1. ledna, 2025

číslo 17

BABÍ LÉTO

Zpravodaj CSSM

S péčí a láskou...

NOVÝ ROK PLNÝ NOVÝCH PŘÍLEŽITOSTÍ

Už je zase rok za námi a začínáme další, s číslovkou 2025. Co nás v něm potká, zatím nevíme. Co ale víme je, že chceme pokračovat v nastaveném standardu poskytování sociálních služeb a rozvíjet je dál. Konkrétně v pobytových službách pro seniory budeme dál pokračovat ve skupinových i individuálních aktivitách, ale i v paliativním přístupu k péči. Dále musíme posílit terénní pečovatelskou službu, neboť požadavky občanů se navyšují. Odborné sociální poradenství chceme více zaměřit na pomoc pečujícím a i naše preventivní služby budeme více adresovat potřebným z našeho správního obvodu. To je informace ke všem službám, které dosud poskytujeme. Chystáme se však naše služby i rozšířit, a to o denní stacionář pro seniory, který vznikne v polovině tohoto roku. Kromě změn ve službách nás čeká i řada stavebních akcí, které přinesou provozní omezení, která se dotknout života nás všech a to především v budově Domova Ludmila a Domova Vážka. Bude se jednat o opravu všech koupelen, opravu balkónů Domova Ludmila, stavby evakuačního výtahu a protipožárních opatření. Bude to pro vás všechny náročné, ale musíme to zvládnout. Potom bude již na několik let v této budově hotovo. Společně to zvládneme.

Drahomíra Pavlíková,
ředitelka CSSM

VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z HUDEBNĚ DRAMATICKÉHO KROUŽKU

Naši senioři měli příležitost vychutnat si pohádkové vystoupení s názvem "Když se čerti ženili" v podání talentovaných dětí z hudebně dramatického kroužku ZŠ J. Seiferta. Pod vedením Mgr. Kloboučníkové děti přenesly diváky do světa plného čertovských zábavných příběhů a vánoční atmosféry.

ROZHOVOR

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮ

HEDVIKA KRČULOVÁ → ANNA MIKOVÁ

Co tě přivedlo k práci se seniory?
Při studiu střední školy jsem si v rámci praxe mohla vyzkoušet pracovat v dětských domovech, základní škole, speciální škole a domově pro seniory. Zdálo se, že práce se seniory mě baví nejvíce, že zde mohu být užitečná. Minulý rok o prázdninách jsem proto zkusila brigádu zde v CSSM. Zjistila jsem, že se opravdu cítím lépe v sociálním zařízení se seniory. Je to také možná proto, že už jako malé dítě jsem se v těchto zařízeních často pohybovala. Chodila jsem tam s mojí mámou, která chodila za svou matkou (mojí babičkou) na návštěvy. Moje babička trpěla Alzheimerovou chorobou, a proto byla také přijata zde na Domov Vážka. Její stav byl někdy tak vážný, že jsme si ji doma nechat nemohli. Ze sociálních zařízení byla nakonec převezena a hospitalizována v Psychiatrické léčebně v Horních Beřkovicích. V tomto čase byl i její manžel (můj děda) hospitalizován na LDN po mozkové příhodě. Každý týden jsem s mámou oba navštěvovala. Už jako malá jsem tak pociťovala, že máma má větší starosti se svými rodiči než se mnou. Jako dítěti mi bylo líto, když jsem viděla jak si moji vrstevníci užívají se svými prarodiči. Já žádné zážitky s nimi neměla, poznala jsem je pouze jako dva nemocné lidi. Dnes už žije pouze děda, který je zatím doma, ale není schopen se sám o sebe postarat. Pravidelně mu dávkuji léky, protože i s tím má velký problém, buď by se předávkoval nebo by si léky nevzal vůbec. Vozím ho také k psychiatrovi, který mu už pár let předepisuje antidepresiva. Je potřeba mu celkově pečovat o domácnost. A proto bych řekla, že právě má rodina je to, co mě k práci se seniory přivedlo.

Jak vnímáš mezigenerační rozdíly ve společnosti?
Připadá mi, že spousta lidí v mém věku pro seniory nemá žádné pochopení, cit či dokonce ani respekt. Zdá se mi, že v této době jsou vztahy mezi lidmi horší. V minulosti často žili mladí společně se svými rodiči a snažili se do posledních chvil se o ně postarat. V dnešní době jsou sami dlouho v práci, často mají už i oni zdravotní problémy a nedokážou se o své rodiče postarat. Pro tyto případy je dobré, že fungují sociální služby, které těmto lidem pomáhají po všech stránkách. Rodina je klidnější, když ví, že se o jeho seniora postará odborný personál. Bohužel jsou také případy, kde je skutečností, že umístěním člena do zařízení to pro některé členy také končí. Nechodí ho už ani navštěvovat. Těchto případů je naštěstí méně.

Jak se cítíš jako nejmladší členka v ženském kolektivu? Mohu s klidem říci, že mezi mými kolegyněmi se cítím opravdu dobře. Nemám pocit, že by zrovna můj věk hrál nějakou velkou roli. Na začátku jsem měla trochu obavy, ale ukázalo se, že byly úplně zbytečné.

pokračování na str. 7...

VÁNOČNÍ JARMARK ZAHÁJIL NOVOU TRADICI

V našem centru proběhla radostná událost – první Vánoční jarmark, který zahájil pan starosta přáním klidných a požehnaných svátků. Společně s paní ředitelkou popřáli všem pevné zdraví a předali vánoční balíčky.
Atmosféru doplnily nádherné výrobky a lahodné dobroty, které potěšily všechny přítomné. Tato akce se stala nejen oslavou Vánoc, ale také příležitostí k setkání s přáteli a podporovateli našeho domova.

PLETENÍ VÁNOČEK: TRADICE, KTERÁ SPOJUJE LÁSKU, MOUDROST I CHUŤ

Vánočka je nejen lahodnou pochoutkou, ale také symbolickou součástí vánočních tradic. Správná vánočka musí mít tvar klasu, symbolu úrody, a být z devíti přesně vyválených pruhů. Čtyři spodní znamenají živly: oheň, vodu, zemi a vzduch. Tři prostřední představují hlavní duchovní vlastnosti člověka: rozum, vůli a cit. Dva pletence nahoře jsou výrazem lidské lásky a štěstí.
V našem centru jsme si tuto tradici připomněli vlastnoručním pletením vánoček. Pod vedením šikovných rukou vznikla celá řada variant, které byly nejen krásné na pohled, ale také výborné na chuť.

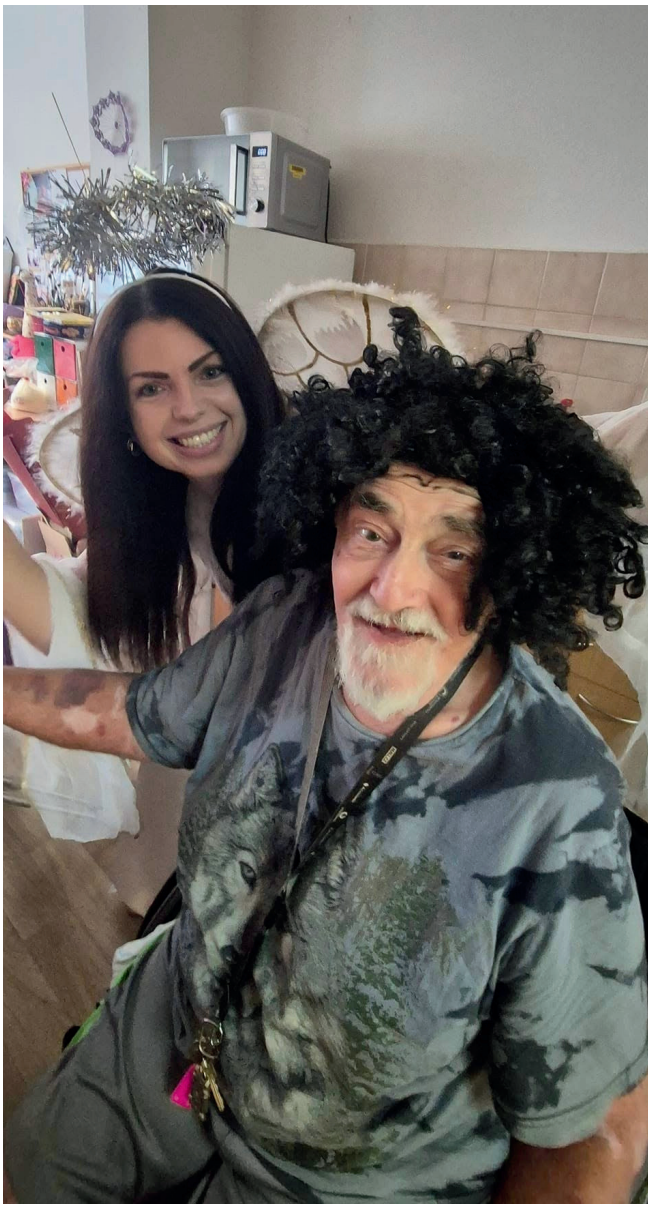
JAK SE BAVÍME

SPOLEČNĚ JSME SI UŽILI ŠTĚDRÝ VEČER

Naše centrum se ponořilo do sváteční atmosféry při slavnostní štědrovečerní večeři. Představitelé katolické a evangelické církve přišli společně s paní ředitelkou popřát našim seniorům klidné a požehnané Vánoce.
Velké poděkování patří naší kuchyni, která připravila lahodné sváteční menu, a všem pracovníkům, kteří s láskou a péčí zajišťují pohodu pro naše obyvatele nejen během Vánoc.
Tento večer byl oslavou tradic, vděčnosti a společného sdílení radosti. Děkujeme všem, kdo se podíleli na vytvoření tak výjimečné události.

DOMOV LUDMILA POCTILA VZÁCNÁ NÁVŠTĚVA

Naše centrum v prosinci navštívil dobrosrdečný Mikuláš, kterého doprovázeli rozpustilí čerti a laskaví andělé. S sebou přinesli nejen nadílku, ale také pověstnou "Listinu hříchů".
Naši hříšníci se ale nedali zahanbit – slibem polepšení si u Mikuláše zajistili odpuštění a mohli si užít radostnou atmosféru plnou smíchu a vzpomínek na tradiční zvyky.
Děkujeme všem, kdo se na této milé akci podíleli, a těšíme se na další podobná setkání!



NAPSÁNO NAŠIMI SENIORY

A VZPOMÍNKY NÁM ZŮSTANOU...

Žijeme svůj život svými příběhy, radostnými i smutnými, jenž nás provázejí. A právě z nich pocházejí naše vzpomínky. Každý měsíc se zdejší zájemci schází s aktivizační pracovnicí Kateřinou a sdílejí své vzpomínky. Na těchto sezeních je vždy navrženo nějaké téma jako například rodina, dovolená, dětství a mládí, školní léta, osoby jenž nám nějak zasáhly do života apod. Jsou to vzpomínky veselé i vážné, prostě co život dal i vzal. Při těchto setkáních je vytvářena skvělá atmosféra. Účastníci navzájem sdílejí své životní příběhy z nichž například ti mladší získávají nové poznatky o tom, jak se žilo dřív. Dále se třeba dozvídají jaké kdo měl zaměstnání a jaké profese za celý svůj život vykonával. Vypráví se o výchově potomků a jak si i oni vytvářeli svá postavení. Prostě jak šel života běh. Pro příklad si dovolím sdílet i jeden ze svých životních příběhů. Na mělnickém gymnáziu jsem studoval jako externista, tj. učil jsem se doma a každé pololetí dělal zkoušky ze všech předmětů. Měl jsem zde štěstí na kolektiv třídy, kam jsem byl přidělen, do něhož jsem zapadl a tak i užíval veselého studentského života. Měl jsem rovněž štěstí na skvělé kantory. Například francouzštinářka studovala na pařížské Sorboně či češtinář měl hluboké literární znalostí. A profesor Vrba, historik, odborník na slovo vzatý! Jeho vztah k tehdejšímu režimu byl tak říkajíc vlažný (učil Jana Palacha) a jeho hodiny dějepisu zpravidla začínaly „zavřete si sešity i učebnice...“ a následoval výklad pravdivé historie, tak jak to skutečně bylo. Jistě tušíte, že patřil k mým nejoblíbenějším pedagogům a zkouška u něho byla vždy za jedna. Avšak ve čtvrtém ročníku, když jsem se hlásil na Filozofickou fakultu UK obor historie, mě čekala již poslední zkouška z dějepisu před maturitou. Samozřejmě jsem nastoupil s vizí další jedničky na vysvědčení, jenže otázka zněla: „Stavby našich pětiletek!“. Vytřeštil jsem oči – Vrba a budování socializmu! Nebylo pochyb, že mne od zkoušky vyhodil. Se zaťatými zuby jsem se toto téma navrčel a v opravné zkoušce to ze sebe vyklopil. Dostal jsem však dvojku což bylo pro mne „ponižující“. Následovala maturita, kde jsem opět v dějepisu exceloval, a termín přijímaček na vysokou. Zde nám při písemné části rozdali papíry s tématy, z nichž jsme měli na výběr. Při pohledu na ně mi vyskočilo téma – hádejte jaké. No přece STAVBY NAŠICH PĚTILETEK! Samozřejmě jsem zvedl hlavu k nebesům a v duchu děkoval panu profesoru že mne tenkrát vyhodil.... Vše dopadlo dobře, byl jsem přijat na dálkové studium a pak jsem potkal pana profesora. Ptal se jak jsem dopadl a když jsem mu poreferoval o „stavbách našich pětiletek“ dal se do smíchu s poznámkou „No vidíte...“. Tak to je jedna ze vzpomínek mého života, kterých jsme všichni plni. Avšak je třeba aktivně žít, a tak si vytvářet nové a nové vzpomínky, jež nám zůstanou. Žít tak, abychom si vytvářeli další příběhy, na něž budeme v budoucnu vzpomínat. A pak je třeba sdílet s Katkou celý tento rok.

Bedřich Marjanko, Domov Ludmila

NOVÝ ROK

Narodil se nový rok,
pacholátko malé,
a hned plánuje, co všechno dělat bude:
celému světu mír dáti,
přátelství a lásku prohlubovati,
toleranci a souznění rozvíjeti,
radost a smích rozdávati,
a mnoho dalšího dobrého konati.
„ Vítáme Tě nový roku,
dáváme Ti svoji ruku,
ať se nám společné dílo vydaří.“

Marie Lehejčková

ŽIVOT

Život je boj, pro nás lidi a jeho hráče,
a ne se jenom pláče,
zvlášť, když se pečou i chutné koláče.

Arnošt Thomas

ÚVAHA PRO PŘÁTELE

To jsou všichni Ti, co jim lásku dám, když na ni mám!

Arnošt Thomas

SPOLEČNÉ ZPÍVÁNÍ KOLED

VÁNOČNÍ POSEZENÍ NA DOMOVĚ LUDMILA

VÁNOČNÍ VÝZDOBA V NAŠICH DOMOVECH

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮ

...pokračování na str. 3

S mými kolegyněmi mám kamarádský vztah. Člověk může říct svůj názor, nechat si poradit, všechno je fajn a prostě si rozumíme. Jsem ráda, že jsem v tomto týmu. I když jsem nejmladší, necítím se, že by mě někdo neposlouchal nebo podceňoval. Pracují tu osoby, které mají srdce na správném místě, a proto pracují s lidmi. Díky svým kolegyním chodím do práce ráda. Mít dobrý pracovní kolektiv je základ.

V čem by ses ráda sebevzdělávala?
Jsem ráda, že mám vedoucí, která mi umožnila se při zaměstnání dále vzdělávat. Jednou týdně dojíždím do Prahy na Vyšší odbornou školu se sociálním zaměřením. Konkrétně teď studuji sociální práci a sociální pedagogiku. V budoucnu bych si také ráda udělala nějaký kurz týkající se psychologie. Protože mám za sebou pedagogickou školu vím, že právě pedagogika a psychologie mě baví.
Mimochodem pedagogika se netýká pouze dětí, můžeme ji totiž rozdělit na andragogiku (vzdělávání dospělých) a gerontopedagogiku (vzdělávání seniorů). Protože studuji VOŠ dálkově mám tam také pouze starší kolegy. Moji kolegové mají spoustu zkušeností ze zaměstnání, kterými si prošli. Zkušenosti si tam vzájemně předáváme.

Jaké jsou tvé sny do budoucna?
Přeji si se brzo přestěhovat, vystudovat, mít stálé zaměstnání, ve kterém se budu cítit dobře a hlavně mít zdravou rodinu. Za celý náš tým bych chtěla všem popřát do nového roku 2025 vše nejlepší, hlavně hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.

Komu předáš štafetu?
Štafetu předám své kolegyni Monice Štichové, která je novou posilou našeho týmu. Od první chvíle sleduji její milý a vstřícný přístup ke klientům. Myslím si, že Monika musí mít svou práci opravdu ráda, když každý den dojíždí z Dubé, a proto se rádi dozvíme o Monice více.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

VŠE NEJLEPŠÍ K NAROZENINÁM

Jiřina Blažková
Eva Viktorová
Eva Dvořáková
Helena Teplíková
Ladislav Figura
Jaroslav Krejčí
Jarmila Bobková
Ladislava Valínová
Hana Bílková
Marie Hrubešová
Milena Kolenáčová
Zdeňka Jandová
Milada Slušná
Václav Kulhan
Jaroslav Janeček
Ludmila Veselá
Vlasta Kühnelová
Jitka Pekárková
Eva Šemberová
Růžena Holečková

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

Jaroslava Stejskalová, Jindřich Wajner, Eva Henlínová, Jaruška Konířová, Vladimír Havránek

NOVÍ KLIENTI

Eva Rachmanová, Bohuslav Štolc, Zdeňka Podhorská, Jaroslav Janeček, Jiřina Dorňáková

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 – LEDEN 2025

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

Pondělí 6. ledna od 10:00 (jídelna DL)
„TŘI KRÁLOVÉ“ - vystoupení dětí ze ZŠ J. Seiferta Mělník

Úterý 7. ledna od 9:00 do 14:00 hodin (rehabilitace DP)
„PARAFÍNOVÁ LÁZEŇ“ – pro seniory a zaměstnance CSM

Středa 8. ledna od 14:00 hodin (jídelna DL)
„Zlaté šedesátky“ - hudební produkce skupiny, která hraje největší hity 60. a 70. let pro DL, DP, DV.

Pátek 10. ledna od 10:00 do 11:00hodin (Městská knihovna Mělník)
„NÁVŠTĚVA KNIHOVNY“ - prohlídka prostor mělnické knihovny s odborným výkladem.

Pondělí 13. 1. a Úterý 14. 1. 2025
„SANITÁRNÍ DEN AKTIVIZAČNÍHO ÚSEKU“ - bude probíhat úklid vánoční výzdoby, v těchto dnech nebudou realizovány žádné aktivity pro uživatele.

Středa 15. ledna od 14:00 hodin (jídelna DL)
„PĚJME PÍSEŇ DOKOLA“ přijďte si zazpívat lidové a známé písničky s Alžbětkou určeno pro DL, DV, DP.

Čtvrtek 16. ledna od 14:00 hodin (Bílá komnata)
„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.

Úterý 21. ledna od 13:30 hodin (jídelna DL)
„MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ“ – zábavné tvoření s dětmi z RC Chloumek určeno pro DL, DP, DV.

Středa 22. ledna od 14:00 hodin (jídelna DL)
„TURNAJ – ČLOVĚČE NEZLOB SE“ - přijďte si s námi zahrát a zasoutěžit určeno pro DL, DP, DV.

Pátek 24. ledna od 14:00 hodin (tělocvična DL)
„PROMÍTÁNÍ FOTOGRAFIÍ ZE ŽIVOTA V CSSM “ - určeno pro seniory DP a DL.

Středa 29. ledna od 14:00 hodin (Bílá komnata)
„TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI PRO VEŘEJNOST A SENIORY Z CSSM“ – s Alžbětou.

Pátek 31. ledna od 14:00 hodin (jídelna DL)
„HUDEBNÍ ODPOLEDNE“ – Marie Rotrová, poslech písní s Jitkou pro DL, DP, DV.