

## Obsah čísla:

Aktivizační práce .....	str. 1
Den Země .....	str. 2
Velikonoce .....	str. 3
Experti nutriční péče .....	str. 4
Vzdělávání zaměstnanců .....	str. 4
Shrnutí aktivit - DS.....	str. 5 - 11
Nové vybavení .....	str. 12
Světové dny.....	str. 12 - 13
Narozeniny .....	str. 13
Vítáme Vás, Vzpomínáme .....	str. 13 - 14
Recept měsíce .....	str. 14
Plán kulturních akcí .....	str. 14 - 15
Zábava .....	str. 16

## Aktivizační práce

### Pomáháme seniorům žít naplno

V domově Centra sociální pomoci Vodňany se snažíme, aby naši senioři zůstali co nejdéle aktivní, soběstační a cítili se dobře. Nejde jen o vyplnění času, ale o to, aby si udrželi dovednosti potřebné pro každodenní život – ať už jde o pohyb, oblékání, stolování nebo osobní hygienu. Každý senior má jiné potřeby a zájmy, a proto přizpůsobujeme aktivity tak, aby mu vyhovovaly. Někdo rád tvoří, jiný si užívá hudbu, rozhovory nebo procházky. Důležité je, aby měl každý pocit smysluplného dne.

Nepečujeme jen o tělo, ale i o duši. Pomáháme seniorům prožívat radostné chvíle skrze různé terapie. Smyslová aktivizace podporuje vnímání a paměť, aromaterapie dokáže uvolnit napětí nebo naopak povzbudit mysl. Bazální stimulace jemnými doteky pomáhá ke zlepšení vnímání vlastního těla a komunikace. Ergoterapie procvičuje jemnou motoriku a podporuje soběstačnost, zatímco felinoterapie přináší klid a radost díky kontaktu s kočkou. Hudba v rámci muzikoterapie zlepšuje náladu, pomáhá vzpomínání a spojuje lidi. Pohybová a taneční terapie udržuje tělo v kondici a přináší radost z rytmu a společného prožitku.

Důležitou součástí naší práce je také vzpomínání, společné rozhovory a smích. Díky tomu si senioři nejen udržují paměť, ale také cenné sociální vazby. Víme, že být mezi lidmi a cítit podporu je stejně důležité jako pohyb nebo zdravá strava.

Naším cílem je, aby se každý senior cítil užitečný a mohl co nejdéle rozhodovat o svém životě. Každý den hledáme způsoby, jak v tom pomoci – ať už drobnou radostí, povzbuzením nebo praktickou podporou.

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



# Den Země

**Den Země je každoročně slavený svátek 22. dubna, který nám připomíná důležitost ochrany naší planety. Je to doba, kdy se zamýšlíme nad vlivem našeho životního stylu na životní prostředí a hledáme způsoby, jak se stát odpovědnými spotřebiteli. Jedním z efektivních způsobů, jak přispět k ochraně naší planety, je volba ekologických produktů.**

Dnešní svět čelí mnoha výzvám spojeným s životním prostředím, jako je klimatická změna, znečištění vzduchu a vody nebo vyčerpávání přírodních zdrojů. Volba ekologicky šetrných produktů je efektivní způsob, jak přispět k ochraně naší planety. Stále více spotřebitelů vyjadřuje zájem o ekologické produkty a preferuje je při nákupu. Podle průzkumů se zvyšuje povědomí lidí o dopadech konzumního chování na životní prostředí a hledají se alternativy šetrné k planetě. Používání ekologických produktů tak může být součástí většího trendu směrem k udržitelnějšímu a ekologičtějšímu způsobu života. Proč je volit?



- Jsou šetrné k životnímu prostředí, protože obsahují přírodní a biologicky odbouratelné složky a minimalizují tak negativní dopad na přírodu a zvířata. Konvenční čističe a detergenty často obsahují škodlivé chemikálie a produkují škodlivé výpary, které se uvolňují do životního prostředí při jejich používání a odtoku. Studie ukazují, že některé z těchto chemikálií mohou mít negativní dopad na vodní ekosystémy a ohrožovat život zvířat a rostlin.
- Jsou šetrné k našemu zdraví. Konvenční produkty, jako jsou běžné čističe a kosmetika, často obsahují škodlivé chemikálie, které mohou mít negativní vliv na naše zdraví a působit různé zdravotní problémy, jako jsou alergie, podráždění kůže nebo dýchací potíže. Navíc mikroplasty v kosmetických produktech mohou znečišťovat vody a ohrožovat vodní organismy. Naopak ekologické produkty jsou vyrobeny z přírodních a šetrných složek, které minimalizují riziko vystavení škodlivým látkám a přispívají k lepšímu zdraví nás i našeho životního prostředí.
- Neocenitelný projev naší odpovědnosti a péče o planetu Zemi. Den Země nám připomíná, že každý z nás může hrát roli v ochraně naší planety prostřednictvím každodenních rozhodnutí, včetně volby ekologických produktů. Tím, že se rozhodnete používat ekologicky šetrné alternativy, podporujete udržitelný životní styl a snižujete naše ekologické stopy na planetě.

## Trocha statistiky

- Každý rok se na světě vyprodukuje přes 8 milionů tun plastového odpadu, který znečišťuje oceány a ohrožuje životní prostředí. Používání ekologických produktů, které minimalizují použití plastu nebo jsou vyrobeny z recyklovaných plastů, může snižovat tuto alarmující statistiku.
- Podle průzkumu provedeného společností Ipsos v roce 2019, téměř 90% českých spotřebitelů považuje za důležité, aby kosmetika neobsahovala škodlivé látky a byla šetrná k životnímu prostředí.
- Větší povědomí o životním prostředí a poptávka po ekologických produktech také stimuluje inovace a vývoj nových ekologicky šetrných technologií a materiálů. Například se objevují inovativní čističe na bázi enzymů, které jsou biologicky odbouratelné a nezatěžují životní prostředí.
- Ekologické produkty také podporují sociální odpovědnost a udržitelné podnikání. Mnoho ekologických značek klade důraz na etické výrobní postupy, fair trade, ochranu lidských práv a udržitelný obchod.

# Velikonoce

## Proč se slaví Velikonoce? Dodržujete velikonoční zvyky?

Víte, kdy začíná Svatý týden nebo proč připadají Velikonoce každý rok na jiný termín? Velikonoce máme obvykle spjaté s tím, že jsou to svátky jara, setkáváme se s přáteli, připravíme si dobré jídlo. Svůj původ ale mají v křesťanské víře a připomínají poslední dny života Ježíše Krista. Pojďme si připomenout tradice, které stále jsou (nebo dříve byly) s těmito dny neodmyslitelně provázány.

## Kdy slavíme Velikonoce?

Velikonoce jsou pohyblivým svátkem a jejich datum bývá odvozené od úplňku. Velikonoční neděle totiž připadá vždy na první neděli po jarním úplňku. Přestože dnes si zvláště děti při zmínce Velikonoc vybaví nejprve různé sladkosti, dříve se před Velikonocemi držel čtyřicet dní půst. Ten začínal Popeleční středou a po jeho dobu se dodržovala střídmost v jídle, vynechávala se především konzumace masa.



## Tradiční přípravy na svátky

Dny před Velikonocemi se označují jako Svatý týden. Ten začíná Květnou nedělí, kdy si lidé připomínají příchod Ježíše Krista do Jeruzaléma. V tento den se světily větvíčky jívy, které se pak dávaly doma ke křížku nebo svatým obrázkům, někdy se zapichovaly na okraje polí pro ochranu úrody. Následuje Modré pondělí a Šedivé úterý, které je obvykle věnováno přípravám na svátky, hospodyňky v tento den uklízí.

## Škaredá středa a Zelený čtvrtek

Na Škaredou středu bývalo zvykem připravovat nehezky vypadající jídla. Na stole se objevovaly především různé placky, trhance. Lidé by se v tuto dobu neměli na svět škaredit, aby jim tento přístup nezůstal i v dalších dnech. Můžete zaslechnout i označení Sazometná nebo Smetná středa, která má připomínat zradu Jidáše. Na Zelený čtvrtek odlétají zvony do Říma, jejich zvuk je v dalších dnech nahrazen řehtačkami. V jídelníčku by měly figurovat zelené pokrmy jako je špenát, hrách, zelí nebo kopřivy.

## Ukončení půstu

Půst se drží i na Velký pátek, který je spjatý s trochou magie. Křesťané si připomínají ukřižování Ježíše Krista. Podle některých z pověr v tento den najdeme to, co jsme v minulém roce ztratili. Bílá sobota je posledním dnem půstu. Dříve se v tento den bílila domácnost, pekly se mazance a beránky, pletly pomlázky a malovaly kraslice. Kulatý tvar mazance symbolizuje slunce, uprostřed něj je znamení kříže. Neděle bývá ve znamení veselí, setkávání se s rodinou, konzumace tradičních pokrmů velikonočních sladkostí a dnes také různých čokoládových dobrůtek.

## Zvířátka jako symbol Velikonoc

Ke svátkům také jistě patří vyzdobená domácnost, kde figurují především různé symboly jara a zvířátka. Proč se však nejčastěji s Velikonoci spojuje zajíček? Má být symbolem zmrtvýchvstání a jeho tradice se k nám dostala z Německa. Zároveň se zajíci v tuto dobu dostávají častěji do blízkosti lidí, kde se shání po potravě. Dříve se s Velikonoci pojila také liška, která dětem údajně darovala (nebo poschovávala) upečené preclíky.

## Velikonoční pondělí a koleda

Tyto dny se nám zřejmě při zmínce Velikonoc vybaví jako první. Na Velikonoční pondělí vyrazí muži a chlapci na koledu s pomlázkou upletenou z vrbových proutků. Ženy je třeba párkrát šlehnout proutky, což by jim mělo zajistit plodnost, energii, krásu a zdraví. Počet stuh na konci pomlázky by měl označovat množství dívek, které byly takto „omlazené“.

## ***EXPERTI nutriční péče***

V měsících únor až březen se v našem vodňanském domově konal intenzivní vzdělávací program v délce 6 týdnů, který byl zaměřen na oblast nutriční péče v pobytových sociálních službách. Tento program nám poskytl cenné znalosti o správné výživě a jejím vlivu na zdraví, zaobíral se také tématem podvýživy a potřeb našich klientů.

Naše nutriční terapeutka, vrchní sestra, vedoucí pečovateli, a sociální pracovníce se zúčastnili vzdělávacího programu zaměřeného na nutriční péči. Program se soustředil na zásady vyváženého stravování a individuální přístup ke klientům s různými dietními potřebami. Odborné přednášky vedly zkušení nutriční specialisté, kteří s námi sdíleli nejnovější poznatky z oboru. Účast na tomto programu pro nás byla velice přínosná a rozšířila nám odborné znalosti, které můžeme nyní uplatnit v praxi. Tento kurz nás utvrdil v tom, jak důležitá je kvalitní výživa pro naše klienty a motivoval nás k dalšímu vzdělávání v této oblasti.

Tímto intenzivním kurzem jsme získali certifikaci CYGNUS EXPERT Nutriční péče. Díky tomu zautomatizujeme nutriční procesy nejen v kuchyni, ale i v přímé péči a zvýšíme tím kvalitu stravování.



## ***Vzdělávání zaměstnanců – kurz sebeobrany***

V rámci péče o bezpečí zaměstnanců i klientů uspořádalo Centrum sociální pomoci Vodňany školení sebeobrany pro svůj tým. Akce proběhla pod vedením zkušeného lektora Mgr. Romana Kohoutka a zaměřila se na praktické dovednosti potřebné v prostředí sociálních služeb.

Školení zaměstnancům poskytlo nejen teoretické znalosti, ale především praktické techniky, jak zvládnout krizové situace s důrazem na prevenci a deeskalaci konfliktů. Mgr. Kohoutek se podělil o cenné rady i zkušenosti ze své dlouholeté praxe. Pracovníkům předvedl jednoduché, ale účinné metody, které jim mohou v případě ohrožení pomoci.

Díky této iniciativě zaměstnavatel posílil nejen bezpečnost pracovníků, ale i ochranu klientů, kteří se na jejich péči spoléhají. Školení bylo užitečné i motivující, a jeho účastníci odcházeli s větší jistotou a praktickými dovednostmi pro svou práci.

Podobná školení jsou klíčovým prvkem prevence a ukazují, že zdraví a bezpečí jsou v CSP Vodňany vždy na prvním místě.

Děkujeme Mgr. Kohoutkovi za skvělý profesionální přístup a všem zúčastněným za aktivní zapojení a zájem o vlastní profesní rozvoj!



# Shrnutí aktivit v domově pro seniory

**ÚNOR 2025**

V měsíci únoru jsme si opět užili pestrý program plný zajímavých setkání a aktivit. Jedním z nich bylo poutavé dopoledne věnované rekonstrukcím historických bitev. Povíдали jsme si o tom, jak takové bitvy probíhají, jak vypadá dobové oblečení a jaké zbraně se tehdy používaly. Nechyběly ani ukázky fotografií, které pomohly lépe si představit atmosféru těchto událostí. Velké poděkování patří slečně Zuzaně Sladové, která svým nadšením a osobními zkušenostmi přiblížila svět, kde se minulost probouzí k životu. Její zajímavé vyprávění nás vtáhlo do děje a všichni jsme si tuto cestu do historie užili.



Opět nás navštívila pojízdná prodejna, která našim seniorům přivezla čerstvé pečivo a další dobroty. Tato pravidelná návštěva je pro mnohé příležitostí zavzpomínat na předchozí nákupy a užít si milé setkání. Děkujeme, že k nám pravidelně jezdíte, a těšíme se na další setkání!

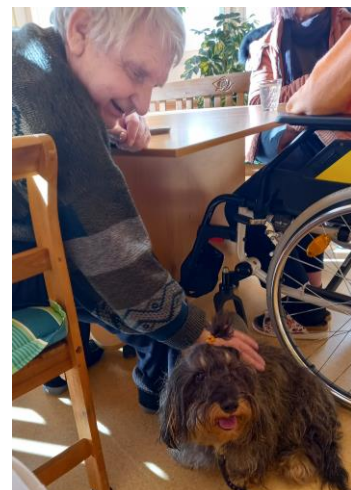
Aromaterapie, příjemné chvíle plné vůní, které mají kouzelnou moc uklidnit, povzbudit a probudit krásné vzpomínky. Během tohoto setkání si užily hádání známých vůní a vzpomínání na to, co jim připomínají. Bylo to krásné, klidné a sdílené odpoledne, které zahřálo nejen na těle, ale i na duši.



Zabijačkové odpoledne, přineslo nejen tradiční chutě, ale i spoustu krásných vzpomínek. Naši senioři se podělili o příběhy z dob, kdy tyto dny prožívali s rodinou, a atmosféra byla plná smíchu a společného sdílení. Na stole nechyběly zabijačkové pochoutky: škvarková pomazánka, domácí sádlo, ovar, tlačinka a poctivá zabijačková polévka, což přispělo k autentickému zážitku. Abychom zajistili, že si každý bude moci vychutnat tuto hostinu, naše kolegyně se vydaly i po pokojích a přinesly kousek atmosféry přímo k seniorům. Děkujeme všem, kteří se podíleli na tomto skvělém odpoledni!



Navštívila nás milá jezevčice Žofinka, která okamžitě získala srdce našich seniorů svou přátelskou povahou a radostí z mazlení. Setkání s ní, které přinesla paní Blandová, bylo plné úsměvů a krásných chvil. Děkujeme za toto laskavé zpestření dne!





Slunečné zimní dny přímo lákají k procházce! Naše seniorky vyrazily do parku, kde si užily čerstvý vzduch, pohyb a příjemné povídání. Chvilky strávené venku vždy přinesou dobrou náladu a dodají energii. A když k tomu přidáme krásné počasí, je to radost dvojnásobná!

I když venku ještě panuje zima, u nás už rozkvetly sněženky – alespoň ty papírové. Společně jsme je vystříhovali a ozdobili si jimi domov, abychom si připomněli, že jaro se pomalu blíží. Při tvoření jsme si zároveň zazpívali, jak bývá zvykem. Tento tvořivý čas nám nejen přinesl krásnou výzdobu, ale také jsme posílili jemnou motoriku, procvičili orientaci v ročním období a strávili příjemné chvíle společně.



Náš domov se naplnil vůní masopustu. Seniorky se společně s kolegyněmi pustily do smažení koblížků, které byly nejen sladkou odměnou, ale i příležitostí k radosti ze vzájemného sdílení a podpory. Během této činnosti se trénovaly dovednosti, které posilují samostatnost. Každý okamžik strávený u společné práce přispívá k upevňování důvěry a uvědomění si vlastních možností. A samozřejmě, nezapomenutelná byla i vůně a chuť čerstvě usmažených koblížků!



Pánská skupinka se ponořila do vzpomínek na staré časy, kdy topení záviselo na šikovnosti a zkušenostech. Během vyprávění si povídali o tom, jak se dříve zakládal oheň, proč se dělaly třísky a jaké to bylo, když teplo domova nebylo samozřejmostí. Tato setkání nejen oživují vzpomínky, ale i pomáhají posílit orientaci v čase a ročním období. Sdílení osobních zkušeností přináší do diskuse nový pohled a zároveň podporuje dlouhodobou paměť. Je krásné, když se každý může podělit o své příběhy a vzpomínky, které k těmto tématům patří.

V rámci Mezigeneračního setkání děti z MŠ Smetanova ve Vodňanech přinesly do našeho centra spoustu energie a kreativity. Společně s našimi seniory vytvořily masopustní masky. Během tvoření si užívaly obkreslování šablon, vystříhování, lepení krepového papíru, bambulek a zdobení barvami. Tyto aktivity nejen podpořily kreativitu, ale také pomohly posílit jemnou motoriku. Když k tvoření přidáme i pohyb, vznikne nezapomenutelná atmosféra, která spojuje generace. Setkání bylo plné smíchu, radosti a společně stráveného času, který se stal velkým zážitkem pro všechny zúčastněné.



Skládání ponožek se ukázalo být nejen užitečnou, ale i zábavnou aktivitou. Naše seniorky se do této úlohy pustily s nadšením, vzpomínaly na starosti a radosti z péče o rodinu a zároveň trénovaly jemnou motoriku a pozornost. Během této činnosti vznikla příležitost pro zajímavé rozhovory, které obohatily celé setkání. I takto jednoduchá aktivita přináší radost a posiluje nejen tělo, ale i ducha.

Naše chodby teď zdobí krásná srdce, která seniorky vlastnoručně vyrobily z vlny. Tato kreativní aktivita přinesla radost nejen při tvoření, ale i při zavěšování na dveře. Výsledek? Útulná a srdečná atmosféra, která nás všechny zahřála na duši. Takový malý detail, který má velký význam pro pocit pohody v našem domově.



Každý měsíc se v našem centru koná setkání seniorů s paní ředitelkou Mgr. Bc. Danielou Davidovou, MBA, během kterého společně probíráme témata, která jsou pro naše obyvatele důležitá. Senioři mají příležitost sdílet své podněty, připomínky, pochvaly a případné stížnosti – jejich názor je pro nás vždy klíčový. Tato setkání nejsou pouze o praktických záležitostech, ale také o vzájemném sdílení zkušeností a budování porozumění. Díky otevřené komunikaci se snažíme hledat řešení,

kteřá zlepší každodenní život v našem centru, a zároveň oceníme vše, co nás spojuje a dělá naše prostředí příjemnějším. Jsme vděční, že můžeme vytvářet prostor, kde se každý cítí vyslyšený a jeho hlas má skutečnou váhu.



Kolegové pečovatelé se sešli a vytvořili vlastní 'pánskou skupinku'. Ta se pustila do nakládání utopenců. Tato aktivita nebyla jen o kulinářském zážitku, ale také o prostoru pro sdílení, vzájemnou podporu a budování důvěry mezi kolegy. Během tohoto tréninku každodenních činností se posilovala samostatnost a sebevědomí, což je pro každého důležité. A když k tomu přidáme dobrou náladu a týmového ducha, výsledek nemohl být jiný než vynikající!



Naši praktikanti spolu s vedoucí odborného výcviku z SOU Vodňany dnes vytvořili krásná srdíčka, která nejen ozdobila naše prostory, ale také otevřela téma sv. Valentýna. Tento svátek byl pro mnohé seniory novinkou, protože

v jejich době se láska spíše oslavovala na 1. máje. Přesto byla pro naše seniory zajímavá možnost dozvědět se o této současné tradici, která má pro mladší generace velký význam. Co je však nadčasové, to je radost, láska a milá slova – ať už slavíme 1. máje, sv. Valentýna, nebo jakýkoli jiný den.



Pravidelná setkání s mladými hasiči z Pražáku jsou vždy plná radosti a skvělé atmosféry! Tentokrát si pro seniory připravili tvoření sádrových zápichů, které společně malovali. Každý výtvar dostal svůj vlastní jedinečný barevný kabátek, a tím přinesl radost všem zúčastněným. A aby zážitek byl ještě bohatší, jeden z vedoucích přinesl kytaru, takže si děti a senioři mohli společně zazpívat známé písničky. Hudba a tvoření opět krásně spojily generace a obohatily nás o nezapomenutelné okamžiky. Velký dík patří mladým hasičům a jejich vedoucím. Už teď se těšíme na příští setkání!



Radost z pečení nekončila v kuchyni – vůně čerstvých Božích milostí se rozšířila po celém našem centru a přinesla kousek sladkého potěšení. Naše kolegyně s láskou roznášely ochutnávku přímo do pokojů, kde každý kousek těsta symbolizoval nejen chuť tradice, ale i teplo lidské blízkosti. Děkujeme za tyto milé okamžiky, které nám připomínají, jak důležité je sdílení a jak krásné jsou chvíle, které prožíváme společně.

V rámci naší aktivizace jsme si užili skvělý filmový kvíz! Naše seniorky měly možnost hádat názvy filmů podle obrázků, což nejenže skvěle procvičilo jejich dlouhodobou paměť, ale také podpořilo trpělivost a vzájemný respekt při společném hraní. Tento typ aktivity

byl nejen zábavný, ale také velmi prospěšný pro naši každodenní pohodu. Kvíz přinesl spoustu smíchu, radosti a neuvěřitelnou atmosféru! Velmi nás těší, že seniorkám se kvíz líbil a rády se zúčastnily. Těšíme se na další podobné akce, které podporují aktivní a zábavné trávení času.



Užili jsme si čas promítáním krátkého filmu *Masopustní veselí s průvodem masek*. Video z roku 2001 zachytilo masopustní oslavy ve Vodňanech a přiblížilo nám tehdejší atmosféru plnou radosti a tradičního veselí. Společné vzpomínání oživilo krásné momenty a připomnělo, jak důležité je uchovávat tradice.

Každou středu u nás probíhá čtení knih, které nás zavádí do

světa příběhů. V tento den si nejen vychutnáváme poutavé vyprávění, ale také si užíváme klidnou atmosféru, která nám přináší pohodu a relaxaci. Pro seniory, kteří mají problém se čtením, je možnost poslechu, což jim umožňuje ponořit se do literárního světa. Bez ohledu na žánr, ať už jde o klasiku, poezii nebo vzpomínky na oblíbené knihy, čtení je vždy příležitostí k radosti a odpočinku.



Vůně čerstvě upečených kynutých koláčků se rozprostřela po celém domově, a tak jsme se rozhodli tento zážitek sdílet s každým. Kolegové obcházeli seniory, a každý si mohl pochutnat na kousku pečiva, které s láskou připravili jejich spoluobydlicí. Tento okamžik byl víc než jen o chuti – šlo o radost ze společného sdílení, která nás všechny spojila. Dobrý pokrm a pozornost dokážou vytvořit nezapomenutelné chvíle.

Někdy stačí maličkost, aby den byl krásnější. Naše dvě andulky přinesly

radost i těm, kteří zůstávají na lůžku. Kolegyně vzaly klec na kolečkách a vydaly se na obchůzku, aby potěšily naše seniory pohledem na pestrobarevné opeřence. Nemusely to dělat, ale chtěly – protože u nás se pečuje nejen srdcem, ale i s úsměvem. A právě takové drobnosti dělají náš domov místem plným laskavosti.





Děti z 5.C ZŠ Vodňany-Bavorovská nám zpřijemnilly den skvělou hrou Bingo! Atmosféra byla úžasná – plná smíchu, soustředění i napětí. Senioři hra nadchla a děti jim s radostí pomáhaly, když se občas ztratily v číslech. Dva malí moderátoři se chopili důležitých rolí – slečna losovala čísla, zatímco její spolužák je s jistotou hlásil do mikrofonu. Bylo krásné sledovat, jak si obě generace rozumějí. Děkujeme za krásné dopoledne plné radosti!



V sobotu zavládla ve Vodňanech pravá masopustní atmosféra! Městem prošel tradiční masopustní průvod plný veselých masek, hudby a smíchu. Naši senioři si tuto podívanou nemohli nechat ujít – kolegové je vyvezli ven před náš domov seniorů, kde měli možnost sledovat průvod zblízka. Masky nejen prošly kolem, ale také se na chvíli zastavily, aby si je naši senioři mohli pořádně prohlédnout a užít si radostnou chvíli plnou barev a tradic. Děkujeme všem.



Masopustní oslava, plná radosti, hudby a tradičního veselí! Naše krásně vyzdobená jídelna se

proměnila v rej masek – od klasických až po ty neoriginálnější! A co by to bylo za Masopust bez harmonikářů? Jejich tóny roztančily nejen senioři, ale i personál. Vzpomínalo se, zpívalo, smálo a samozřejmě nechyběly ani voňavé koblihy, které k Masopustu prostě patří. Atmosféra byla skvělá, radost nakažlivá a my jsme si všichni připomněli, jak důležité je užívat si společné chvíle. Děkujeme všem, kteří přispěli k této úžasné oslavě – ať už maskou, hudbou, smíchem nebo jen dobrou náladou!



V rámci Smyslové aktivizace jsme s připravili bramboráky, které voněly jako od babičky! Během společné přípravy jsme posilovali sociální kontakty, trénovali paměť a zlepšovali úsudek. Vůně majoránky nás provázela celou místností. Poté jsme se pustili do pečení božích milostí, což nebylo jen o těstě, ale o jemné motorice. Nevynechali jsme ani pečení kynutých koláčů. Vůně makové a ořechové náplně se linula celým domovem a přenesla nás do vzpomínek. Pak přišli na řadu zelňáky. Tato společná práce posílila trpělivost, vzájemný respekt. A výsledek? Všechno chutnalo o to lépe, když bylo připravené s láskou.

V domově pro senioři jsme i v únoru oslavili narozeniny našich seniorů. Příjemná atmosféra, radostné úsměvy a společně strávené chvíle vytvořily krásný slavnostní den. Tato setkání nejsou jen o oslavě významných životních jubileí, ale také o posilování přátelských a rodinných vztahů. Děkujeme všem, kdo se podíleli na vytvoření příjemné a srdečné atmosféry.

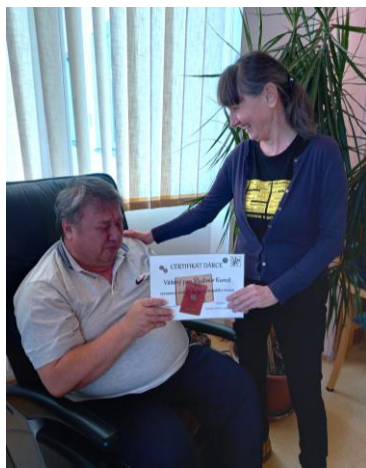


## BŘEZEN 2025



Březnový program nám přinesl nevšední cestovatelský zážitek. Pan Justich nás svým poutavým vyprávěním zavedl do exotické Keni – země divoké přírody, pestrých tradic a pohostinných lidí. Dozvěděli jsme se o životě místních obyvatel, fascinujících domorodých kmenech i o kouzlu afrického safari. Vyprávění bylo plné zajímavostí a nádherných obrazů nekonečných savan, kde čas plyne vlastním tempem a příroda hraje hlavní roli. Děkujeme za tento jedinečný pohled do vzdáleného světa!

Ponořili jsme se do fascinujícího světa krokodýlů! Ředitel Krokodýlí ZOO Protivín, pan Ing. Miroslav Procházka, nám během poutavé besedy přiblížil život těchto úžasných plazů – jak žijí, čím se živí a kolik druhů obývá naši planetu. Díky zajímavému vyprávění jsme se dozvěděli mnoho nových informací a nahlédli do světa těchto prastarých tvorů, kteří přežili milióny let. Beseda byla nesmírně poučná a rozhodně nás obohatila o spoustu nových poznatků. Děkujeme panu řediteli za jeho čas a za to, že nám přiblížil život těchto tajemných tvorů!



Paní Mgr. Jitka Velková z Městského muzea a galerie Vodňany osobně poděkovala našemu seniorovi za významné obohacení sbírky vodňanského muzea. Při této příležitosti mu předala certifikát dárce jako ocenění za věcné dary, které muzeu věnoval z rodinné památky. Každý dar přináší kus historie, který může obohatit budoucí generace. Pokud máte doma něco cenného, co by mohlo přispět k rozšíření sbírek muzea, můžete se obrátit na paní Velkovou.



S hlubokým zármutkem jsme přijali zprávu o úmrtí pana Josefa Zímy, který nás opustil ve věku 92 let. Tento významný český zpěvák, herec a moderátor zanechal nesmazatelnou stopu v srdcích mnoha generací, zejména našich seniorů. Josef Zíma byl známý jako nekorunovaný král české dechovky a proslavil se také rolí prince Radovana v pohádce *Princezna se zlatou hvězdou*. Jeho písně jako *Gina* či *Zelené pláně* se staly nemsrtnými hity, které dodnes těší posluchače. Naši senioři na něj s láskou vzpomínají a jeho hudba jim i nadále přináší radost a nostalgii. Děkujeme, pane Zímo, za všechny krásné chvíle, které jste nám svým uměním daroval. Odpočívajte v pokoji.



Oslava Mezinárodního dne žen v Centru sociální pomoci Vodňany byla plná radosti, smíchu a krásných okamžiků. Srdečné poděkování patří Vodňanským Baráčníkům, kteří si připravili úžasný program plný vtipných scének a milých překvapení. Slavnostní atmosféru dokreslovala hudba harmonikářů, jejichž melodie potěšily všechny přítomné. Nechyběla ani tradiční květinová pozornost – každá z našich dam dostala karafiát, který darovalo Zahradnictví a květinářství Šikula Vodňany. Tato milá gesta udělala z oslavy opravdu výjimečný den. Děkujeme všem, kteří se na přípravě podíleli. Zejména ženám, které samy patří mezi seniorky a věnovaly organizaci mnoho energie a času. Bylo to odpoledne plné pohody, které v našich srdcích zůstane ještě dlouho.



Jaro se pomalu hlásí o slovo a s ním přichází i spousta radostných chvil, které jsme v uplynulých týdnech sdíleli se seniory. Přinesli jsme kousek jara i k těm, kteří nemohou ven – živý petrklíč, obrázky prvosenky jarní a jarní básničky vykouzlily úsměvy a vzpomínky na procházky rozkvetlou krajinou. Radost a vůně domova nás provázely také při společném pečení bábovky. Každý přiložil ruku k dílu – někdo pečlivě míchal těsto, jiný s láskou vymazával formu a další se staral o správné množství mouky. Výsledkem nebyla jen voňavá dobrotka, ale především krásně strávený čas plný sdílené radosti. Slunečné dny nás vylákaly ven, a tak jsme se vydali na procházku do centra Vodňan. Vychutnali jsme si dobrou kávu, chlebičky či zákusek a nechali se inspirovat v místní galanterii, která nabízí nepřeborné množství materiálů pro kreativní tvoření. K Mezinárodnímu dni žen jsme pak našim seniorkám připravili milé překvapení – kolegyně jim vlastnoručně vyrobily papírové karafiáty a s láskou je předaly. Malé gesto, které vykouzlilo velké úsměvy a přineslo do našich dnů ještě více pohody. Každý z těchto okamžiků nám připomíná, jak důležité je nacházet radost v maličkostech a společně si užívat přítomný okamžik. Ať nám jaro přinese ještě mnoho takových chvil!

Historická reklamní grafika nás zavedla do časů první republiky a předválečných let. Díky panu Samkovi jsme mohli nahlédnout do doby, kdy reklama sázela na eleganci, preciznost a ruční zpracování. Prohlídka dobových letáků a předmětů byla poutavou cestou do minulosti, která oživila vzpomínky a přinesla nové poznatky. Senioři si mohli některé předměty sami osahat a na vlastní oči vidět, jak se tehdy reklama tvořila. Děkujeme panu Samkovi za poutavé vyprávění, které nám přiblížilo dobu, kdy se i reklama dělala s citem pro detail a estetiku.

Vydali jsme se také na nevšední cestu po České republice – i když jen prstem po mapě, díky panu Bískovi jsme se cítili jako skuteční dobrodruzi. Jeho poutavé vyprávění nás provedlo od Vodňan přes Prahu až na Sever Čech. Společně jsme objevovali krásy Olomouce, majestátního hradu Pernštejn, romantického hradu Veveří či zámků Oslavany a Rájec nad Svítavou. Nezapomněli jsme ani na hrad Lemberk, Okoř či malebný Jičín. Vyprávění bylo nejen poučné, ale i plné humorných zážitků, které v nás probudily chuť k dalším cestám. Děkujeme panu Bískovi za krásné dopoledne a inspiraci k novým objevům!



objevovali krásy Olomouce, majestátního hradu Pernštejn, romantického hradu Veveří či zámků Oslavany a Rájec nad Svítavou. Nezapomněli jsme ani na hrad Lemberk, Okoř či malebný Jičín. Vyprávění bylo nejen poučné, ale i plné humorných zážitků, které v nás probudily chuť k dalším cestám. Děkujeme panu Bískovi za krásné dopoledne a inspiraci k novým objevům!

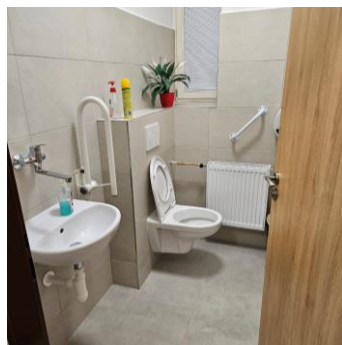
Březen přinesl do našeho centra další milé setkání, tentokrát s dětmi z MŠ Smetanova Vodňany, kteří společně s našimi seniory zahájili jarní setí. Pod vedením zkušených rukou si děti i senioři vyměnili rady o pěstování bylinek a zeleniny a s nadšením se pustili do sázení. Do truhlíků putovala pažitka, petržel, bazalka, majoránka, afrikány, rajčata, patizon i okurky. Společně jsme sledovali, jak semínka putují do hlíny, a těšili se, až z nich vyrostou první zelené lístky. Děti si část vysazených rostlinek odnesly do školky, kde je budou s láskou opečovávat a pozorovat jejich růst. Až pažitka nebo petržel vyrostou, mohou si je s chutí přidat na chlebičku ke svačině. Tato spolupráce přinesla nejen radost z pěstování, ale hlavně propojení generací, při němž se přirozeně předávaly znalosti a zkušenosti. Děkujeme dětem i jejich paní učitelkám za příjemnou návštěvu a těšíme se na další společné okamžiky plné smíchu, učení a sdílení. Březen nám opět ukázal, že radost z malých zázraků přírody dokáže spojovat lidi napříč generacemi.



Společná oslava narozenin našich březnových oslavenců se nám opět vydařila. Příjemné setkání provoněla káva, nechyběly lahodné dorty. Celou oslavu provázela příjemná atmosféra a upřímná přání. Naším oslavencům popřáli nejen jejich spolubydlící a zaměstnanci domova, ale také zástupkyně města Vodňany a naše paní ředitelka. Jejich přítomnost dodala celé akci slavnostní ráz a podtrhla důležitost těchto setkání. Slavili jsme, jak se patří, a užili si společně strávený čas plný pohody a radosti. Všem oslavencům přejeme do dalšího roku hlavně zdraví, štěstí a spoustu krásných chvil!



## Nové vybavení domova pro seniory



Ve dvoře proběhla oprava venkovního schodiště vedoucího do místnosti pro gastroodpad, určené k likvidaci zbytků jídla. Díky této opravě se zamezilo zatékání do šatny, kde mají zázemí zaměstnanci kuchyně. ►►

◄◄ V přízemí domova proběhla rekonstrukce toalety u zadního vchodu do vestibulu.



## Světové dny v CSP Vodňany

### Italský den

Vůně čerstvé pizzy, aroma kávy a typická italská atmosféra – tak to vypadalo v našem Centrum sociální pomoci při dalším tematickém dni! Naše skvělá kuchyně nás tentokrát přenesla přímo do slunné Itálie, a to nejen chutěmi, ale i celkovou atmosférou.

Jídelna se proměnila v malebné italské náměstí – uprostřed viselo prádlo jako v úzkých uličkách Říma, v pozadí zněla italská hudba a naše skvělé kuchařky se postaraly o autentickou podívanou. Jedna z nich se proměnila v pravého italského kuchaře, který vyhazoval pizzu do vzduchu, druhá hrála roli číšníka, který s grácií obsluhoval hosty.



A co se podávalo? Ráno jsme začali sladkou klasikou – nadýchané **croissanty s čokoládou doplněné lahodným café latte**. K obědu jsme si pochutnali na pravé italské **Pizze Margherita**, která voněla po čerstvé bazalce a rajčatech. A večer? Pochtivé **lasagne**, které by obstály i v té nejlepší italské trattorii.

Naši senioři i zaměstnanci si den náramně užili a pochvalovali si nejen skvělé menu, ale i nápaditou výzdobu a kreativitu kuchařek. Ty si zaslouží velké díky za to, že nám zprostředkovaly malou cestu do Itálie – a to i bez letenek!

Těšíme se, kam nás příští tematický den zavede – možná do Francie?



## Mexický den



V naší kuchyni Centra sociální pomoci Vodňany jsme zavítali do Mexika! Už při přípravě v kuchyni se linuly vůně koření a lahodných pokrmů, které se později rozšířily i do jídelny. Jídelna byla opět tematicky vyzdobena. U výdeje jídel a uprostřed jídelny se vznášely dvě girlandy tradičního **papel picado** – barevné vystřihovánky, které jsou neodmyslitelnou součástí mexických oslav. Na snídani si mohli naši senioři pochutnat na **míchaných mexických vejcích** s chlebem nebo rohlíkem. K obědu se podávala vydatná **mexická polévka s trhaným kuřecím masem**, následovaná lahodnými **Quesadillas**, které si všichni užili. A den jsme zakončili večeří v mexickém stylu s **mexickým kuřetem Frosta**. Děvčata z kuchyně opět překvapila svými kostýmy – tentokrát se proměnila ve dva Mexičany v pončích a sombreru.



Jídlo bylo výborné, atmosféra skvělá, celým dnem zněla mexická hudba a bylo prostřeno po mexicku.

Tematický den se opět vydařil a všichni si užili nejen chutné jídlo, ale i příjemnou atmosféru. Největší úspěch sklídila nazdobená jídelna a dva Mexikáni v pončích a sombreru, kteří vykouzlili úsměvy na tvářích našich seniorů. Nejvíce jim chutnal oběd, který byl opravdovým hitem dne. Už teď se těšíme na další kulinářskou výpravu do světa!

## *Narozeniny*

### DOMOV PRO SENIORY

2. 5. Pejšková Danuše  
5. 5. Svěchotová Marie  
5. 5. Vítová Blažena  
6. 5. Kejšarová Jana  
18. 5. Kocová Emilie

28. 5. Skočná Jarmila  
30. 5. Začková Božena  
2. 6. Herman Jaroslav  
12. 6. Trnková Anna

### PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

26. 4. Přibil Jaroslav  
1. 5. Bačová Růžena  
2. 5. Vacek Jiří  
10. 5. Lišková Viera  
11. 5. Vejvoda Miroslav  
13. 5. Pihlíková Jana  
21. 5. Žlábková Jana

22. 5. Řeřichová Marie  
28. 5. Kapustová Marie  
4. 6. Šustr Jan  
7. 6. Dolinková Helena  
7. 6. Beránek Ján  
13. 6. Sajlerová Marie



**BLAHOPŘEJEME!!!**

## *Vítáme Vás*

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:



Baloun Vladimír  
Doubek Zdeněk  
Tůmová Zdena

## *Vzpomínáme*

Opustili nás tito uživatelé:

### DOMOV PRO SENIORY

Daněk Jan  
Švecová Jarmila



## Recept měsíce

### Biskupský chlebíček

#### Suroviny

4 ks vejce  
150 g moučkový  
cukr  
120 g máslo změkklé  
100 g mandle  
100 g kandované  
ovoce  
150 g hladká mouka  
2 lžička prášek do pečiva



#### Postup přípravy receptu

Vyšleháme cukr a změkklé máslo, poté postupně zašleháme žloutky. Vmícháme nasekané mandle, dvě třetiny kandovaného ovoce, mouku s práškem do pečiva, a nakonec vyšlehaný sníh z bílků. Do vymazané a moukou vysypané chlebíčkové formy přendáme těsto, rovnoměrně ho rozetřeme a pečeme v troubě předehřáté na 160 °C. Chlebíček se bude péct asi 45 minut. Hotový chlebíček vyklopíme na mřížku a necháme vychladnout. Nakonec polijeme čokoládou a posypeme kandovaným ovocem.

#### Poleva

100 g čokoláda  
50 g másla

## Plán kulturních akcí

### KULTURNÍ AKCE NA DUBEN

#### **Hudební vystoupení - Magda Malá zpívá seniorům z Grantu "Ještě nepatříme do starého železa"**

Úterý 22. dubna od 14:00 hod.  
Společenská místnost



#### **Stylově v každém věku aneb módní odpoledne s Olgou Mrázovou**

Středa 23. dubna od 14:00 hod.  
Společenská místnost



#### **Oslava narozenin pro dubnové oslavence**

Pondělí 28. dubna od 14:00 hod.  
Na jídelně



#### **Čarodějnický rej a opékání špekáčků s harmonikáři**

Středa 30. dubna od 14. 00 hod.  
Dvůr domova pro seniory





# **Kulturní akce květen**

**Beseda z Vodňan až na konec světa, jen s občanským průkazem  
s panem Bískem**

**Pondělí 5. května od 9:30 hod.**

**Společenská místnost**

**Vzpomínková terapie s hudbou 70. léta s panem Justichem**

**Úterý 6. května od 9:30 hod.**

**Společenská místnost**

**Hudební pořad Bejvávalo, bejvávalo dobře z Grantu Ministerstva  
Kultury „Ještě nepatříme do starého železa“**

**Úterý 6. května od 14:00 hod.**

**Společenská místnost**

**Výlet na hrad Helfenburk**

**Středa 7. května**

**Odjezd ze dvora v 13:30 hod.**

**Křeslo pro hosta s paní Valerií Zawadskou**

**Pondělí 12. května od 14:00 hod.**

**Společenská místnost**

**Turnaj Bowlingu (kuželky)**

**Středa 14. května od 9:30 hod**

**Společenská místnost**

**Mezi námi, s dětmi z MŠ Smetanova pečení kynutých koláčů**

**Středa 21. května od 9:30 hod.**

**Společenská místnost**

**Oslava narozenin pro květnové oslavence**

**Středa 28. května od 14:00 hod.**

**na jídelně**



# Zábava

## Sudoku

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

Velikonoce nejsou jen o vajíčkách a mazancích...  
Jsou o nových začátcích, úsměvech,  
o naději a o tom, že jaro zase jednou  
přišlo.

Ať je Vaše srdce otevřené jako jarní květy, domov  
provoněný pečením a nálada svěží jako pomlázka!

Ať Vás jarní dny naplní světlem, nadějí a novou energií.

Za Centrum sociální pomoci Vodňany  
přeje s úsměvem  
Mgr. Bc. Daniela Davidová, MBA, ředitelka

