÁSTROJE K SEČENÍ TRÁVY  
2 LEHKOATLETICKÁ DISCIPLÍNA, NEPODAJNĚ  
3 SPOJKA PODŘADÍCÍ, ČÁST VELKÉ BRITÁNIE  
4 CITOSL. HVÍZDÁNÍ, HEREC  
5 DOMÁCKY RONALD, HOPSA, AKCE NÁRODNÍ  
OBRODY  
6 TA I ONA, STĚNY, FÁZE MĚSÍCE, KDY JE V KON-  
JUNKCI SE SLUNCEM  
7 MUŽ VĚNUJÍCÍ SE TESAŘINĚ, KAPITÁN NAUTILU  
8 ÚVAHOVÉ PRÓZY, KOTOUČ  
9 VLASTNÍ NOČNÍM PTÁKŮM, ODĚV BEZ RUKÁVŮ  
10 OVANOUT, ODRAT  
11 TÍMTO, NÁŘADÍ SPORTOVNÍ, ŘÍMSKY 101  
12 OPERAČNÍ SKUPINA /ZKR./, NARÁZ, LATINSKÁ  
SPOJKA A  
13 SLOVENSKY "DLANĚ", OČNÍ LÉKAŘ /HOVOR./  
14 ZROD, ANGL. LINKA  
15 OKRUH (BÁSN), HERKULES  
16 VÝCHOZÍ, JEDNOMOCNÉ SKUPINY ODVOZENÉ  
OD ETANU