číslo 11

1. květen, 2024

BABÍ LÉTO

Zpravodaj CSSM

S péčí a láskou...

MOKRÝ MÁJ VE STODOLE RÁJ

Ne každý z nás ví, že název pátého měsíce v roce vytvořil v roce 1805 národní obrozenec, básník a lingvista Josef Jungmann. V českém jazyce se do té doby používalo označení máj, ale to nemělo jako jediné označení měsíců v roce slovanský původ. Postupně tedy květen v češtině zdomácněl. Během května se u nás prodlužuje den, a to od začátku do konce o celou hodinu a devatenáct minut. Slavíme dva významné svátky: 1. května - Svátek práce a 8. května - Den vítězství. První májový den je také považován za svátek zamilovaných a právě o něm napsal Karel Hynek Mácha svůj Máj. Druhou květnovou neděli slavíme Den matek, který si také my, tady u nás v Centru, připomeneme. Samozřejmě pokud opomeneme, že v květnu přichází ledoví muži Pankrác, Servác a Bonifác s paní Žofií, kteří definitivně uzavírají mrazivé období a my všichni se společně můžeme těšit na krásné dny v našich Domovech.

Drahomíra Pavlíková, ředitelka CSSM

SENIOŘI SI UŽILI ČARODĚJNICKÉ PEČENÍ BUŘTŮ

Centrum sociálních služeb Mělník se na jeden den proměnilo v čarodějnické doupě plné zábavy a dobrého jídla.

pokračování na str. 3...

ROZHOVOR

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮ

LUDMILA MOKRÁ → MICHAELA ANTOŠOVÁ

Co tě vedlo k výběru oboru sociální práce?
Jako střední školu jsem si vybrala ekonomické lyceum. I když mě na začátku práce s čísly bavila, nedokázala jsem si představit, že budu například jako účetní trávit celé dny zavřená sama v kanceláři. Když jsem si vybírala vysokou školu, říkala jsem si, že by bylo mým snem pomáhat lidem a být s nimi v práci v každodenním kontaktu. Moje teta je také sociální pracovnice a mamka, tety i babičky zdravotní sestřičky, takže se také po celou dobu pohybují mezi lidmi. Práci zdravotní sestřičky jsem ale zavrhla, jelikož pohled na krev a injekce mi nedělá zrovna nejlépe. Zvolila jsem si tedy obor sociální práce a myslím si, že to byla určitě správná volba.

Věděla jsi od začátku, že chceš pracovat se seniory nebo si měla vybranou jinou cílovou skupinu?
Na začátku studia, když jsem se rozmýšlela, jakou práci bych chtěla dělat, vždycky bylo mým snem pracovat v dětském domově. Při studiu jsem v rámci praxe vyzkoušela i práci se seniory, a když se mi naskytla příležitost s nimi pracovat, neváhala jsem.

Co bys dělala, kdybys nebyla sociální pracovnicí?
Pravděpodobně učitelku v mateřské školce. Původně jsem měla v plánu studovat střední školu pedagogickou, ale protože byla podmínka buď výtvarná nebo hudební výchova jako předmět, věděla jsem, že to nedám. Ale už od malička jsem si hrála na učitelku a miluju děti. Táta ze mě chtěl mít právničku, ale na to nemám povahu.

Je něco, co tě zde překvapilo?
Práce tady u nás je moje první zaměstnání po škole, když nepočítám odborné praxe v rámci studia. Nástupu jsem se samozřejmě bála. Moc mile mě tedy překvapilo, jak rychle jsem si tu všechny oblíbila a především přístup lidí, kteří tu již pracovali ke mně, jako k někomu novému, byl super.

Jak zaháníš špatnou náladu a co ti vykouzlí úsměv na tváři?
Mám moc ráda přírodu, ráda vyrážím na kopce, hory, hrady, zámky, zříceniny. To je můj největší relax. Taky jsem vášnivý čtenář, takže když nemám náladu na výšlapy, sáhnu po knížce, nejradši po pořádné detektivce nebo hororu. Úsměv na tváři mi vždy vykouzlí naše velká rodina nebo čtyřnozí miláčci, které máme doma čtyři.

Komu předáváš štafetu?
Štafetu předávám své kolegyňce a jmenovkyni z Domova Ludmila, Terce Antošové.

NOVÉ JEZÍRKO MÁ SVÉ PRVNÍ OBYVATELE

SEZNÁMENÍ S UMĚLOU INTELIGENCÍ

V našem centru pro seniory jsme nedávno zažili nevšední návštěvu. Dva mladí nadšenci do moderních technologií se rozhodli zpestřit den našim obyvatelům a přivezli s sebou své robotické pomocníky.

Roboti, kteří na první pohled připomínali spíše roztomilé hračky než high-tech stroje, okamžitě upoutali pozornost všech přítomných seniorů. Kluci trpělivě vysvětlovali, jak tito malí pomocníci fungují a co všechno dovedou. Ukázalo se, že toho není málo!

Roboti předvedli své schopnosti v oblasti zábavy a interakce. Hravě zvládali různé společenské hry, od šachů až po kvízy a dokázali být opravdu zdatnými protivníky. Když spustili hudbu, rytmicky se vlnili v tanci a někteří senioři se nedokázali ubránit úsměvu při pohledu na jejich komické pohyby.

Velkým překvapením bylo, když roboti začali mluvit cizími jazyky. Plynule konverzovali v angličtině, němčině, španělštině a dalších jazycích. I když čeština zatím v jejich repertoáru chyběla, jazyková bariéra nikomu nevadila. Naopak, exotické jazyky dodaly celému setkání nádech světovosti.

I přes počáteční obavy z neznámé technologie se seznámení s robotickými pomocníky neslo v přátelském a veselém duchu. Senioři živě diskutovali s mladými muži, kladli zvídavé dotazy a se zájmem si prohlíželi robotí "kousky".

Na konci návštěvy byli všichni příjemně překvapeni a nadšeni z neobvyklého zážitku. Mnozí senioři vyjádřili přání setkat se s roboty znovu a sledovat jejich pokroky. Mladíkům vzkázali, že až se jejich svěřenci naučí další dovednosti, budou v domově vždy vítáni.

SENIOŘI SI UŽILI ČARODĚJNICKÉ PEČENÍ BUŘTŮ

...pokračování ze str. 1

Senioři měli možnost si užít tradiční pálení čarodějnic a opéct si buřty na otevřeném ohni venku, ale pro ty, kteří dávali přednost pohodlí, připravil tým z kuchyně chutné buřtíky uvnitř.

V jídelně se sešli obyvatelé centra seniorů, aby se stali svědky kouzelného vystoupení dětiček z DDM Mělník, které byly oblečené jako roztomilé malé čarodějničky. Jejich šibalské úsměvy a veselé tanečky rozzářily tváře všech přítomných seniorů.

O hudební program se postarali žáci základní umělecké školy, kteří předvedli své dovednosti na klavír a flétničky. Jejich melodie se nesly jídelnou a vytvářely příjemnou atmosféru. Nechyběl ani oblíbený harmonikář, jehož známé lidové písničky si mnozí senioři s chutí zazpívali.

Kuchařský tým se postaral o to, aby nikdo neodešel hladový. Připravili voňavé buřty s křupavým chlebem a lahodnou hořčicí. Nesmělo chybět ani pivo. Jako sladká tečka byla podávána domácí buchta, která se doslova rozpustila na jazyku. Káva tekla proudem a senioři si pochutnávali na dobrotách a vychutnávali společnost svých vrstevníků.

Čarodějnické pečení buřtů v centru seniorů bylo vydařenou akcí, která obyvatelům přinesla radost, zábavu a chutné občerstvení. Byla to příležitost se setkat, popovídat si a na chvíli zapomenout na každodenní starosti. Senioři odcházeli s úsměvem na tváři a příjemnými vzpomínkami na tento speciální den.

JAK SE BAVÍME

VZPOMÍNKOVÉ SETKÁNÍ S KÁŤOU: CESTA DO DĚTSTVÍ

Jednou z velmi oblíbených aktivit je reminiscence, neboli práce se vzpomínkami. Vzpomínky mají totiž kouzelnou moc povzbudit, připomenout radostné chvíle, úspěchy a naděje. A právě reminiscenci v CSSM vede Káťa.

Senioři se sešli v útulné kuchyňce Domova Ludmila, kde už na ně čekal voňavý domácí zákusek. Vůně dětství se linula vzduchem a evokovala první vzpomínky. Káťa účastníky přivítala a vyzvala je, aby se pohodlně usadili a nechali své myšlenky volně plynout do minulosti.

Každý ze seniorů měl možnost zavzpomínat po svém a podělit se o své zážitky. Někteří s úsměvem vyprávěli veselé historky z dětských let, jiní se svěřili i se smutnějšími okamžiky. Vzpomínky je zanesly do různých koutů jejich dětství.

Káťa průběžně diskuzi moderovala a doplňovala ji zajímavostmi a postřehy. Senioři si také mohli prohlédnout fotografie z různých období, které ještě více podpořily jejich vzpomínání. Společně se zasmáli nad starými účesy, oblečením a hračkami, které kdysi byly jejich nepostradatelnými společníky. Atmosféra během reminiscenčního setkání byla plná pohody, sdílení a vzájemného porozumění.

OSAĎ KVĚTINAMI TRUHLÍK PRO BABIČKU A DĚDEČKA: LETOS UŽ PODRUHÉ

Rádi bychom vás tímto pozvali k účasti na druhém ročníku naší oblíbené akce "Osaď květinami truhlík pro babičku a dědečka". Naším cílem je opět rozzářit balkony seniorů krásnými květinami a vytvořit jim tak příjemnější a veselejší prostředí. K tomu však potřebujeme vaši pomoc, milí studenti, rodinní příslušníci a zaměstnanci úřadu.

Zapojit se do akce je velmi snadné. Stačí si na recepci jednoho z našich domovů vyzvednout prázdný truhlík a osázet ho podle své fantazie muškáty, petúniemi, pelargoniemi nebo jinými květinami. Ty nám poté prosím přivezte zpět.

Věříme, že společnými silami dokážeme vykouzlit úsměv na tvářích našich babiček a dědečků a zpříjemnit jim tak letní dny. Každý osázený truhlík bude velkým darem a projevem toho, že nám na našich seniorech záleží.

My sami jsme již s osazováním truhlíků začali a pilně pracujeme na tom, aby naše balkony rozkvetly.

Děkujeme vám za vaši ochotu a podporu. Společně můžeme udělat svět našich seniorů o něco krásnější!

NAPSÁNO NAŠIMI SENIORY

JAK SE DÁ VYPLNIT VOLNÝ ČAS

Paní Miloslava Svobodová pochází z Kelských Vinic, kde bydlela v domečku a starala se o svoji zahrádku. Proto, když nastoupila do CSSM a dostala pokojíček s balkónem, měla ohromnou radost. Nejprve začala pěstovat drobné květiny, později se její zahrádka rozrostla o růže, jahody, keříky a v neposlední řadě se jí podařilo vypěstovat z pecek broskvoně. Paní Svobodová pečuje o své rostlinky s láskou. K jejímu překvapení už na začátku března na jejím balkóně vykvetly měsíční jahody.

VZKAZ BOŽSKÉMU KARLU GOTTOVI

Vzkaz Božskému Karlu Gottovi, který obletěl celý svět internetu.

Vzpomínka je složena z mistrových písní. Dokážete spočítat z kolika jeho písní se vzkaz skládá? Zatím se to nikomu nepodařilo…

Mistře,
Píši Vám, dnes není krásný den. Už jsem si oči vyplakala a nemohu dnes stokrát chválit čas. Vím, že jste chtěl být stále mlád a nevím, proč sudičky toho času nepřály Vám víc. Chtěl jste žít a byl jste na světě rád. Měl jste svůj sen a dotknul jste se hvězd. Šel jste za štěstím a měl nás rád. Zůstal jste svůj a Vaše muzika naplnila mnoho srdcí… A TA NEHASNOU. Na Vaší cestě rájem, ať znějí jen zvonky štěstí. Hej, páni konšelé, doufám, že víte, co se sluší a patří, když ze světa odejde taková osobnost, jakou byl MISTR KAREL GOTT…

C´est la vie! **Magda Nejedlá**

UŽIJME SI MĚSÍC LÁSKY…

„Byl pozdní večer – první máj - večerní máj – byl lásky čas. Hrdliččin zval ku lásce hlas, kde borový zaváněl háj. O lásce šeptal tichý mech; kvetoucí strom lhal lásky žel, svou lásku slavík růži pěl, růžinu jevil vonný vzdech…“

Tyto nesmrtelné verše K. H. Máchy jsou oslavou lásky, ale vyjadřují i určitou tajemnost našeho bytí. Avšak květen, jak měsíc „máj“ přejmenovali naši obrozenci, konkrétně J. Jungmann, je bohat na mnohé svátky či výročí. Připomeňme si některé z nich.

Hned na začátku je to bohužel komunisty zprofanovaný Svátek práce. Práce je přirozená lidská vlastnost. Práce vytváří hodnoty, jak materiální, tak i duchovní. Prací živ je člověk, proto si zaslouží onu čest, jenž opět zdiskreditovali zvláště ti, kteří žádné hodnoty nevytvořili.

5. května 1945 zaznělo z rozhlasu: „Je právě sechs hodin“. Pražané povstali! V ulicích vyrostly barikády a docházelo k ostrým střetům s okupanty. Zatímco v Plzni se tančilo v ulicích „vyvalte sudy…“, respektive „Škoda lásky…“, v Praze umírali lidé. Když generál Patton chtěl vyrazit na Prahu, byl rázně odmítnut na základě protestu sovětského velení! 7. května se v Praze objevila jednotka Vlasovců (ROA), jenž těžkou vojenskou technikou významně napomohla Pražanům.

A tak večer 8. května byla mezi generálem Kutlvašrem a velitelem německých vojsk generálem Toussaintem vyjednána kapitulace a odchod Němců z Prahy. Tudíž byla Praha 9. května de facto svobodná! (není bez zajímavosti, že oba se později opět setkali. A to v cele Leopoldovské věznice! To jsou paradoxy…)

Proběhla další významná událost. Dne 23. května 1618 byla demonstrativním aktem (vyhozením místodržících z oken Pražského hradu) zahájen odpor českých stavů proti porušování Rudolfova majestátu, a tím začalo české stavovské povstání a i třicetiletá válka.

Avšak zanechme válek a násilí. Věnujme se tomu snad nejkrásnějšímu svátku, který slavíme vždy druhou neděli v měsíci – Dnu matek! Jeho historie sahá už hluboko do minulosti. Již ve starověkém Řecku existovaly oslavy, při kterých se uctívala bohyně Země a plodnosti. Oslavovala se ženská síla, která dokáže přivést na svět vše živé. Od těchto dob se v různých formách oslavuje po celém světě, jako vzdání úcty ženám, které nás vychovaly a poděkování za vše, co pro nás dělají. Stát se a být matkou není samozřejmost, ačkoli je to jedna z nejpřirozenějších věcí, kterou si vůbec umíme představit. S mateřstvím přichází nutnost pokory, vděčnosti a hlubokého pochopení a úcty. Takže prožijme tento měsíc v naprosté pohodě a radosti z krás které nás obklopují.

Bedřich Marjanko, Domov Ludmila

MALBY NA SKLE OD PANÍ ADAMOVÉ

VELIKONOČNÍ PŘÁNÍ Z MŠ ZVONEČEK A SLADKÝ BALÍČEK PRO SENIORY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

SESTŘIČKA

Byla jedna sestřička, veselá byla celičká.
ráno léky podávala, rány pěkně převázala,
glykémie poměřila, tlaky, pulsy hodnotila.

Řešila vše, pomáhala, úsměvy všem rozdávala.
pochopení, radost, smích.

Pro každého náruč mít, to si přeji za sestry,
s péčí a láskou pro všechny.

Magda Nejedlá

SOCIÁLNÍ PRACOVNICE SE ZAPOJILY DO POTRAVINOVÉ SBÍRKY

Sociální pracovnice z Centra sociálních služeb Mělník se rozhodly aktivně zapojit do dobročinné akce a staly se dobrovolnicemi v potravinové sbírce. Sbírka probíhala v místním obchodním domě a jejím cílem bylo získat potřebné potraviny a hygienické potřeby pro lidi v nouzi.

Děkujeme všem, kteří se do potravinové sbírky zapojili, ať už jako dárci či dobrovolníci. Vaše pomoc a zájem jsou pro nás nesmírně důležité a inspirativní. Věříme, že i malé gesto, jako je přidání několika konzerv do nákupního košíku, může mít velký význam pro ty, kteří naši podporu potřebují.

DVA TÝMY Z CSSM ČERPALY CHYTRÉ RADY

Naše služby chceme i nadále rozvíjet, a tak zatímco jeden tým pracovníků z CSSM vyrazil načerpat poznatky o paliativní péči do Hospicu sv. Štěpána v Litoměřicích, tak druhý tým pracovníku kuchyně se zajímal o nové poznatky v oblasti stravování, včetně trendů u diabetické, bezlaktózové či šetřící diety .

DŮLEŽITÉ INFORMACE

VŠE NEJLEPŠÍ K NAROZENINÁM

Blažena Dvořáková
Jaroslava Kozáková
Blanka Macháčková
Miroslava Škaldová
Miloslav Špalek
Jana Trubičková
Josef Popowicz
Bohumil Barta
Helena Prokešová
Stanislava Jurisová
Miluše Korbelářová
Růžena Rychtaříková
Vlasta Beránková
Helga Marisková
Jindřiška Sušírová
Jana Jurdíková
Hana Novotná
Zuzana Vondrušková

BABÍ LÉTO ON-LINE

Nabídka nejen pro vaše rodinné příslušníky, ale i pro vás. V případě, že byste chtěli posílat náš měsíční zpravodaj Babí léto v elektronické podobě do e-mailové schránky, stačí napsat na e-mailovou adresu **cssmelnik@gmail.com**.

OPUSTILI NÁS

Václav Drnka, Jarmila Kopřivová

Nikdy na vás nezapomeneme!

NOVÍ KLIENTI

Miroslava Maněnová, František Maněna, Eva Šemberová, Emílie Vildová, Věra Dvořáková, Olga Tominová, Alena Nováková

Všechny nové klienty srdečně vítáme!

KDE VŠUDE NAJDETE ZMÍNKY O CENTRU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB MĚLNÍK?

Na webu www.cssmelnik.cz, na Facebooku @Centrum seniorů Mělník, na Instagramu centrum.senioru_melnik, na Youtube @CentrumsocialnichsluzebMelnik

Zpravodaj Babí léto pro CSSM připravuje Barbora Walterová Benešová

KULTURNÍ PROGRAM – KVĚTEN 2024

Čtvrtek 2. května od 14:00 hodin (Aktivizační místnost DV3)
„KERAMICKÉ TVOŘENÍ S HEDVIKOU“ určeno pro seniory z DV3+DV2.

Pátek 3. května od 14:00 hodin (tělocvična DL)
„FILMOVÉ ODPOLEDNE“

Úterý 7. května od 10:00 do 14:00 (rehabilitace DP)
„PARAFÍNOVÁ LÁZEŇ“ – pro seniory a zaměstnance CSSM

Pátek 10. května od 14:00 hodin (tělocvična DL)
„FILMOVÉ ODPOLEDNE“

Pondělí 13. května od 10:00 hodin (jídelna DL)
„ZÁMECKÉ KYTAROVÉ DUO“ zahrají známé skladby a písně z pohádek ke Dni matek.

Úterý 14. května od 10:00 hodin (jídelna DL)
„OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ“ přednáška p. Klobásové z Hasičského záchranného sboru České republiky z územního odboru Mělník určeno pro DL, DP, DV.

Středa 15. května od 14:00 hodin (jídelna DL)
„KAVÁRNIČKA“ – společné posezení seniorů a jejich rodinných příslušníků **s** hudební produkcí pro DL, DP, DV
od 17:00 hodin (Růžová kavárna)
„ČAJ O PÁTÉ“ setkání svépomocné skupiny pečujících o seniory s demencí.

Čtvrtek 16. května od 13:30 hodin (kuchyňka DL)
„REMINISCENCE S KÁŤOU NA TÉMA ZÁBAVNÉ VZPOMÍNKY“ určeno pro seniory DP a DL, na toto setkání jsou vítány fotografie, které Vám připomínají krásné a veselé chvíle z Vašeho života.

Pondělí 20. května od 14:00 hodin (jídelna DL)
„KELTOVÉ V ČECHÁCH“ přednáška Mgr. Kučerové z Regionálního muzea Mělník **-** pro DL, DP, DV.

Úterý 21. května od 10:00 hodin (jídelna DL)
„MÁME RÁDI ZVÍŘÁTKA“ vystoupení hudebně dramatického kroužku pod vedením Mgr. Kloboučníkové určeno pro DL, DP, DV
od 14:00 hodin (RC Chloumek)
„MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ“ tvoření a povídání s dětmi v Rodinném centru Chloumek, pro DL a DP.

Středa 22. května od 14:00 hodin (Bílá komnata)
„TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI PRO VEŘEJNOST“ s Alžbětou.
od 14:00 hodin (Aktivizační místnost DV4)
„KERAMICKÉ TVOŘENÍ S HEDVIKOU“ určeno pro seniory z DV1+DV4.

Pátek 24. května od 10:00 hodin
„PROCHÁZKA OKOLO POTOKA PŠOVKA“ - vycházka s imobilními seniory určeno pro DL, DP, DV.

Sobota 25. května od 14:00 hodin (jídelna DL)
„INTERMEZZO“ – koncert p. Doležalové pro DL, DP, DV.

Úterý 28. května od 9:00 hodin (CSSM)
„DEN S ÚŘADEM“ pracovníci městského úřadu se zapojí do aktivizace seniorů určeno pro DL, DP, DV
od 10:00 hodin
„PROCHÁZKA OKOLO POTOKA PŠOVKA“ - vycházka s imobilními seniory určeno pro DL, DP, DV.

Středa 29. května od 10:00 hodin (jídelna DL)
„CANISTERAPIE S MÁŇOU“ - ukázka výcviku a dogdancingu s pejskem Manym pro DL, DV, DP.

Čtvrtek 30. května od 14:00 hodin (jídelna DL)
„PROMÍTÁNÍ FOTOGRAFÍÍ ZE ŽIVOTA V CSSM “ určeno pro seniory DP a DL.

Pátek 31. května od 14:00 hodin (tělocvična DL)
„HUDEBNÍ ODPOLEDNE“ – Americké country - poslech písní s Jitkou pro DL, DP, DV.