

BABÍ LÉTO

Zpravodaj CSSM

LÉTO SKONČILO...

A už tu máme poslední měsíc v roce – prosinec. Zima klepe na dveře a dny se budou ještě do 21. 12. zkracovat. A po zimní rovnodennosti, kdy se den opět začne prodlužovat, nastanou svátky vánoční a my se postupně s rokem 2024 rozloučíme. A to, že tento rok rychle uběhl, mohu jen potvrdit. Čeká nás ale ještě adventní období čtyř nedělí do Štědrého dne. My tuto dobu jako každý rok využíváme k různým vánočním akcím pro vás i pro vaše rodiny. A že letos je ten program bohatý, zjistíte sami z našeho zveřejněného programu. Přijdou zpěváci, herci, děti ze škol a naši zaměstnanci se postarají nejenom o krásnou vánoční výzdobu, ale budou vás také provázet na všech našich akcích. Naše kuchyně už peče domácí cukroví a připraví vám řadu výborných pokrmů, včetně štědrovečerní večeře, kterou letos nabízíme i vašim rodinám, které u nás mohou tento krásný den strávit s vámi. Po vánočních svátcích přijde oslava posledního prosincového dne a my se všichni rozloučíme s rokem 2024 a přeskočíme do roku 2025, který nám, a v to moc doufám, přinese další krásné společné okamžiky v míru a v pohodě. Krásné svátky a zdravý nový rok všem vám i našim zaměstnancům, rodinným příslušníkům a příznivcům naší velké organizace Centrum sociálních služeb Mělník.

Drahomíra Pavlíková,
ředitelka CSSM

Spěči a láskou...

KOČIČÍ TERAPEUT GEJZA ROZDÁVÁ LÁSKU



Jako součást felinoterapie (léčby pomocí koček) přináší kocour Gejza našim klientům radost a pohodu svým laskavým a trpělivým přístupem. Jeho přítomnost dokáže zklidnit, vyvolat úsměv na tváři a přinést pocit útěchy. Felinoterapie je uznávanou metodou, která pomáhá snižovat stres a úzkost nebo zlepšovat náladu. Náš kočičí terapeut Gejza se stal oblíbeným společníkem, který svou přirozenou láskou a něhou zpříjemňuje dny v našem domově.

ROZHOVOR

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ
S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮKATEŘINA
DÁŇOVÁHEDVIKA
KRČULOVÁ**Proč sis vybrala práci v našem centru?**

Asi to byla souhra okolností, za první potřebovala jsem změnu ze sedavého zaměstnání, za druhé mám ráda staré lidi, za třetí seznámila jsem se s člověkem, který zde v centru pracuje a ten mi vyprávěl o své práci, tím ve mně vzbudil touhu pomáhat seniorům no a ještě za čtvrté zrovna někoho sháněli. Byla to náhoda nebo osud? Nevím, ale co vím je, že mě tato práce i po několika letech stále naplňuje a mám ji moc ráda.

Co tě nejvíce baví na práci se seniory?

Baví mě, že to seniory se mnou pořád ještě baví. No ono to vypadá, že si jako aktivizační pracovnice tady hraju, ale popravdě, pokud chci mít pocit a jistotu, a to já sakra chci, že senior bude spokojený, tak je opravdu důležité o konkrétním člověku přemýšlet, zjistit jeho zájmy a přizpůsobit aktivitu jemu na míru. To když se mi podaří, je to úžasné. Neměla jsem ani ponětí, co lidé v seniorském věku dokáží. Těší mě, když se z mé připravené aktivity radují. Svoji práci bych neměnila, jsem zde spokojena. Mám pocit, že jsem na správném místě.

Kdyby sis mohla znovu zvolit svoji profesi, která by to byla?

Kdybych si mohla vybrat druhou práci, byla bych keramička. Proto keramiku dělám i ve své stávající profesi, kde se snažím zapojit i seniory. Myslím, že se mi daří jim předat své dovednosti a schopnosti. Snažím se rozvíjet jejich fantazii při tvorbě.

Jak zaháníš špatnou náladu?

Pouštím si hudbu, ačkoliv nemám hudební sluch. Tak mě hudba určitým stylem naplňuje a zvedne mi náladu.

Co ráda děláš ve volném čase a jak odpočíváš?

Začala jsem zahradničit. Také navštěvuji kroužek kreslení. Když chci relaxovat, tak hraju karetní hru Pasiáns, kterou mě naučila jedna seniorka. Při této hře se člověk musí soustředit pouze na hru a ostatní myšlenky jdou do kopru.

Komu předáš štafetu?

Bude to moje nová kolegyně Anna Miková, tahle holka na to, že je tak mladá, je sakra dobrá. Je tu krátce, ale lidé si ji už oblíbili a ona je taky. Nic a nikoho neošidí, má dobré nápady, ale to ostatní až příště.

TRÉNINK PAMĚTI BAVIL
KLIENTY

Na Domově Ludmila proběhlo zábavné a přínosné setkání zaměřené na trénování paměti. Aktivita nabídla mnohem víc než jen procvičování mozkových buněk. Během programu si totiž účastníci vyzkoušeli různorodé činnosti, které podpořily jejich fyzické i mentální schopnosti.

TŘETÍ ROČNÍK JABLKOBRAŇÍ OPĚT POTĚŠIL NAŠE KLIENTY

V našem domově proběhl již třetí ročník oblíbeného Jablkobraní. Tato podzimní akce se opět setkala s velkým úspěchem a účastí personálu, který se s nadšením zapojil do pečení jablečných dobrot.

Letos se do přípravy zapojilo ještě více zaměstnanců než v předchozích letech. Ve svém volném čase napekli širokou škálu dezertů a moučníků, kde hlavní roli hrála jablka. Všechny tyto dobroty pak potěšily naše klienty během společného odpoledne.

O skvělou atmosféru se postarala kapela DUO RADOST, která akci doprovázela živou hudbou. Obyvatelé domova si tak mohli vychutnat nejen lahodné občerstvení, ale i příjemnou hudbu a společnost.

Velké poděkování patří všem zaměstnancům, kteří se na přípravě této milé tradice podíleli.

Těšíme se na další ročník této oblíbené akce, která se stala nedílnou součástí života v našem domově.



STRAŠIDELNÝ HALLOWEEN ROZZÁŘIL NÁŠ AZYLOVÝ DŮM

Poslední říjnový večer se azylový dům, který patří pod naše Centrum sociálních služeb, proměnil v tajuplné místo plné duchů, příšer a kouzelné atmosféry. Tradiční halloweenská oslava přilákala děti i dospělé, kteří společně strávili nezapomenutelný večer.

Program byl nabitý zábavnými aktivitami. Děti si mohly vyrobit vlastní strašidelné masky a nechat si pomalovat obličej podle své fantazie. Velký úspěch mělo také pátrání po sladkostech, které byly důmyslně ukryté. Součástí večera byly i různé soutěže, ve kterých mohli účastníci vyhrát krásné ceny. Radost z každého vítězství byla nakažlivá a společně si všichni užili spoustu legrace.



SVATOMARTINSKÉ PEČENÍ SPOJIL VŠECHNY NADŠENÉ KUCHARĚ



V našich domovech zavládla pravá předsváteční atmosféra, když se sešli milovníci domácího pečení, aby společně připravili tradiční svatomartinské rohlíčky. S blížícím se svátkem svatého Martina se naše kuchyně proměnila ve voňavou pekárnu. Nadšení pekařů a pekařek bylo nakažlivé, a tak vznikla příjemná tvůrčí atmosféra plná sdílení receptů a rad. Účastníci si vyzkoušeli celý proces přípravy těchto oblíbených sladkých pochoutek – od zadělání těsta až po závěrečné tvarování charakteristických rohlíčků. Společné pečení se stalo nejen kulinářským zážitkem, ale především příležitostí k setkání a příjemnému popovídání. Hotové rohlíčky pak byly sladkou odměnou za vynaložené úsilí.

PROČ JE DOBRÉ VZPOMÍNAT?

Dne 4. listopadu jsme se sešli v kapličky Domova Ludmila při vzpomínce na naše bližní. Uživatelé i zaměstnanci se měli možnost v tento čas, v doprovodu pana faráře Jaromíra Strádala, zastavit na své cestě životem a vzpomenout nejen na spolubydlicí, kteří nás tento rok opustili, ale i na všechny ostatní přátele, rodinné příslušníky a známé, kteří jim byli během života blízcí.

Ať chceme nebo ne, vzpomínky nás provázejí celým naším životem. I když si některé přejeme vytěsnit, ony se stejně dostaví, jak se říká, v pravý okamžik. Někomu ta chvíle může připadat nevhodná. Já si myslím, že vše v našich životech má nějaký smysl a řád, který možná v tuto chvíli, kdy k nám vzpomínka přijde, nevidíme, nebo tomu právě teď nerozumíme. Ale věřte, každý život je důležitý, a tak i vzpomínky přicházejí tak, jak mají. Jen my sami jsme si je pojmenovali jako dobré a špatné.

Dobrá vzpomínka je ta, co nás potěší, přinese hřejivý pocit na krásnou chvíli nebo na milého člověka. Dokáže nás vrátit zpět do chvíle, kdy nám bylo dobře a my můžeme znovu prožít vše milé, co jsme měli rádi. Dovede nás k radosti a úsměvům, jsou vzácné, hýčkejme si je.

Pak jsou tady ty druhé, nedobré, které v nás vyvolávají pocit smutku, lítosti, někdy i vzteku. Nejraději bychom je vymazali ze svého života, ale nejde to. Ony jsou také součástí nás. Patří k nám. I když se tomu bráníme, stejně vyplují na povrch a my je musíme umět přijmout.

Člověk dělá v životě chyby, a tak zažije i špatné věci. I když mu mohlo být ublíženo, nedá se s tím už nic dělat. Čas vrátit nejde.

Proto jsou tu vzpomínky, abychom měli možnost si své činy nebo jednání ostatních odpustit.

Já, Hedvika, čím jsem starší, si uvědomuji, jak je dobré mít vzpomínky. Buď vám pomohou rozradostnit váš život, nebo pomohou odpustit sobě či ostatním. Listopad je měsíc, kdy vzpomínáme na své blízké, proto se nebojte si je připomínat jak v dobrém, tak i v méně dobrém, protože právě to vám pomůže najít klid. Pokud se potřebujete z jakéhokoliv důvodu podělit o své vzpomínky a nemáte s kým, věřte, že jsem tu pro vás já i pan farář.

BETLÉMSKÁ HVĚZDA

Betlémská hvězda cestu k životu ukazuje,
Ježíška v kolébce světlem uklidňuje:
„Spi, děťátko spi, ať se Ti zdají hezké sny,
ať vyroste z Tebe Boží Syn.

Žij v pravdě a lásce boží,
jak vůle Tvého Boha Otce velí
a v tom buď příkladem,
všem lidským bytostem.“

A stalo se...

Marie Lehejčková



VÁNOČNÍ ČAS

Vánoční čas je tu zas,
setkání s milovanými čeká nás,
stromček, dárečky,
kapr a vánočky
co víc si přát...
abychom se napřesrok sešli zas.

A těm co již nejsou s námi
a z nebeské bány na nás shlíží
a ochrannou ruku nad námi drží,
posíláme srdečné pozdravy.
Máme vás stále rádi,
tak jako když jste tady dole byli s námi.

Dosti smutnění.
Život jde stále kupředu,
jak v neděli, tak i ve středu.
Co jde, přímo se žene úprkem,
člověk pomalu nestíhá ten běh životem,
ale nevzdává se a rovná krok
a tak to bude minimálně po celý další rok.
Protože vánoční čas,
za rok nás čeká zas.

Marie Lehejčková

ADVENT NÁM NASTAL...

Rok opět utekl jako voda a advent přichází. A to v neděli 1. prosince. Advent (z latinského adventus = příchod) je období čtyř neděl před vánočními svátky. Je to doba kdy věřící očekávají příchod Spasitele a probíhají duchovní přípravy na Vánoce, které oslavují jeho narození.

Zmínky o adventních bohoslužbách najdeme již v 5. století v Ravenně nebo v 6. století v Římě. Počet neděl se často lišil, takže se advent slavil někdy dokonce šest neděl před Vánoci. Až papež Řehoř Veliký stanovil jasný počet. Každá z adventních neděl také měla své lidové označení: železná, bronzová, stříbrná a zlatá.

Dříve byla doba adventní zároveň dobou půstu, kdy se nekonaly žádné zábavy, svatby či hodování. Bylo to období klidu a odpočinku. Odpovídalo to životnímu stylu našich předků, jejichž přirozeným rytmem byla intenzivní práce v době od jara do podzimu, kdy bylo nutné zvládnout veškeré zemědělské práce, a poté odpočinek v zimě, kdy se vykonávaly domácí práce jako draní peří, šití, pletení, předení nebo tkaní. V současné době je to však doba společného setkávání, kulturních akcí, ale bohužel i shonu, horečného nakupování a dalšího komerčního využívání tohoto období.

Tak se v městech i obcích po celé naší vlasti opět rozzáří vánoční stromy a bude probíhat pestrý doprovodný program. Zazní koledy a pro děti je připravena celá řada akcí. Své stánky otevrou prodejci rozmanitého zboží a představí se tradiční řemesla. Samozřejmě nebude chybět bohatá občerstvení v podobě vánočních dobrot, zahřát se bude moci každý u svařeného vína, tradičního punče či čajů různých příchutí.

Nejinak tomu bude i v našem centru. I zde se rozzáří vánoční stromek a uskuteční se celá řada nejrůznějších akcí. Určitě tak přispějí k té předvánoční atmosféře.

Bedřich Marjanko, Domov Ludmila

ZRUČNÍ MUŽI V PÁNSKÉM SPOLKU



LÍVANCE V DOMOVĚ PENZION CHUTNAJÍ VŠEM



NAŠÍM CENTREM KRÁČELA HISTORIE...



PODĚKOVÁNÍ



Rádi bychom touto cestou poděkovali paní Marii Lehejškové za celoroční úsilí a tvoření originálních nástěnek k výročí 750 let města Mělníka.

Děkujeme!

VŠE NEJLEPŠÍ K NAROZENINÁM

Novotná Drahomíra	Krátký Josef
Kondlová Marie	Řezáčová Alexandra
Řádová Marie	Vysušíl Vladimír
Literová Marie	Selingerová Marie
Maněna František	Matějková Marie
Pekař Václav	Krimlová Eva
Křimská Růžena	

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

Miksová Eva, Pašková Eva, Kocábková
Věra, Koldová, Jana, Bryslivec Václav.
Nikdy na vás nezapomeneme!

NOVÍ KLIENTI

Nechanická Jaroslava, Machalíková Marie,
Literová Marie, Petříková Jaroslava,
Spichalová Božena.

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



KULTURNÍ PROGRAM – prosinec 2024

Neděle 1. prosince od 13:00 hodin (jidelna DL)

VÁNOČNÍ KONCERT „ŠKODA NEZAZPÍVAT“ – vánoční hudební vystoupení.

Úterý 3. prosince od 9:30 do 14:00 (rehabilitace DP)

„PARAFÍNOVÁ LÁZEŇ“ – pro seniory a zaměstnance CSSM.

Středa 4. prosince od 16:30 hodin (prostor mezi budovami CSSM)

„ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU“ - rozsvícení vánočního stromu za doprovodu **Podřipského kvintetu**.

Čtvrtek 5. prosince od 9:00 hodin (CSSM)

„MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA“ – uživatelé navštíví s mikulášskou nadílkou Mikuláš, anděl a čert.

Pátek 6. prosince od 10:00 hodin (jidelna DP)

„TĚŠÍME SE NA VÁNOCE“ – vystoupení dětí z MŠ Čtyřlístek.

Pondělí 9. prosince od 9:00 hodin (jidelna DL)

„PEČENÍ PERNÍČKŮ“ – společné pečení perníčků určeno pro DL, DP, DV.

Úterý 10. prosince od 14:00 hodin (tělocvična DL)

„MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ“ - společné vánoční tvoření seniorů a dětí z RC Chloumek určeno pro DL, DP, DV.

Středa 11. prosince od 10:00 hodin (jidelna DL)

„KDYŽ SE ČERTI ŽENILI“ - vystoupení hudebně-dramatického kroužku ZŠ J. Seiferta pod vedení Mgr. Kloboučnickové.

od 14:00 hodin (Bílá komnata DP)

„TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI PRO VEŘEJNOST A SENIORY Z CSSM“ – s Alžbětou.

Čtvrtek 12. prosince od 13:30 hodin (jidelna DL)

„VÁNOČNÍ BESÍDKA S HUDBOU“ - kabaretní vystoupení a hudební doprovod zajistí hudební skupina Bonus.

Pátek 13. prosince od 14:00 hodin (jidelna DL)

„25. VÝROČÍ MĚLNICKÉHO OBLASTNÍHO OKRAŠLOVACÍHO SPOLKU“ – beseda a vyprávění k výročí MOOS Ing. Čermáka.

Pondělí 16. prosince od 15:00 hodin (jidelna DL)

„TAJEMSTVÍ STARÉ BAMBÍTKY“ – hudebně dramatické vánoční vystoupení studentů ze SOŠ a SOÚ Horky nad Jizerou.

Úterý 17. prosince od 9:00 hodin (jidelna DL)

„VÁNOČNÍ SETKÁNÍ“ – setkání se starostou a představiteli města Mělníka určeno pro DP, DL.

od 9:30 hodin (přizemí DL)

„VÁNOČNÍ TRHY V CSSM“ – přijďte si užít pravou vánoční atmosféru určenou pro zaměstnance a seniory z CSSM.

Středa 18. prosince od 10:00 hodin (jidelna DP)

„VÁNOČNÍ BESÍDKA“ – vánoční vystoupení žáků ze ZŠ Jungmannovy sady.

Čtvrtek 19. prosince od 14:00 hodin (jidelna DL)

„PEČENÍ VÁNOČEK“ - přijďte si s námi upéct domácí vánočky.

od 14:00 hodin (jidelna DP)

„VÁNOČNÍ POSEZENÍ“ - posezení uživatelů a aktivizačních pracovníků určeno pro uživatele DP, DL, DV.

Pátek 20. prosince od 14:00 hodin (jidelna DL)

„HUDEBNÍ ODPOLEDNE“ – Pavel Novák a Petr Spálený - poslech písní s Jitkou.

Pondělí 23. prosince od 10:00 hodin (jidelna DL)

„VÁNOČNÍ KOLEDY“ - zahrát na kytaru a zazpívat vánoční koledy přijde Veronika Mandincová z Rockového dějepisů.

Pondělí 30. prosince od 14:00 hodin (tělocvična DL)

„VÁNOČNÍ REMINISCENCE S KÁTOU“ - určeno pro seniory DP a DL, na toto setkání jsou vítány fotografie, které vám připomínají krásné a veselé chvíle z vašeho života.

Úterý 31. prosince od 9:00 hodin (jidelna DL)

„SILVESTROVSKÁ ZÁBAVA“ – přijďte si zpríjemnit poslední den v roce s aktivizačními pracovníky.