

Obsah čísla:

Úvodník	str. 1
Článek měsíce – advent	str. 2 - 3
Zvyky a tradice	str. 4 - 5
Projekty, dotace, dary	str. 6 - 7
Recept měsíce	str. 7
Co je u nás nového	str. 8
Shrnutí aktivit - DS.....	str. 9 - 13
Oslavy narozenin	str. 13
Oslavy narozenin	str. 14
Narozeniny	str. 14
Vítáme Vás, Vzpomínáme	str. 15
Plán kulturních akcí	str. 15
Zábava	str. 16

Úvodník



Prosinec je měsícem, který nás zahaluje do kouzla Vánoc a přináší s sebou atmosféru klidu, pohody a vzájemné laskavosti. Je to čas, kdy se více zaměřujeme na rodinu, přátele a chvíle, které nás naplňují radostí. Ať už se chystáte strávit sváteční dny v kruhu nejbližších, nebo si dopřejete tichý odpočinek, věříme, že tento čas vám přinese zasloužený klid a spokojenost. Přejeme vám krásný závěr roku, plný tepla, radosti a spokojenosti. Ať vás provází láska a štěstí nejen o Vánocích, ale po celý nadcházející rok.

Kolektiv CSP Vodňany

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!



Advent

Co znamená slovo „advent“

Období klidu, rozjímání, dobročinnosti a zpomalení – tak můžeme charakterizovat pravý význam adventu. Jde o období čtyř po sobě jdoucích nedělí před Štědrým večerem. I když pro většinu lidí je to období shonu, shánění dárků, úklidu, pečení cukroví a příprav na Vánoce, mějte na paměti hlavní účel adventu. Samotné slovo advent pochází z latiny. „Adventus“ v překladu znamená příchod a odkazuje na příchod Spasitele. Pro křesťany je tedy advent ve znamení čekání na příchod Spasitele a duchovních příprav na Vánoce. Původně se v tomto období držel také půst před započatím slavnostního vánočního období, které následuje a začíná hned po západu slunce na Štědrý den.

Kdy je advent v roce 2024

Advent je prvním obdobím církevního neboli liturgického roku. Délku adventního období vymezují čtyři adventní neděle. Po čtvrté adventní neděli následují Slavnosti Narození Páně - 25. prosince.

První adventní neděle může připadnout na některý den mezi 27. listopadem až 3. prosincem. Poslední, tedy čtvrtá neděle, může vyjít i na 24. prosince. Tento rok začal advent 1. 12. a čtvrtá neděle vychází na 22. 12.

Historie adventu

Zmínky o adventních bohoslužbách najdeme již od 5. století v Ravenně, v 6. století v Římě. Počet nedělí se často lišil a advent se slavil čtyři až šest neděl před Vánoci.



Až papež Řehoř Veliký stanovil jasný počet čtyř nedělí. Každá z adventních nedělí měla své lidové označení: **železná, bronzová, stříbrná a zlatá**. S adventem se především pojí mnoho tradic a zvyků. Možná některý z nich dodržíte i vy doma. Jaké to jsou?

Typickým symbolem adventu je adventní věnec, který má 4 svíčky a každou adventní neděli se postupně zapaluje o jednu svíčku více. Tři svíčky by měly být modré nebo fialové a jedna růžová. Fialová barva symbolizuje zklidnění a pokání. Růžová je zase barvou radosti a štěstí.

1. Na **první adventní neděli** se zapaluje první fialová svíčka, tzv. svíce proroků. Je památkou na proroky, kteří předpověděli narození Ježíše Krista.
2. Na **druhou adventní neděli** se zapaluje druhá fialová svíčka, tzv. betlémská, která reprezentuje lásku a představuje Ježíškovy jesličky.
3. Na **třetí adventní neděli** se zapaluje růžová svíčka, tzv. pastýřská, která vyjadřuje radost z toho, že půst je téměř u konce.
4. Na **čtvrtou adventní neděli** se zapaluje poslední fialová svíčka, tzv. andělská, která představuje mír a pokoj.

Natrhejte si „Barborku“ pro štěstí

Ke svátku svaté Barbory, který připadá na 4. prosince, se pojí tradice „barborek“ a řezání větvíček stromů, které pak mohou do Vánoc vykvést. Nejčastěji se jedná o větvičky z třešně, není to však pravidlem a vhodné jsou například větvičky kaštanu, jabloně, mandloně nebo švestky.

Větvička, která do Vánoc vykvetla, přinášela do domu štěstí a svobodným dívkám předpovídala svatbu. Další výklad této adventní tradice říká, že kolikátý den po urážnutí větvička vykvetne, v tolikátý měsíc příštího roku bude mít její majitel štěstí.

Kde se vzal Mikuláš, čert a anděl

Děti oblíbenou a zároveň obávanou tradicí je Mikuláš spolu s čertem a andělem. Pro ty děti, které byly hodné, má Mikuláš sladkosti a dárky. Těm, které zlobily, nese jen uhlí a brambory.

Kde se ale původně Mikuláš vzal? Svatý Mikuláš je reálnou postavou, která se narodila na území dnešního Turecka do rodiny rybáře. Potom, co Mikuláš osiřel, rozdal veškerý svůj majetek chudým. Je proto symbolem štědrosti. Tradice, kterou známe dnes, vznikla zhruba v 10. století v Německu. První zmínky o mikulášské nadílce v Čechách najdeme ve 14. století.

Nezapomeňte na polibek pod jmelím

Nedílnou součástí adventu je také jmelí. Má přinášet do rodiny štěstí a požehnání. Dle keltské tradice jmelí nese také plodnost. Ti, kdo se pod jmelím políbí, mají zajištěnou vzájemnou lásku do příštích Vánoc.



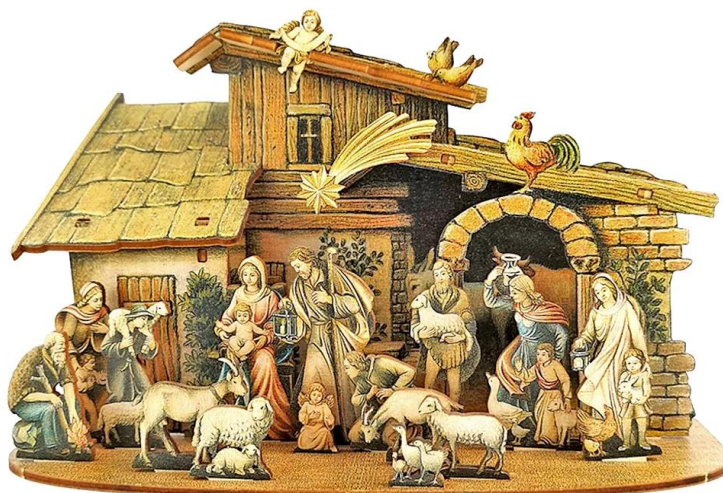
Zpříjemněte si čekání na Vánoce adventním kalendářem

Adventní kalendář patří mezi oblíbené předvánoční tradice nejen u dětí. Může mít mnoho podob od klasického čtvercového s čokoládou, až po nástěnný ve tvaru vánočního stromečku, třeba s kapsami plnými dárečků na každý den. Vytvořit si můžete v podstatě jakýkoli adventní kalendář a naplnit ho vším, co máte rádi. Fantazii se meze nekladou.

Vánoční betlém místo stromečku

Krásným vánočním zvykem je také výroba či sestavení betlému – jesliček. Například v Itálii lidé nezdobí vánoční stromeček a místo něj jsou symbolem Vánoc právě jesličky. Betlémy patří mezi významné symboly Vánoc a v průběhu celého adventního období je najdete na mnoha veřejných místech. Na náměstích, na trzích a samozřejmě v kostelech. Údajně vůbec první vánoční betlém postavil František z Assisi v roce 1223 v italské Umbrii v jeskyni Greccio. Chtěl vytvořit betlémskou scénu tak, jak vypadala při narození Ježíše. Dokonce si ke svému betlému přivedl živého osla a vola.

Těšíte se na zdobení vánočního stromečku? Ještě v 16. století byl ale tento zvyk považován za pohanickou tradici a katolická církev ho neuznávala. První stromečky se do světnice věšely za špičku ke stropu, někdy dokonce špičkou dolů. Takto upevněné stromečky se zdobily už zmiňovanými perníčky, případně mašlemi nebo slaměnými ozdobami. První vánoční stromeček v Čechách nechal ozdobit před svým domem ředitel Stavovského divadla Johann Carl Liebich v Praze v roce 1812. Sám si tuto tradici přivezl z rodného Německa.



Zvyky a tradice

Vánoce

Vánoce trvají od 24. 12. do 6.1. a pro mnoho lidí je toto období nejkrásnější v roce, kdy se staré tradice mísí s novými. Vánoce také znamenají období volna a setkávání s rodinou a přáteli, doplněné o skvělá jídla a radost z obdarovávání a přijímání dárků. Vánocům předchází advent, začínající čtyři neděle před Vánoci, který je také plný zvyků, tradic a těšení se na vánoční čas. Následuje stručný přehled současných i minulých zvyků a tradic vánočních svátků.

24. 12. Štědrý den - Naši pohanští předkové oslavovali tento den jako období po nejdelsí noci v roce, po zimním slunovratu (21.12. nebo 22.12.), které bylo svátkem smrti a znovuzrození. S příchodem křesťanství postupně vystřídal pohanské svátky ty křesťanské, spojené s oslavou narození Ježíše Krista. Žádný jiný svátek není spojen s tolika zvyky a obyčejí jako Štědrý den. Štědrý den byl považován za osudový den se zvláštní mocí, proto se různě věštilo.



25. 12. Boží hod vánoční - V tento den měli věřící rozjímat a uctít tak narození Ježíše. Nesmělo se pracovat, někde se ani nestlali postele nebo neuklízelo nádobí ze štedrovečerní večeře. Boží hod vánoční byl tráven pouze doma v rodinném kruhu, kde lidé odpočívali a nepřijímali návštěvy. Mnohdy se ani nepřevlékli z nočních košil a nečesali se. Čas návštěv nastal až následující den.



26. 12. sv. Štěpán - Lidé na svatého Štěpána obcházeli domy s přáním zdraví a štěstí. Skupinky děti s tancem, zpěvem a básničkami obcházely domy – koledovaly. Koledy byly od nepaměti oslavou zimního slunovratu, i křesťanských Vánoc. Koledování se udrželo dlouho do 20. století a chudším pomáhalo přilepšit si, protože obdarovat koledníky bylo věcí cti. Každý přispěl koledníkům alespoň jablky nebo oříšky.

31. 12. Silvestr - Silvestrovské oslavy spojené s bujarou oslavou konce roku a vítání nového roku jsou známé až od 20. století. K silvestrovské oslavě patří mj., alkohol a chlebičky. První obložené chleby prý jedl už Napoleon, aby se nemusel vzdalovat od bitevního pole. V českých zemích chlebičky, jak je známe dnes, objevil lahůdkář Jan Paukert pro svého kamaráda malíře Jana Skramlíka, který nebyl spokojen s jednohubkami. I silvestrovská večeře postupně nabývala významu a jídlu se přikládala symbolika. Například čočka měla přinést hodně peněz, ovarová polévka s kroupami zase zdraví, selátko nebo ovar s nastrouhaným křenem a jablky měl přilákat štěstí.

Podle lidových pověr mají démoni v nocích na konci roku největší moc, proto se musí zahánět řinčením řetězů či práskáním bičem. Prostě silvestrovským rámusem. Nejen půlnoční ohňostroj patří k oslavě příchozího roku, ale také přípitek spolu s přáním toho nejlepšího do nového roku.



1.1. Nový rok – Od zavedení gregoriánského kalendáře v 16. století začíná nový rok 1. ledna. Před tím lidé oslavovali nový rok 25. prosince. Lidé se odjakživa báli nejisté budoucnosti a událostí, které nemohou změnit. Proto se pomocí pověr snažili nepříjemným událostem zabránit. Ještě před silvestrovskou nocí chodívaly po staveních tzv. ometačky, které ometaly kamna, aby se na nich nevařilo nic nezdravého nebo jedovatého.

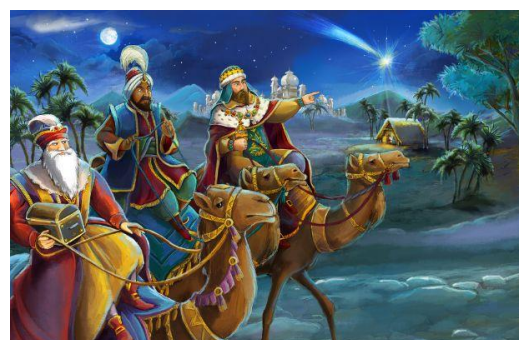
Nový rok měl podle pověr magickou moc a bylo možné nahlédnout do budoucnosti. Opět se hojně věštilo. Každá správná hospodyně musela mít už předem řádně čisto a uklizeno, protože na Nový rok se nesmělo uklízet a zametat, aby se nevymetlo štěstí. Věřilo se, že zapomenuté visící prádlo může přivolat smrt někoho blízkého.

Na Nový rok se k obědu jedla čočka, která připomínala peníze, a ty také měla do nového roku přilákat. K čočce se jedlo vajíčko, které symbolizuje nový život, nebo vepřové maso, které přináší štěstí. Naopak na stole nesmělo být drůbeží maso, zajíc nebo ryba, aby štěstí neulétlo, neuběhlo nebo neuplavalo.

Od 30. let 19. století si lidé posílají novoroční přáníčka nadepsaná PF s letopočtem nového roku. Zavedl je hradě Karel Chotek a těmto novoročenkám se říkalo omluvenky, protože byly posílány přátelům místo osobní návštěvy. PF znamená francouzsky Pour féliciter – pro štěstí. Říká se, že Francouzi nevědí, co znamená. Zkratka se ujala výhradně v českých zemích.

6.1. Tři králové - Podle legendy tři králové následovali hvězdu, která je měla dovést do Betléma k narozenému spasiteli, Ježíši. Dříve i dnes za tři krále převlečené děti obcházejí domy, koledují a bílou křídou píší na domy K + M + B. Nemusí to však znamenat jejich jména Kašpar, Melichar, Baltazar, ale počáteční písmena slov v latinské větě, která znamená Kristus, žehnej tomuto domu. Koleda zpívaná třemi králi je původní, ale dříve byla zpívána 13 slok, které vyprávěly biblickou cestu tří králů.

Za minulého režimu byla tato tradice přerušena. Objevila se znovu až kolem roku 2000, kdy byla zavedena spolu s Tříkrálovou sbírkou, která slouží na pomoc potřebným. Děti převlečené za tři krále do bílých plášťů s papírovými čepicemi nadepsanými písmeny K, M a B., se zpíváním nebo recitováním koledy obcházejí domy i dnes, obdobně jako v minulosti. Jedno z dětí, v současné době Baltazar (během staletí se podoby králů měnily), je začerněné a představuje krále tmavé barvy pleti.



Vánoce 6. lednem končí, proto je někde zvykem odstrojit a uklidit vánoční stromeček. Dřív bývalo zvykem, že se druhý den ráno dřevem z vánočního stromečku zatopilo a uvařila se káva, která udělala definitivní tečku za Vánoci.

Pro naše předky znamenalo období od 6. ledna do popeleční středy období masopustu, kdy se konaly zabíjačky, zábavy a hodovalo se. Období masopustu končí popeleční středou, která je 40 dní před Velikonoci a jelikož jsou Velikonoce pohyblivým svátkem, každý rok má jiné datum i konec masopustu.

Projekty, dotace, dary

Je stále na co se těšit



Rok 2024 byl pro CSP Vodňany mimořádně bohatý na kulturní zážitky, a to díky projektu „Je stále na co se těšit“, realizovanému s finanční podporou Ministerstva kultury. V rámci tohoto projektu se uskutečnily čtyři nezapomenutelné akce, které našim uživatelům přinesly nejen radost, ale i nové podněty a zážitky.

V dubnu jsme zahájili sérii akcí hudebním vystoupením pana Vladimíra Pecháčka, který nás potěšil bohatým repertoárem lidových písní. Zazněla například oblíbená píseň „Jaké je to hezké, dva kováři v městě“ a také známé Hašlerovy písně. Nechyběla ani "Ach synku, synku," oblíbená skladba Tomáše Garrigua Masaryka, která uživatelům vykouzlila úsměv na tváři.

Červnová akce přinesla dechberoucí vystoupení Dua Ruggieri. Tenorový hlas a ladné pohyby baletky přenesly uživatele přímo do atmosféry Národního divadla. Uživatelé byli naprosto uchvázeni jejich elegancí, vášní a mistrovstvím. Každý okamžik tohoto představení byl nezapomenutelný a zanechal v srdcích všech hluboký dojem.

V srpnu nás navštívila skupina historického šermu Markýz. Nabídli fascinující ukázkou historických zbraní a šermu, která nás zavedla do dob rytířů a válečníků. Uživatelé měli možnost si zbraně prohlédnout zblízka, dozvědět se o jejich historickém využití, a dokonce si některé i vyzkoušet. Předvedené šermířské techniky a elegantní pohyby členů skupiny byly nejen poučné, ale také nesmírně zábavné a inspirující.

V říjnu jsme si v našem domově v Centru sociální pomoci užili krásné hudební vystoupení p. Michala Žáry, který svým kytarovým doprovodem a zpěvem známých českých písní rozzářil den našim seniorům. Společně jsme strávili příjemné chvíle plné hudby, zpěvu a vzpomínek. Děkujeme za úžasnou atmosféru a radost, kterou nám přinesl!

Každá z těchto akcí byla obohacující nejen po stránce kulturní, ale také emoční. Díky projektu „Je stále na co se těšit“ jsme mohli našim uživatelům zprostředkovat chvíle, které vnesly radost, vzpomínky a nové zkušenosti do jejich každodenního života. Děkujeme Ministerstvu kultury za tuto příležitost a těšíme se na další podobné zážitky!

Pomoc pečujícím



V letošním roce jsme získali finanční podporu ve výši 26 668,- Kč od Jihočeského kraje v rámci dotačního programu „Podpora paliativní péče v Jihočeském kraji“ určenou na vzdělávání pracovníků v oblasti paliativní péče. Za získané finanční prostředky jsme zrealizovali náš projekt s názvem „Pomoc pečujícím“. Jeho obsahem byly tři akreditované semináře pro naše zaměstnance, kteří poskytují přímou péči v domově pro seniory. Smyslem tohoto projektu je umožnit našim zaměstnancům kvalitní a efektivní vzdělání zaměřené na paliativní přístup a s ním související dovednosti potřebné k péči o nevléčitelně nemocné a umírající pacienty, jejich rodiny a blízké. Věříme, že s pomocí tohoto projektu, budou naši zaměstnanci schopni celistvě pečovat o seniory až do úplného konce v prostředí, na něž jsou zvyklí.

Krajský dotační program na podporu sociálních služeb pro rok 2024



CSP Vodňany získalo v rámci Krajského dotačního programu na podporu sociálních služeb pro rok 2024 dotaci od Jihočeského kraje ve výši 338 000,- Kč, z toho 39 000,- Kč na spolufinancování terénní Pečovatelské služby a 299 000,- Kč na spolufinancování pobytové služby Domov pro seniory. Obě sociální služby jsou zařazeny do Sítě sociálních služeb na území Jihočeského kraje.

Na pečovatelskou službu jsme pořídili Systém laterálního náklonu KomfiTilt. Jedná se o je vysoce kvalitní řešení pro polohování pacientů a lze jej individuálně nastavit tak, aby vyhovoval požadavkům konkrétního klienta. Tento systém dokáže ulevit od bolesti a pomůže při léčbě proleženin seniorů dlouhodobě upoutaných na lůžko. Tuto pomůcku mohou využít senioři, kterým je poskytována naše terénní sociální služba na území ORP Vodňany.

Pro domov pro seniory jsme pořídili 8 elektricky polohovatelných lůžek pro seniory našeho pobytového zařízení. Jedná se o lůžka s dělenými postranicemi, která poskytují uživatelům ochranu před pádem a usnadňují přístup pečujícím osobám. Pořízením tohoto mobiliáře zlepšíme kvalitu života našich klientů a zajistíme jim větší pohodlí.

Mobiliář do našeho domova



CSP 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

DOMÁCÍ VAJEČNÝ LIKÉR

Suroviny:

4 žloutky
25 g krupicového cukru
250 ml mléka
250 ml smetany ke šlehání
1 plechovka kondenzovaného sladkého mléka
zrnka z jednoho vanilkového lusku
300 ml rumu



Postup:

Žloutky s cukrem vyšlehejte pomocí ručního šlehače do nadýchané pěny. Poté přidejte mléko, smetanu, kondenzované mléko a vanilku. Směs přelijte do nepřilnavého hrnce a za stálého míchání metličkou pomalu přiveďte k varu. Až bude hustota směsi o něco řidší než puding, odstavte hrnec z plotny a jeho obsah nechejte vychladnout. Nakonec vmíchejte rum a hotový likér přelijte do skleněné láhve. Skladujte v lednici nebo na chladném místě, kde díky obsahu alkoholu vydrží až měsíc.

Co je u nás nového

Střípky z kuchyně

Dne 31. 10. 2024 jsem se společně s paní ředitelkou, vrchní sestrou, s pracovníky kuchyně a přímé obslužné péče, zúčastnila školení o přípravě stravy v modifikované konzistenci hustého pyrė. Toto školení bylo zaměřeno na význam a správné postupy při přípravě a podávání mixované stravy, která je klíčová pro lidi s poruchami polykání nebo jiné specifické potřeby. Celkově nám toto školení poskytl mnoho praktických dovedností a inspiraci pro zlepšení kvality péče a přípravy jídel pro ty, kteří jsou na mixovanou stravu odkázáni. Bylo to pro nás pro všechny cenné obohacení naší praxe a motivace k dalšímu vzdělávání v této oblasti.



Bc. Eva Volmutová, nutriční poradce

Bc. Eva Volmutová, nutriční poradce

S věkem mohou odcházet smysly, proto se snažíme našim klientům aktivovat chuťové pohárky a jelikož jíme nejdříve očima, na stravovacím oddělení připravujeme pokrmy nejen chutné, ale i oku lahodící. Vidíte fazolkovou omáčku s hovězím masem a houskovým knedlíkem? NE tak docela! Toto je speciálně upravená strava pro klienty s poruchou polykání, pro nás odborníky MUS (mechanicky upravená strava). Dnešní oběd. Vyšší level speciální gastronomie v pobytových službách. Díky do kuchyně.



Oběd před úpravou



Upravená strava (MUS)

Zvyšování kvality péče prostřednictvím nových kompenzačních pomůcek



Toaletní a sprchovací vozíky



Mechanické vozíky v zesíleném provedení

Shrnutí aktivit v domově pro seniory

ŘÍJEN 2024

V domově pro seniory Centra sociální pomoci Vodňany jsme se tento měsíc opět sešli, abychom společně oslavili **narozeniny našich uživatelů**, kteří slaví v říjnu. Naši oslavenci byli obklopeni rodinami, přáteli i dalšími uživateli, kteří přišli přispět k pohodové atmosféře. Na stole nechyběl slavnostní dort a káva, které doplnily radostné chvíle. Během oslavy jsme si společně připomněli krásné okamžiky a vytvořili nové vzpomínky, které nás sblížují a které si rádi uchováme. Děkujeme všem, kteří se k nám připojili a pomohli vytvořit milou atmosféru! Oslavencům přejeme hodně zdraví, spokojenosti a ať jim život přináší jen radost!



Dne 9. října jsme v domově pro seniory Centra sociální pomoci Vodňany pořádali **Den otevřených dveří**, a to v rámci celorepublikového Týdne sociálních služeb. Akce začala tvořivou dílnou, kde jsme společně s návštěvníky vyráběli dekorativní podzimní dýně, které nádherně zkrášlily náš prostor a přinesly hřejivou atmosféru podzimu. Poté následovaly prohlídky po celém domově, kde měli hosté možnost nahlédnout do našich prostor, dozvědět se o službách, které poskytujeme, a setkat se s našimi pracovníky i uživateli. Den otevřených dveří se nesl v přátelském duchu, návštěvníci měli možnost poznat každodenní život našich seniorů a získat představu o aktivitách, které jim dělají radost. Děkujeme všem, kdo se k nám připojili, a těšíme se na další setkání!



V našem domově Centra sociální pomoci jsme si užili krásné **hudební vystoupení p. Michala Žáry**, který svým kytarovým doprovodem a zpěvem známých českých písní rozzářil den našim seniorům. Společně jsme prožili příjemné chvíle plné hudby, zpěvu a vzpomínek, které nás všechny spojily. Děkujeme panu Žárovi za úžasnou atmosféru a radost, kterou nám přinesl! Tento projekt se uskutečnil za finanční podpory Ministerstva kultury.



Naše pravidelná akce "**Žena za pultem**" přináší seniorům sladkou chvíli pohody! Zákusky, káva a úsměvy jsou u nás vždy připraveny, aby navodily atmosféru malé domácí cukrárny. Protože někteří z našich seniorů už nemají možnost vyrazit na kávu a zákusek mimo domov, přinášíme jim tuhle příjemnou tradici až k nám. A jak vidíte, chutná jim! Každé setkání je pro ně nejen o dobrotách, ale také o společných chvílích, povídání a radosti z maličkostí. Už teď se těšíme na další!



V domově Centra sociální pomoci Vodňany, nás navštívily děti z MŠ Malovice a připravily pro naše seniory nádherné podzimní vystoupení. Převlečené za jablíčka, hruštičky a švestičky zpívaly písničky, které rozzářily celý náš den. Naši senioři se k nim nadšeně připojili a společně jsme si užili krásné chvíle plné hudby, smíchu a radosti. Atmosféra byla opravdu kouzelná, a všichni jsme si odnesli hřejivé vzpomínky na toto nádherné setkání. Děkujeme dětem i jejich učitelkám za radost, kterou nám přinesly!



Mezigenerační setkání v našem domově Centrum sociální pomoci opět přineslo nádhernou atmosféru plnou tvoření, smíchu a předávání zkušeností. Tentokrát jsme společně s dětmi tvořili krásné sovy z papíru, kterým jsme dali podzimní nádech pomocí listů jako křídel. Děti a senioři pracovali bok po boku, stříhali, lepili a vzájemně si pomáhali. Bylo úžasné sledovat, jak se mezi nimi vytvářejí nové vazby a jak si společně užívají toto podzimní dopoledne. Společné tvoření nejen spojuje generace, ale také přináší radost a nové zážitky pro všechny zúčastněné.

Říjen plný smyslové aktivizace a podzimních vůní

Tentokrát se aktivity zaměřily na smyslové zážitky a návrat k přírodě. Hned několik aktivit nabídlo našim seniorům zážitky, které posilují nejen smysly, ale i vzpomínky a dovednosti, které dlouhá léta využívali. Naši senioři se podíleli na přípravě voňavého makovce, loupání ořechů a sušení křížal.



Aromaterapie s vonnými tubičkami opět přinesla příjemné chvíle plné vzpomínání, kdy každý mohl přidělit vůním obrazy, které v nich probouzely. Součástí říjnových aktivit byla také zahradní terapie – zpracování plodů rakytníku, přesazování pokojových rostlin, zpracování šalvěje a přebírání semínek afrikánů a cinií symbolizovalo návrat k zahradnickým tradicím. Oblíbené bingo proběhlo jako každý měsíc a znovu přilákalo své věrné hráče. Také jsme si povídali o změně letního času, což vyvolalo zajímavé diskuze a příležitost k reflexi minulých období. Tyto aktivity jsou nejen příležitostí k procvičení smyslů a paměti, ale také k prohloubení vzájemných vztahů a sdílení společných chvil.



LISTOPAD 2024



Na začátku listopadu k nám opět zavítala oblíbená **pojízdná prodejna**, která se stala pravidelnou a vítanou součástí našich aktivit. Senioři tak mají možnost pohodlně si nakoupit potřebné věci přímo v domově, což oceňují nejen kvůli praktickému usnadnění nákupů, ale také jako příležitost pro setkání a popovídání s ostatními. Prodejna přináší radost z každodenních maličkostí, které bychom jinak museli složitě zajišťovat, a těšíme se, že i nadále bude přinášet našim seniorům úsměv na tváři.

V Centru sociální pomoci jsme měli to potěšení přivítat harmonikáře a **baráčnice z Vodňan**, kteří nás na chvíli přenesli do světa starých tradic a lidových zvyků. Během příjemného odpoledne jsme se dozvěděli mnoho zajímavého o baráčnickém hnutí – jak ve Vodňanech vzniklo, kdo byl jeho zakladatelem, a jak se tradice v průběhu let rozvíjela a upevňovala. Povíдали jsme si také o krojích, které baráčníci s hrdostí oblékají, a připomněli jsme si jejich význam pro místní komunitu. Setkání se neslo v duchu hudby a přátelské atmosféry, ke které přispělo i výborné pohoštění. Baráčnice přivezly našim seniorům čerstvé koláčky – makové, tvarohové a marmeládové – a každý si pochutnal. Děkujeme za krásné chvíle plné hudby, tradic a vzpomínek, které nám připomněly hodnotu našich kořenů a význam soudržnosti mezi lidmi.



V Centru sociální pomoci jsme uspořádali **zádušní mši svatou** za zemřelé. Během tohoto tichého a důstojného okamžiku jsme vzpomínali na ty, kteří nás opustili, a uctili jejich památku společnou modlitbou. Děkujeme všem, kteří se zúčastnili, aby s námi sdíleli tuto chvíli a rozloučili se s těmi, kteří zůstávají v našich srdcích.

Svatomartinská atmosféra zavítala do našeho domova, když jsme přivítali **Martina na bílém koni**, který s sebou přivezl kouzlo tradičního svatomartinského svátku. Naši senioři měli příležitost si koně pohladit, což pro ně bylo nejen radostným, ale i uklidňujícím zážitkem. Tento svátek nám připomíná důležité hodnoty – pohostinnost, společné prožívání krásných chvil a sílu tradic, které nás všechny spojují. Bylo to dopoledne plné hřejivých okamžiků, které nejen zahrálo naše dlaně, ale také naše srdce. S radostí jsme si připomněli, že tyto tradice nám dodávají pocit sounáležitosti a klidu.



Smyslová aktivizace v listopadu

V Centru sociální pomoci jsme v listopadu připravili několik smyslových aktivizací, které našim seniorům přinesly radost, vzpomínky i možnost procvičit své dovednosti. První z nich byla Dušičková smyslová aktivizace, během které senioři společně s kolegyněmi vytvořili krásné dušičkové mísy pro výzdobu kaple. Práce s podzimními přírodními materiály jim poskytla příležitost k tvořivosti i k rozjímání nad Svátkem zesnulých. Při výrobě se rozproudily vzpomínky a povídání o tradicích, díky čemuž se tato aktivita stala nejen symbolem úcty, ale také připomínkou mezigeneračního pouta. Další

setkání přineslo smyslovou aktivizaci s vůní podzimu, kde seniorky připravovaly domácí jablečnou přesnídávku. Tento voňavý úkol vyvolal řadu vzpomínek na doby, kdy zpracovávaly ovoce s rodinou. Kromě radosti z tvoření si senioři procvičili i práci s kalendářem a orientaci v čase, což posílilo jejich soběstačnost. Významnou součástí našich listopadových aktivit bylo také nakládání vlašských ořechů do medu. Při této činnosti si senioři připomněli dřívější podzimní přípravy na zimu a sdíleli recepty na oblíbené medové dobroty. Nakládání nejen podnítilo smyslové vjemy díky vůni medu a ořechů, ale přispělo i k posílení jemné motoriky a spolupráce ve skupině. Mezi další smyslové aktivity patřila příprava krmiva pro ptáčky na zimu. Senioři společně zavěsili již připravené lojové koule na stromy a



při této aktivitě si povídali o zimní péči o ptáčky – jak je správně krmit, čím je podpořit během chladných měsíců a sdíleli své vlastní zkušenosti spojené s krmením ptactva. Aktivita spojila jejich radost z tvoření s důležitým posláním pomáhat přírodě.

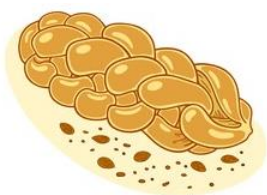
Velmi zajímavým setkáním bylo téma „staré peníze z dob socialismu.“ Senioři si mohli prohlédnout a osahat staré bankovky, což vyvolalo mnoho diskusí a vzpomínek na dřívější časy. Tato aktivita podnítila nejen paměť, ale i sdílení příběhů o jejich životních zkušenostech spojených s tímto obdobím. K smyslové aktivizaci se přidala také činnost věšení a skládání ponožek. Tato jednoduchá, ale praktická aktivita pomohla seniorům procvičit jemnou motoriku, koordinaci rukou a očí, a zároveň jim připomněla běžné domácí práce, které byly dříve součástí jejich každodenního života. A nechybělo ani kulinářské dobrodružství – příprava palačinek s marmeládou. Pod vedením našich děvcát si seniorky samy připravily těsto, které míchaly s nadšením, a některé z nich si dokonce vyzkoušely obrátit palačinku na pánvi. Voňavá kuchyně naplnila prostor skvělou náladou a podnítila vzpomínky na rodinné recepty. Tyto smyslové aktivity přinesly našim seniorům nejen radost a krásné zážitky, ale i pocit sounáležitosti a blízkosti. Už teď se těšíme na další tvůrčí setkání, která nás čekají.



Do našeho domova opět zavítal **pan Justich alias Dr. Klaun**, který proměnil obyčejné dopoledne v nezapomenutelný zážitek plný smíchu a radosti. Svým zábavným hudebním vystoupením, veselými písničkami a vtipnými momenty rozzářil tváře všech přítomných. Nechyběla ani kouzelná atmosféra při tvorbě zvířátek z balónek, která přinesla seniorům i zaměstnancům spoustu zábavy a obdivu. Někteří se zapojili, jiní se nadšeně dívali a sdíleli radostné okamžiky s ostatními. Takovéto chvíle plné smíchu a pozitivní energie jsou pro naše seniory velkým přínosem. Jsme vděční za možnost přivítat pana Justicha, který do našeho domova přinesl nejen radost, ale i pocit sounáležitosti a pohody.



V listopadu se naše jídelna proměnila v pekařskou dílnu plnou radosti a vůně těsta. **Společně s dětmi z MŠ Smetanova** jsme se pustili do tradičního pletení vánoček, při kterém senioři s úsměvem předávali své osvědčené postupy. Děti se s nadšením učily rozdělovat těsto na stejné díly, vyvalovat „hady“ a pečlivě plést vánočky. Nechybělo ani potírání vajíčkem a zdobení mandlemi. Při této krásné aktivitě se propojily generace – děti získaly nové dovednosti a senioři zavzpomínali na své vlastní tradice. Výsledkem byly nejen voňavé vánočky, ale i nezapomenutelné chvíle plné pohody a společného tvoření. Toto setkání proběhlo v rámci pravidelných mezigeneračních aktivit pod značkou Mezi námi, které se v našem domově konají každý měsíc a přinášejí radost a vzájemné obohacení.



Každý měsíc v Domově Centra sociální pomoci **slavíme narozeniny** našich milých seniorů, a jinak tomu nebylo ani tento listopad. Naše jídelna se zaplnila smíchem, dobrou náladou a slavnostní atmosférou. Oslavencům byla podávána káva a slavnostní dort, který potěšil nejen chuťové buňky, ale i oči. Mezi gratulanty nechyběla ani paní ředitelka a pan starosta s doprovodem, kteří svou přítomností oslavě dodali slavnostní ráz. Oslavy narozenin jsou pro naše seniory vždy skvělou příležitostí nejen k oslavě, ale i k tomu, aby si společně užili krásné chvíle plné radosti a sdílení. Děkujeme všem, kteří přispěli k tomu, že se oslavenkyně a oslavenci cítili výjimečně.



Oslavy narozenin v CSP Vodňany

Radost, rodina a neuvěřitelné jubileum

V našem domově každý měsíc oslavujeme narozeniny našich seniorů. Tato krásná tradice je nejen příležitostí k radosti, ale také k upevnění vztahů s rodinou a přáteli. Prosinec pro nás však byl měsícem opravdu výjimečným – jedna z našich senierek oslavila neuvěřitelné 102. narozeniny!

Již měsíc před oslavou obdrží naši oslavenci narozeninovou pozvánku, která je zvěstí blížícího se slavnostního dne. Mají možnost pozvat na oslavu své rodinné příslušníky nebo přátele z domova. Tímto krokem podporujeme nejen radostné setkání, ale také posilování rodinných vazeb, které jsou důležité pro psychickou pohodu a pocit sounáležitosti.

Samotná oslava probíhá ve slavnostně vyzdobené jídelně. Naši oslavenci přijímají gratulace nejen od paní ředitelky, ale i od pana starosty s jeho doprovodem. Zvláštní momenty pak nastávají při předání kytičky a osobního přání od paní ředitelky. Na prosincové oslavě se však zraky všech upíraly zejména na naši jubilanтку **Marii Vavruškovou**, která ve svých **102 letech** zářila štěstím. Dort s číslem 102 a zapálenými svíčkami byl krásnou symbolikou jejího životního příběhu a inspirací pro všechny přítomné.



Po gratulacích jsme si všichni společně pochutnali na kávě a narozeninovém dortu. Tyto pravidelné oslavy nejsou jen oslavou životních jubileí, ale i připomínkou toho, jak vzácné jsou chvíle sdílené s rodinou, přáteli a blízkými lidmi. Prosincová oslava v našem Centru byla výjimečná nejen díky rekordnímu jubileu, ale i díky radosti, kterou přinesla nám všem.

Petra Seberová, aktivizační pracovnice

Narozeniny

DOMOV PRO SENIORY

22. 12. Horníková Marie
23. 12. Šnajdrová Eva
25. 12. Lísková Vlasta
26. 12. Šimková Danuše

1. 1. Špinka Bohuslav
7. 1. Kuneš Vladimír
9. 1. Branštýl Josef
10. 1. Bízková Anna
10. 1. Koubová Ludmila

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

21. 12. Holínová Anna
23. 12. Ceplecha Miroslav
5. 1. Skoumalová Miluše
12. 1. Schönbauer Bohumil
12. 1. Holeček Stanislav

16. 1. Veselá Jana
25. 1. Sýkora Josef
30. 1. Gergischan Jiří
4. 2. Šavrdová Ludmila

BLAHOPŘEJEME!!!

Vítáme Vás

Vzpomínáme

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:

Opustili nás tito uživatelé:

DOMOV PRO SENIORY

Horáková Anna

Vokatá Milada



PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Pišinger Václav
Solčányiová Iveta
Přibil Jaroslav
Tůmová Dagmar

Hroneš Vladimír
Marusič Sam
Chrtová Marie



Plán kulturních akcí



KULTURNÍ AKCE ① PROSINEC

Oslava narozenin pro prosincové oslavence

Středa 11. prosince od 14:00 hod
Na jídelně

Ochutnávka vánočního punče

Pondělí 16. prosince
Roznáška uživatelům na pokojích

Zdobení stromečku s dětmi z MŠ Smetanova

Středa 18. prosince od 9.30 hod
Společenská místnost



Sváteční Vánoční večere

Čtvrtek 19. prosince od 16:00 hod
Na jídelně

Silvestrovské posezení

Úterý 31. prosince od 13:30 hod
Společenská místnost



Kulturní akce leden

Návštěva Tří králů

Pondělí 6. ledna
Tři králové navštíví s koledou pokoje
uživatelů

Hra Bingo

Středa 8. ledna od 9.30 hod
Společenská místnost

Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Smetanova

Pondělí 13. ledna od 9.30 hod
Společenská místnost

Žena za pultem

Středa 22. ledna od 14.00 hod
Na jídelně

Oslava narozenin pro lednové oslavence

Středa 29. ledna od 14.00 hod
Na jídelně

Zábava

Švédská křížovka

11 K nejvýznamnějším památkám třebíčské židovské čtvrti patří dvě ... 17. a 18. století a samozřejmě i židovský hřbitov s cennými náhrobky, z nichž některé pocházejí až ze 16. století.										
POMŮCKA: MDLO, MEAT, NL, SM	LESNÍ ZVÍŘE	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY ZPĚVAČKY BÍLÉ	SPZ PRAHY	CITOSLOVCE KLAPNUTÍ		CHEM. ZN. SAMARIA	POVEL PRO PSA	2. DÍL TAJENKY	ČISTICI PRO- STREDEK
VÝZTUŽNÉ PRKNO						VÝMĚSEK OKA				
BUŘIČ						MASO ANGL. ZTRÁCET SE				
MPZ NIZOZEMÍ			TOMÁŠ DOMÁCKY SROČENÍ				INIC. SPIS. ANDERSENA ÚDAJ NA DOPISE ZKR.			
EXPRESNÍ POŠTA ZKR.				KLAVÍR ČÁST REPUBLIKY						OTÁZKA 6. PÁDU
CIRKUS ZASTAR.					ZDĚNÁ KON- STRUKCE MIMO					
	NIČITEL EL. ZAŘIZENÍ TREMPSKÝ PISNICKÁŘ							AČKOLIV SOD		
RAKOUSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL							KMENY SLOVENSKY SPOLEK			
SIBÍŘSKÝ VELETOK			HOVOROVÝ SOUHLAS NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽIŠE			MAST INICIÁLY ZPĚVÁKA LANDY				
DVA PLUS JEDNA				NEVOLNO CHEM. ZN. ZLATA					ŠIROKÝ LIMEC	JMÉNO HEREČKY ČUNDER- LIKOVÉ
SIBÍŘSKÁ ŘEKA					LUCIE DOMÁCKY PRAHA NĚMECKY					
	ŽIVOČIŠNÁ POŽIVATINA	CITOSLOVCE PRASKNUTÍ OZNAČENÍ RYHOU				ŠVÝCARSKÉ HLAVNÍ MĚSTO STYL				
ŘÍMSKÝCH 1006				INIC. HERCE SKAMENE BOL			TĚLOCVIČNÁ POLOHA TITUL MAGI- STRA ZKR.			
INICIÁLY BÝVALÉHO POLITIKA RAŠINA			ČÁST BIBLE CHEM. ZN. SODÍKU					INIC. HEREČ- KY ROBERT- SOVÉ ZN. YARDU		
3. DÍL TAJENKY										
OPÁLENÍ					KRKY					

„Jak jde čas ... v CSP Vodňany“ – dvouměsíčník. Vydává a tiskne: CSP Vodňany. ZDARMA. Náklad 100 ks
Centrum sociální pomoci Vodňany, Žižkovo náměstí 21, 389 01 Vodňany, telefon 383 382 625, www.cspvodnany.cz,
Redakční rada: Mgr. Bc. D. Davidová, MBA, Mgr. M. Hynková, P. Pecková, Odpovědný redaktor: Petra Pecková