

BABÍ LÉTO

Zpravodaj CSSM

PŘIPIJME NA
DLOUHOVĚKOST, JEŽ
JE POKLADNICÍ
ZKUŠENOSTÍ!

LÉTO SKONČILO...

Je to několik dní co skončilo léto a začal podzim. Ten letos přinesl nejen lijáky, ale také babí léto, během kterého si užíváme sluníčko a pohodu. Dny se ale zkracují a večery jsou již chladné.

Český název měsíce října se odvíjí od jelení říje a slova řvát. Pro naše předky v říjnu vrcholila doba sklizně. Stejně jako v září pokračovala tradice hodů a posvícení, kdy se vařily a podávaly pokrmy připravené ze sklizených plodů. Lidé rovněž pekli koláče a na podzim jedli tradičně více masa, a to zejména drůbeže a zvěřiny. Součástí jejich jídelničky byly i vývary a hutné polévky vařené z vypěstovaných plodin.

Říjen pro nás začíná Dnem seniorů, který slavíme i v našich domovech dobrým jídlem, pitím a hudbou. Čeká nás i celá řada dalších akcí, které již budeme přesouvat z venkovních prostor dovnitř. Připomínat si také v říjnu budeme státní svátek vzniku Československé republiky, který slavíme 28. října a připadá tentokrát na pondělí. Na konci října se posouvá ručička hodin dozadu a nastává zimní čas. A na závěr jednu pranostiku: „Teplý říjen, studený listopad,“ tak uvidíme, zda se pranostika naplní.

Drahomíra Pavlíková,
ředitelka CSSM

Spěči a láskou...

MEDAILOVÉ ŽNĚ V CENTRU SENIORŮ



Seniori se s vervou pustili do turnajů v kuželkách a cvrnkané, kde předvedli nejen své dovednosti, ale i neutuchající elán. Radost z pohybu a zdravá rivalita naplnily celý den, který vyvrcholil slavnostním předáváním medailí. Tyto akce jasně ukazují, že aktivní životní styl a zábava nemají věkové hranice.

ROZHOVOR

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ
S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮ

PETRA
VIDMANOVÁ



GABRIELA
ROBOTKOVÁ

Pracuješ ráda jako sociální pracovnice? Víš, že jsi dříve vykonávala i jiné pracovní pozice v této organizaci.

Práce sociální pracovnice je velmi pestrá a vůbec není jednotvárná. Baví mě práce a komunikace s lidmi. Mám ráda i ten adrenalin při řešení havarijních situací. Já jsem původně do centra nastoupila jako účetní a posléze jsem dostala nabídku na pracovní pozici asistentky ředitele a rozpočtáře organizace. Následně mě moje současná vedoucí lehce přitlačila k tomu, abych si vystudovala sociální práci. Tak jsem ji pod lehkým nátlakem poslechla a nejdříve jsem vystudovala DiS. a poté ještě Bc. v oblasti sociální práce.

Co se ti nejvíc líbí na tvé práci a na co jsi pyšná, že se ti povedlo v rámci svého povolání?

Na moji práci se mi nejvíc líbí asi to, že netrávím jenom čas v kanceláři. Jsem často v terénu mezi našimi uživateli a je to hezky vyrovnané s agendou, kterou vedu a musím trávit čas za pracovním stolem.

Setkávám se se zajímavými lidmi i osudy a na některá setkání určitě nikdy nezapomenu. Nejvíc jsem pyšná na to, že se mi povedlo při práci a péči o rodinu vystudovat a dokázala jsem vlastně úplně změnit po 20 letech profesi.

Udělal bys něco jinak v rámci své pracovní kariéry?

Nejsem člověk, který by se moc ohlížel dozadu. Když mám problém, který vyřeším, tak se k němu už nevracím. Raději se koukám vpřed a těším se, co mě čeká dál. Já bych nic neměnila, protože díky mým minulým pracovním zkušenostem mám znalosti v ekonomice, dávkovém systému úřadu práce, sociální práci a vše využiji i při své současné profesi.

Jak ráda odpočíváš a co děláš ve volném čase?

Čím jsem starší, tím více si odpočinu v přírodě, tichu a v kruhu rodiny. Nejvíc mi při odpočinku pomáhá můj pes, se kterým chodím na dlouhé procházky a rovnám si myšlenky a čistím si tzv. hlavu. Když mám čas a zdraví dovolí, tak si jdu ráda zacvičit a unavit tělo. Miluju ruční práce a ráda zaměstnávám ruce.

Komu příště předáváš štafetu?

Štafetu bych moc ráda předala své úžasné kolegyni, šikovné a empatické aktivizační pracovnici Kátě Dáňové, která je dobrou duší Domova Ludmila.

**I NAŠI SENIOŘI SE POCTIVĚ
DOSTAVILI K VOLBÁM**



BESEDA S GABRIELOU SOUKALOVOU NADCHLA SENIORY I ŠKOLÁKY

JAK SE
BAVÍME



V našem centru pro seniory se uskutečnilo výjimečné setkání. Hostem byla známá biatlonistka a moderátorka Gabriela Soukalová, která svou přítomností potěšila nejen obyvatele centra, ale i pozvané žáky ZŠ Jindřicha Matiegky. Soukalová ochotně odpovídala na otázky týkající se její sportovní kariéry, olympijských zážitků i současné práce v médiích. Senioři se zajímali především o její tréninkovou přípravu, zatímco děti chtěly vědět, jak zvládala skloubit sport se školními povinnostmi.

„Gabriela je velmi inspirativní osobnost,“ pochvalovala si jedna ze seniorek. Podobně nadšení byli i žáci ZŠ J. Matiegky. Moc se jim líbilo její vyprávění o biatlonu. A někteří se dokonce svěřili, že by si to sami chtěli vyzkoušet.

Akce se setkala s velkým úspěchem a centrum již plánuje další podobná mezigenerační setkání. Tyto besedy jsou skvělou příležitostí pro propojení různých generací a vzájemné obohacení.

DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ „FANTASTICKÁ ŽENA“ SKLIDILO OBROVSKÝ ÚSPĚCH

V srpnu jsme v našem domově pro seniory zažili opravdu výjimečnou událost. Konalo se u nás totiž divadelní představení s názvem „Fantastická žena“, které se setkal s nadšeným ohlasem všech přítomných.

Celá akce byla pro nás velkou premiérou a musíme říct, že dopadla nad očekávání dobře. Atmosféra byla nádherná a všichni jsme si představení společně užili. Bylo vidět, že herci do svých rolí dali maximum a jejich výkony nás zcela pohltily.

Diváci odměnili účinkující zaslouženým potleskem, který nebral konce. Bylo dojemné vidět, jak kultura dokáže spojit lidi všech věkových kategorií a vytvořit tak nezapomenutelné momenty.

Toto představení bylo důkazem, že i v našem věku můžeme zažívat nové a vzrušující zážitky. Věříme, že to byl jen začátek a že podobných kulturních akcí u nás bude přibývat. Už teď se těšíme na další divadelní kus!



OSLAVY VINOBRANÍ V NAŠEM DOMOVĚ



Naše město je známé svými tradičními oslavami vinobraní a ani náš domov seniorů nezůstal pozadu. I my jsme si užili tuto krásnou slavnost plnou vůní, chutí a dobré nálady.

Hlavním bodem programu bylo vystoupení osvědčeného zpěváka Tomáše Ringela, který nás všechny naprosto okouznil svým famózním výkonem. Jeho písně pomohly vytvořit tu pravou atmosféru vinobraní.

Co by to bylo za oslavu bez dobrého jídla a pití? O to bylo samozřejmě postaráno ve velkém stylu. Naši klienti si mohli vychutnat lahodný burčák a kvalitní víno. Pro pány, kteří dávají přednost pivu, bylo i toto k dispozici. K zakousnutí nechyběly vynikající řízky s chutným salátem a na závěr jsme si všichni pochutnali na domácích koláčcích.

Bylo nádherné vidět, jak si všichni užívají společné chvíle, povídají si a smějí se. Už teď se těšíme na další ročník a doufáme, že bude stejně povedený jako ten letošní.

SKRYTÝ UMĚLEC

Sedím vedle uživatelky a dívám se na její ruce, které se patlají v hlíně. Opravdu se v té hlíně patlá. Namáčí si prsty do šlikru a plácá to blátíčko na hroudu hlíny neurčitého tvaru. Její prsty jakoby tančily a věděly, co mají dělat. V jejím výrazu tváře vidím soustředěnost a zodpovědnost. Připadá mi, jako malé dítě, které je zaujaté ve svém čase. A pak najednou rozmrzele řekne: „Já to ale kazím“ a já na to: „Prosím vás, vždyť je to jen hlína, na tom se nedá nic zkazit.“ Uvědomím si, jak ta hrouda hlíny je pro ni důležitá a vzpomenu si na sebe, jak mě štválo, když se mi nepodařilo vytvořit to, co jsem chtěla, podle svých představ. Najednou jí rozumím. Je pro mě až fascinující, jak se člověk v 95 letech umí ponořit do práce s takovým nadšením. Pozoruji, jak se hrouda pomalu mění a dostává tvar postavy. Uživatelka při své tvorbě po celou dobu používá jen prsty, žádná tvořítka, jen prsty, šlikr a špejli. Nejdříve vytvaruje tvar těla, jen tak zhruba. Pak začne hlavu, kterou propracuje až do detailů a hlavně jemnosti výrazu tváře. Za celou dobu, co s uživatelkou tvořím, se její práce změnila v tom, jaké volí předlohy, jemnosti výrazu a zpomalení při práci. Vidím uvolněnost a větší užívání si té chvíle, kdy může něco krásného vytvořit. Je to nádherné. Pod jejíma rukama vzešel anděl a já mám pocit, že má v sobě duši. Uživatelka vypadá spokojeně, cítím její radost a vděčnost, že mohla chvíli pobýt a dělat něco, co má ráda.



Říká, že by jí v životě nenapadlo, že někdy něco takového bude dělat. V každém věku se člověk může najít v jiném světle a zjistit, jaký skrytý dar v sobě má. Proto i ve stáří se člověk nemusí bát něco nového zkusit. Stárím život ještě nekončí a možná proto jsem tu já a moje kolegyně, abychom podaly pomocnou ruku a pomohly najít uživatelům v sobě skrytý talent. Stačí jen málo a skrytý umělec se sám projeví.

Hedvika



SOUKALOVÁ

Pravda se pořád vyplatí.

A Gabriela svou přirozenou krásou a příjemným hlasem,
mě chválila na další den,
pro prožitek ten, nám starším lidem,
žít jen přece je někdy slavnostnější i všední den!

Arnošt Thomas, Domov Penzion

LÁSKA – STARŠÍ

Je krásné žít a přitom i ve starším věku lásku mít
na pravém místě a nejen snít,
ale život si s ní umět užít a dále spokojeně žít!
A nově taky přemýšlet v tomto věku,
jak užívat tyto dny ve prospěch celé rodiny!

Arnošt Thomas, Domov Penzion

NAŠÍM CENTREM KRÁČELA HISTORIE...

V letošním roce si Mělník připomíná 750 let od první písemné zmínky o Mělníku jako městu v darovací listině krále Přemysla Otakara II. A to je skutečně důvod k pořádným oslavám. Zatímco ve městě probíhají k tomuto výročí různé akce, ani zdejší Centrum nezůstalo pozadu. Právě naopak, oslava byla v plné parádě. A tou byla HISTORICKÁ SLAVNOST!

Již několik týdnů probíhaly horečné přípravy, malovaly se erby, slavnostní fábory a další předměty k výzdobě. A pak nastal onen slavnostní červencový den. Prostory mezi budovami se proměnily v hodovní sál, nad stoly s bílými ubrusy a květinami vlály fábory a výše zmíněné erby. Nechybělo pódium pro muzikanty hrající dobovou hudbu a pro obveselení ani dvorní šašek. A nad vším dominovala šestice trůnů a dubový stůl pro vzácné hosty. Ti na sebe nenechali dlouho čekat a postupně začali přicházet. Herold následně představoval jednotlivé historické osobnosti spjaté s městem Mělník, které přicházely pod praporci s jejich jmény.

Její Výsost kněžna Ludmila, vdova po prvním historicky doloženém Přemyslovi, českém knížeti Bořivoji I. a chronologicky první česká svatá. Podle Kosmovy kroniky dcera pšovského knížete Slavibora, jehož sídlo stávalo na mělnickém návrší.

Její Výsost kněžna Emma, vdova po českém knížeti Boleslavu II. Pobožném od něhož dostala k zaopatření mimo jiné i důležité přemyslovské hradiště s hradem Mělník. Taktéž dostala potvrzení mincovního práva ražby vlastních denárů s královským titulem Emma Regina – Civitas Melnic. Jeho Veličenstvo Přemysl Otakar II. z Boží Milosti král český a vévoda rakouský. Zakladatel měst za jehož panování vznikla první zpráva, podle níž byl Mělník považován za město.

Zpráva je zapsána v listině z 25. listopadu Léta Páně 1274, kterou byl Mělnický darován k dobudování obce podíl na výnosu labského obchodu.

Její královská výsost královna Eliška Přemyslovna, choť Jana Lucemburského z Boží Milosti krále českého a hraběte lucemburského. Poslední Přemyslovec na českém trůnu, na Mělníce pobývajícím v dobách rozepří se svým chotěm, neboť uplatňovala svůj vliv ve vládní politice, a to i samostatně bez Jana, který byl často nepřítomen. Založila statky ve Vrbně a též špitál pro chudé na Pšovce.

Jeho Veličenstvo Karel IV., z Boží Milosti císař římský a král český. Mělník prohlásil natrvalo za královské věnné město, to jest že patří českým královnám a výnos z něho je hmotné zabezpečení. Dále ráčil dát přivést z Burgundska a z Champagne vinnou révu a zvelebil tak mělnické vinařství.

Jeho Výsost Jan Jindřich, markrabí moravský, mladší bratr Karla IV., narozen při pobytu své matky Elišky na Mělníce 12. února Léta Páně 1322. Působil jako oddaný diplomat ve službách svého bratra. Jan Jindřich v době nepřítomnosti Karla IV. často spravoval celé české země.

Všechny osobnosti byly přivítány vřelým potleskem. No a pak následovala slavnostní hostina, stoly se prohýbaly pod různými dobrotami, nechyběl ani slavnostní přípitek vzácným hostům. V uvolněné atmosféře se všichni skvěle bavili a určitě si na tento zážitek odnesli krásnou vzpomínku.

Za to opět patří dík všem organizátorům za jejich práci, jenž rozdávají radost a pohodu zdejším klientům.

Bedřich Marjanko, Domov Ludmila

CHARITATIVNÍ JARMARK U SOUSEDŮ



ROZLOUČENÍ DĚTÍ ZAMĚSTNANCŮ S PRÁZDNINAMI



NAŠÍM CENTREM KRÁČELA HISTORIE...



PŘIPOMNĚLI JSME SI TÝDEN PAMĚTI

V září jsme si připomněli Světový den Alzheimerovy choroby. Toto závažné onemocnění ovlivňuje životy milionů lidí po celém světě a má významný dopad nejen na člověka samotného, ale i na jeho blízké.

V našem centru seniorů se snažíme aktivně pomáhat osobám s Alzheimerovou chorobou i jejich rodinám. Každý měsíc u nás probíhá setkání skupiny zaměřené na trénování paměti. Tato skupina je otevřena široké veřejnosti, takže se k nám může připojit kdokoli, kdo má zájem o zlepšení své paměti nebo hledá podporu.

Celý týden měli zájemci možnost přispět do naší sbírky. Veškeré vybrané finanční prostředky budou použity na nákup zdravotních a terapeutických pomůcek pro naše seniory. Tyto pomůcky mohou výrazně zlepšit kvalitu života osob s Alzheimerovou chorobou.

Společně můžeme udělat mnoho pro zlepšení života seniorů s Alzheimerovou chorobou. Pamatujte, že každý příspěvek, ať už finanční nebo v podobě vašeho času a podpory, je nesmírně cenný.



VŠE NEJLEPŠÍ K NAROZENINÁM

Belšánová Miroslava	Bártová Jiřina
Peteráková Helena	Pokorná Helena
Sieberová Zdeňka	Slánská Eva
Novotná Vlasta	Drnková Libuše
Pojkar Václav	Maršíková Věnceslava
Schreierová Lidmila	Pechačová Helena
Luninová Alexandra	Genčevová Eva
Benáková Ludvika	Mrázková Marie
Nedorostová Libuše	Kaňková Emilie
Hanušová Marie	Křížová Irena
Kustová Marie	Urban Svatopluk
Laštůvková Eva	

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

Posltová Marie, Bábíková Jana, Šubrtová Alena,
Markovová Marie, Sak Karel, Techlovský Miloslav,
Svobodová Marie.

Nikdy na vás nezapomeneme!

NOVÍ KLIENTI

Rejmanová Marie, Umlauf Bohumil, Vysušil
Vladimír, Genčevová Eva, Genčev Ivan, Klvaňa
Miroslav, Charvát Vlastimil, Kocábková Věra,
Sklenářová Zdeňka.

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 Vojtěch Beneš



KULTURNÍ PROGRAM – říjen 2024

Úterý 1. října od 12:00 (jidelna DL a DP)

„SLAVNOSTNÍ OBĚD“ – Slavnostní oběd pro seniory ke Dni seniorů v CSSM.

od 13:30 (jidelna DL)

„KONCERT KE DNI SENIORŮ“ – K poslechu nám zahraje hudební skupina p. Pilaře určeno pro DL, DP, DV.

Čtvrtek 3. října od 9:30 do 14:00 (rehabilitace DP)

„PARAFÍNOVÁ LÁZEŇ“ – Pro seniory a zaměstnance CSSM.

Pátek 4. října od 13:30 hodin (jidelna DL)

„ROCKOVÝ DĚJEPIS“ – Speciální díl **České country a western** určeno pro DL, DP, DV.

Pondělí 7. října od 14:00 hodin (jidelna DL)

„KOŠÍKAŘENÍ“ – Přijďte si vyrobit košíček s mělnickým košíkářem p. Petrem Králem určeno pro DL, DP, DV.

Středa 9. října od 9:00 do 14:00 hodin (CSSM)

„DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ“ – Přijďte nás navštívit, rádi Vám představíme naše služby.

Pátek 11. října od 14:00 hodin (tělocvična DL)

„FILMOVÉ ODPOLEDNE“

Pondělí 14. října od 14:00 hodin (jidelna DL)

„AUTORSKÉ ČTENÍ“ – Autorské čtení literárního spolku Pegas určeno pro DL, DP, DV.

Středa 15. října – Pátek 17. října od 14:00 hodin (zahradka CSSM)

„ZAHRADNÍ TERAPIE“ ve středu 15. října údržba snese všechny truhlíky z balkónu před budovu DL, ve čtvrtek a v pátek od 14:00 hodin bude probíhat zahradní terapie, úklid a zazimování květin.

Středa 16. října od 8:30 do 11:00 hodin (jidelna DL)

„MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ“ – Navštíví nás žáci Základní školy Byšice a užijeme si společně zábavné dopoledne určeno pro DL, DP, DV.

Čtvrtek 17. října od 9:30 hodin (před Růžovou Kavárnou)

„PRODEJ DUŠÍČKOVÉ VAZBY“ od paní Peckové

od 14:00 hodin (tělocvična DL)

„REMINISCENCE S KÁŤOU“ – Určeno pro seniory DP a DL, na toto setkání jsou vítány fotografie, které Vám připomínají krásné a veselé chvíle z Vašeho života.

Pondělí 21. října od 14:00 hodin (tělocvična DL)

„TURNAJ V KUŽELKÁCH“ – Určeno pro seniory DV.

Středa 23. října od 14:00 hodin (Bílá komnata DP)

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

Čtvrtek 24. října od 8:30 hodin (vestibul DL)

„PRODEJ DUŠÍČKOVÉ VAZBY“ od SOÚ Liběchov

od 10:00 hodin (jidelna DL)

„MĚLNICKÉ MEDVÍDKOVÁNÍ“ – Vyprávění, propojení zážitků a vzpomínek s historií k 750 letům našeho města s Mgr. Janatkovou z Regionálního muzea Mělník, určeno pro DL, DP, DV.

Pátek 25. října od 14:00 hodin (jidelna DL)

„HUDEBNÍ ODPOLEDNE“ – Romantičtí hudební skladatelé 19. století – poslech písní s Jitkou pro DL, DP, DV.

Čtvrtek 31. října od 14:00 hodin (tělocvična DL)

„PROMÍTÁNÍ FOTOGRAFIÍ ZE ŽIVOTA V CSSM“ s Luckou určeno pro seniory DP a DL.