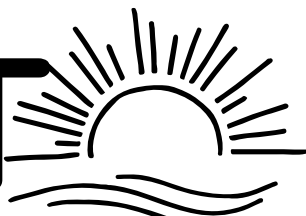


BABÍ LÉT



Zpravodaj CSSM

DĚŠT
NÁS NEZASTAVÍ!!!

LÉTO ZAČÍNÁ...

Léto začíná sice v červnu letním slunovratem, ale my ho vnímáme především v červenci a v srpnu, kdy nás provází teplé dny i noci. Většina z nás se na toto období těší celý rok, aby pak následně spílala, aby ta vedra již přešla.

A víte jaká nejvyšší a nejnižší teplota byla v tyto letní měsíce naměřena? Tak nejvyšší byla v srpnu 2012 a bylo to 40,4 stupňů Celsia a nejnižší v roce 1996 na Horské Kvildě na Šumavě -6,9 stupňů Celsia. V červenci slavíme dva pro historii naší země důležité státní svátky, a to Den příchodu slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje (5. 7.) a Den upálení mistra Jana Husa (6. 7.).

Nás ale především čeká v červenci další velká letní historická slavnost, která bude souviset se 750. výročním založením našeho města Mělníka. Budou to jistě oslavy velkolepé a bujaré a již se na ně všichni těšíme. Po nich se už bude blížit srpen, tedy osmý měsíc v roce. Den se nám pomalu začne zkracovat a to na konci srpna dokonce o hodinu čtyřicet jedna minut. Poté 21. 8. vzpomeneme každoročně na invazi a následně pak okupaci vojsk Varšavské smlouvy, která na řadu let ovlivnila vývoj naší republiky i životy našich generací. Léto je obdobím nízké sledovanosti televize, tak tedy vyrazte do naší rozkvetlé zelené zahrady a načerpejte energii ze zářícího sluníčka.

Drahomíra Pavlíková,
ředitelka CSSM

Spěči a láskou...

SENIORŮ VYBRALI VÝHERCE HISTORICKÉ SOUTĚŽE



Senioři z Centra sociálních služeb Mělník se aktivně zapojili do veřejného života města netradičním způsobem. Byli pověřeni důležitým úkolem - vybrat pět výherců historické soutěže, která proběhla na sociálních sítích. Soutěžní otázka zněla: "Který panovník vydal v roce 1274 listinu, ve které byl ten náš Mělník považován za město?" Správná odpověď na tuto otázku je král Přemysl Otakar II.

ROZHOVOR

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ
S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮTEREZIE
ANTOŠOVÁPETRA
VIDMANOVÁ

V CSSM jsi začala pracovat v loňském roce, jsi tady spokojená?

Ano jsem. Vyhovuje mi pracovní kolektiv a rozvržení pracovní doby. V předchozích zaměstnáních jsem bohužel tyto vyhovující podmínky neměla a to byl důvod odchodu z mého posledního zaměstnání, kde jsem dojížděla do Prahy a byla přítomná častokrát i nad rámec své pracovní doby.

Vím, že jsi dříve pracovala jako pracovník v sociálních službách, sociální pracovník a potom jako vedoucí přímé péče. Proč ses rozhodla vrátit zpět na pozici sociálního pracovníka?

Když jsem začínala svou pracovní kariéru, tak jsem byla na pozici pracovníka v sociálních službách, nejdříve v Ústavu pro mentálně postižené děti a poté v domově se zvláštním režimem. Práce se seniory mi více vyhovuje a je různorodá, proto jsem během své praxe zůstala u této cílové skupiny.

Jako pracovník v sociálních službách jsem se cítila dobře, ale věděla jsem, že bych se ráda pracovně posouvala, proto jsem začala studovat vysokou školu zaměřenou na sociální práci, kterou jsem úspěšně dokončila. Během studia mi byla nabídnuta pozice sociálního pracovníka a vedoucí přímé péče v domově se zvláštním režimem, kde jsem v té době pracovala. Nabídku jsem přijala a na této pozici byla 3,5 roku. Potom jsem začala dojíždět do Prahy a přijala místo vedoucí přímé péče v domově seniorů, kde jsem byla 5 let.

Ovšem každodenní dojíždění bylo náročné, a proto jsem se rozhodla přemístit se zpět do blízkého okolí svého bydliště. Chtěla jsem se vrátit ke klasické práci sociálního pracovníka, protože mě naplňuje, vyhovuje mi náplň práce včetně pevné pracovní doby. Jako sociální pracovník jsem denně v kontaktu s uživateli služby, jejich rodinami a zájemci o sociální službu a to dělám ráda. Cítím se užitečná a prospěšná.

Je něco, co tě tu překvapilo?

Určitě jsem mile překvapená přístupem a chováním svých kolegů a nadřízených vůči mé osobě. Pokud je nutné si něco říct nebo vytknout, tak to není problém vyslovit a toho si cením. Bohužel v mém posledním zaměstnání tomu tak nebylo a vznikali nepříjemné situace či nepříjemné pracovní prostředí. Mám ráda rovný a upřímný přístup za všech okolností, včetně těch nepříjemných. Nemám ráda konflikty, a proto se snažím vždy jednat na rovinu a to očekávám i od ostatních. Můžu říct, že je zde příjemná pracovní atmosféra a chodím do práce ráda, a tak by to mělo být, protože v práci často trávíme více času než doma.

Co děláš ve volném čase?

Ve volném čase se snažím pravidelně běhat, aspoň dvakrát týdně, abych měla lepší fyzickou kondici. Zatím mou nejdelší uběhnutou trasou bylo 11 km, kdy jsem běžela z Veltrus do Kralup nad Vltavou a zpět. Také navštěvuji fitness centrum, kde probíhají kruhové tréninky pro ženy, které se mi líbí, protože cvičíme na posilovacích strojích včetně kardio cvičení. Nezapomínám ani na svou rodinu, které se snažím věnovat, jak jen je to možné. Mám 15letého syna, který bude po prázdninách nastupovat do prvního ročníku na střední školu, tak se mu snažím být oporou a dobrým rádčem, pokud tedy o to zrovna stojí.

Z ROUDNICE VEZEME PÁTÉ MÍSTO

JAK SE
BAVÍME

Senioři z Centra sociálních služeb Mělník se zúčastnili turnaje v pétanque, který se konal v domově důchodců v Roudnici nad Labem. Tým byl složený ze tří hráčů.

Turnaj se odehrál v přátelské atmosféře a byl skvělou příležitostí pro seniory setkat se s vrstevníky z jiných zařízení. Mělničtí hráči předvedli dobrou hru a jejich umístění je potěšilo. Turnaj v Roudnici byl pro všechny zúčastněné příjemným zpestřením a motivací k dalším sportovním aktivitám.



ŽÁCI ZŠ J. MATIEGKY POTĚŠILI NAŠE SENIORY



V Centru sociálních služeb Mělník jsme přivítali milou návštěvu. Žáci ZŠ J. Matiegky nám zpřijemnilí den pestrým programem plným pohádek a hudby.

Děti si pro nás připravily hned několik pohádkových představení. Shlédlí jsme klasickou pohádku O Šípkové Růžence, nechyběli ani roztomilí trpaslíci. Následovala pohádka O Smolíčkovi, která všechny pobavila.

Kulturní zážitek vyvrcholil hudebním vystoupením, při kterém žáci zahráli na flétny. Jejich melodie nás všechny potěšily a navodily příjemnou atmosféru.

Prvňáčci navíc přinesli seniorům krásné obrázky a popřáli jim pěkné prázdninové měsíce. Toto milé gesto dojalo mnoho z našich klientů.

Na oplátku jsme pro děti připravili sladkou odměnu jako poděkování za jejich úžasná vystoupení. Celé dopoledne bylo plné radosti, smíchu a mezigeneračního propojení.

Jsme vděční za tuto spolupráci se ZŠ J. Matiegky a těšíme se na další podobné akce, které přinášejí radost do života našich seniorů.

JAK SE
BAVÍME

SPORTOVNÍ OLYMPIÁDA V DOMOVĚ SENIORŮ

Domov seniorů se proměnil v olympijský stadion. Zapálili jsme olympijský oheň a uspořádali jsme sportovní den plný zajímavých a zábavných disciplín pro naše seniory. Počasí nám přálo, sluníčko svítilo a v každém z účastníků se probudil soutěžní duch. Senioři si vyzkoušeli různé sportovní aktivity, které byly přizpůsobeny jejich možnostem a schopnostem.

Pro všechny soutěžící jsme připravili sladkou odměnu v podobě dortíku z naší domácí kuchyně. Každý účastník, ať už vítěz nebo odvážlivec, který se do olympiády zapojil, obdržel medaili jako symbol uznání a ocenění jejich snahy.

Vítězové jednotlivých disciplín byli odměněni speciálními cenami. Absolutní vítěz, který získal nejvyšší počet bodů ze všech soutěží, vyhrál výjimečnou cenu - večeři s paní ředitelkou CSSM.

Celá akce byla plná smíchu, radosti a zdravé soutěživosti. Olympiáda nejen zpestřila běžný den našich seniorů, ale také podpořila jejich fyzickou aktivitu a sociální interakci.

Jsm rádi, že se nám podařilo vytvořit tak příjemnou atmosféru a těšíme se na další podobné akce, které přinesou radost a zábavu do života našich seniorů.



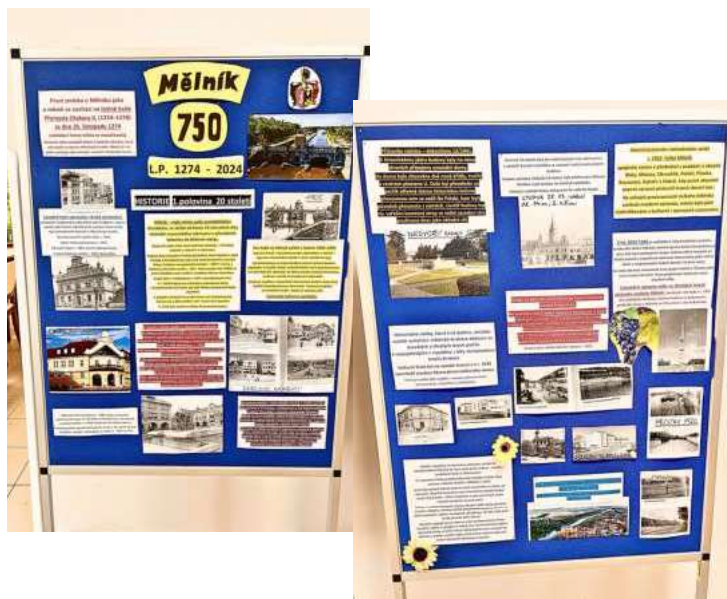
LETEM MÓDNÍM SVĚTEM: PŘEHLÍDKA Z MUZEA



Regionální muzeum Mělník nás potěšilo jedinečnou módní přehlídkou zaměřenou na období 50. až 80. let 20. století. Akce s názvem "Letem módním světem" nabídla fascinující pohled do šatníků našich babiček a dědečků.

Přehlídka byla pečlivě sestavena z autentických modelů daného období, které muzeum nashromáždilo ve svých sbírkách. Celou akcí provázela paní Mgr. Černá, která svým erudovaným a poutavým komentářem dodala přehlídce další rozměr. Její výklad zahrnoval nejen popis jednotlivých modelů, ale i zajímavosti o dobové módě a jejím společenském kontextu.

NOVÁ NÁSTĚNKA K VÝROČÍ MĚSTA PANÍ LEHEJČKOVÉ



PODĚKOVÁNÍ KUCHYNI

Díky za vaření!

Čtvrteční kuřecí špíz k obědu, ten byl vysněný,
cíl pro všechny, co chtějí žít v tomto Domově.

Nemusí mít titul na papíře ani na hlavě,
to jim život ukáže, jak se vaří tady v ústavě,
a proto díky kuchaři i kuchařky Vám vzdávám bez
přetvářky,

jak mít rád své kuchařské pohádky,
pro všechny, kdo jsou Vašimi vděčnými strážníky a
labužníky,

a proto znovu ještě díky a díky ať se Vám daří vařit
pro Vaše strážníky!

Arnošt Thomas, Domov Penzion

O PŘÁTELSTVÍ ...

„Přátelství je součást lidského štěstí,“ to jsou slova „moudrého klauna“ Jana Wericha. Pravdivé, že... Samozřejmě, že má mnoho podob, avšak to pravé nefalšované patří k tomu nejlepšímu v našem životě. Přítel, kamarád (samozřejmě i v ženském rodě) je to jedno z našich vzájemných oslovení. Patřilo k tomu ještě krásné české „soudruh, soudružka“, avšak bylo naprosto zprofanováno „díky“ nechvalně proslulé politické straně. Již oslovení „soudružko učitelko“ či dokonce „soudruhu prezidente“ znělo poněkud podivně (ekvivalent – „kamarádko učitelko“). Avšak i „přítel“ již pozbyl pomalu svého významu – jedná se dnes spíše o partnerský vztah. Ono ani s tím „kamarádem“ to není jednoduché. V Německu je tento výraz zakázaný – oslovovali se tak příslušníci SS.

Avšak zanechme názvy, jsou to jenom, dle klasika „Slova, slova, slova...“ (W. Shakespeare: Hamlet). Přátelství je vztah. Mezi lidmi naladěných na podobnou strunu. A jak vzniká. Během studia, ve společnosti, při různých akcích se stejnými zájmy či koníčky, které je vzájemně spojují. Prostě a jasně si padnou do oka.

Také v našem Centru vznikají nová přátelství. A jak mezi klienty navzájem, tak mezi klienty a skvělým zdejším personálem. Stává se, že si ihned po příchodu padnou do oka a stanou se dobrými přáteli. Navzájem si sdílejí své neduhy a také zejména i o svých dětech a vnoučatech. Chodí společně na různé zdejší akce, při různých sportovních či vědomostních „kláních“ spolu soutěží, sdílejí si své poznatky o současné době a společně vzpomínají na své mládí.

To bývá zároveň i zdroj poučení pro ty mladší klienty či personálu s nímž mnozí navázali ono přátelství, které podobně jako láska kvete v každém věku.

Dovoluji si malý příklad z mého života. Mám kolem sebe partu lidí díky nimž ač na vozíku se mohu účastnit normálního života. S některými to táhneme už od první třídy základní školy s dalšími při různých akcích, na které mě výše uvedení doprovodili. Scházeli a scházíme se u pívka, debatujeme a spřádáme různé plány. Společně navštěvujeme různé koncerty a další kulturní akce. A jak se říká: „V nouzi poznáš přítele...“. V loňském roce jsem těžce onemocněl a téměř čtyři měsíce ležel na kapačkách a umělé výživě. A právě v té době se dokonale projevilo naplno ono přátelství. V motolské nemocnici mne pravidelně navštěvovala byt o mnoho mladší pražská kámoška a i ostatní sem dojížděli. Nyní to mohu přiznat, ona kamarádka mi tajně nosila pivo - zprvu nealko a ... můj zanedbaný žaludek se zmátořil a začal jsem mít opět chuť k jídlu. Pravděpodobně mne ušetřila operace v podobě sondy do žaludku jenž mi hrozila. I po nástupu do zdejšího Centra se mi, jak výše uvádím, podařilo navázat nová přátelství s řadou klientů a zvláště s obětavými zaměstnanci, kterým zde vyslovuji poděkování.

A na závěr ještě pár citátů vystihující tento stav. „Pravý přítel je ten, který přijde, když všichni odcházejí.“ (Walter Winchell, anglický novinář)

Bedřich Marjanko, Domov Ludmila

“NEJVÍC” JSOU PRO NAŠE SENIORY CHVÍLE STRÁVENÉ S RODINOU



DOVÁŽKA MELOUNŮ OD JIŘÍHO OLŠIAKA



POSEZENÍ POD PERGOLOU S HUDEBNÍM DOPROVODEM



NOVÝ TOTEM EMOCÍ



Emoce prožíváme každý den, a tak i Hedvika na své tvůrčí aktivitě nabídla seniorům, aby si vyrobili "TOTEM EMOCÍ".

Připravila k tomu obrázky s různými výrazy tak, aby si každý našel ten, který ho nejvíce zaujal či je pro něj blízký. Totem je umístěný u pergoly. Až nás navštívíte, zkuste uhodnout, která tvář představuje kterou emoci. Každého totiž některá z nich provází životem.

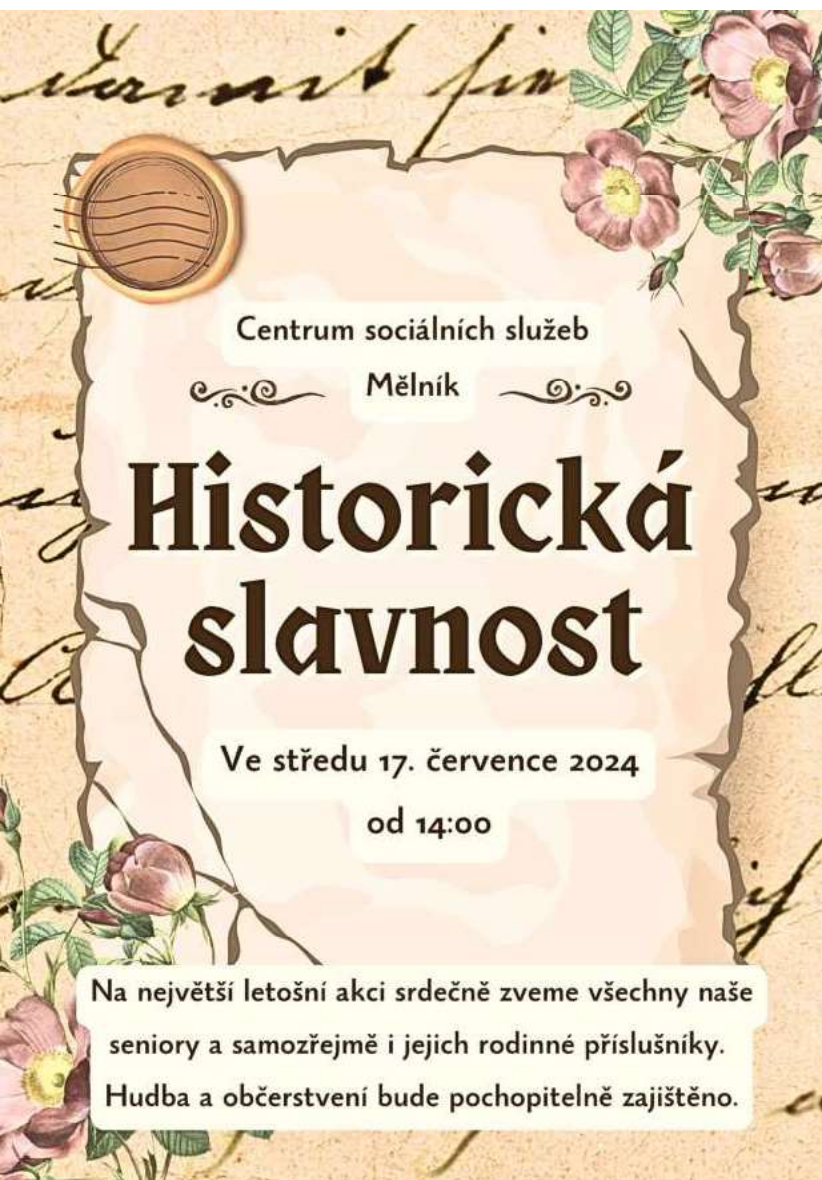
**DŮLEŽITÉ
INFORMACE**



VŠE NEJLEPŠÍ K NAROZENINÁM

Mešková Juliana
Srba Karel
Hofmanová Helena
Havránek Vladimír
Novotný Vladimír
Hrádková Jindřiška

Silaščík Milan
Bednářová Marie
Stehlíková Marie
Poláková Alena
Pražáková Věra
Nejedlá Vlasta



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

Plšková Marie, Němcová Květoslava, Novotná Hana,
Marisková Helga, Tučková Helena.
Nikdy na vás nezapomeneme!

NOVÍ KLIENTI

Krapfová Valeria, Mrázek Václav, Veselá Ludmila,
Nováková Lieselotte.
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 – ČERVENEC 2024

Pondělí 1. července od 14:00 (jídlna DL)

„SPOLEČNÉ TVOŘENÍ“ – společné tvoření dekorací na velkou letní slavnost v historickém duchu určeno pro DP, DL, DV.

Úterý 2. července od 10:00 do 14:00 (rehabilitace DP)

„PARAFÍNOVÁ LÁZEŇ“ – pro seniory a zaměstnance CSSM.

Středa 3. července od 10:00 hodin (pergola DP)

„BYLINKOVÉ TVOŘENÍ“ - přijďte si uvázat voňavou kytičku z levandule a bylinek, zábavné a voňavé tvoření s p. Petržílkovou z levandulové farmy určeno pro DP, DL, DV.

Středa 10. července od 10:00 hodin (u jezírka v zahradě CSSM)

„PROUTĚNÝ KŮŇ“ - své unikátní dílo „Proutěný kůň v životní velikosti“ s postavou sv. Ludmily nám představí mělnický košíkář Petr Král určeno pro DP, DL, DV.

Pátek 12. července od 10:00 hodin

„PROCHÁZKA OKOLO POTOKA PŠOVKA“ - vycházka s imobilními seniory určeno pro DL, DP, DV

Středa 17. července od 14:00 hodin (prostor mezi DL a DP)

„HISTORICKÁ LETNÍ SLAVNOST“ - tradiční letní slavnost CSSM s hudebním programem a občerstvením.

Čtvrtek 18. července od 14:00 hodin (tělocvična 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 22. července od 14:00 hodin (hřiště na pétanque)

„TURNAJ V PÉTANQUE“ - určeno pro seniory DV.

Středa 19. července od 14:00 hodin (Bílá komnata)

„TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI PRO VEŘEJNOST“ - s Alžbětou.

Čtvrtek 20. července od 14:00 hodin (terasa 1. patro DL)

„PĚJME PÍSEŇ DOKOLA“ - zazpíváme si písně s Alžbětou určeno pro seniory DL, DP, DV.

Pátek 26. července od 14:00 hodin (jídlna DL)

„HUDEBNÍ ODPOLEDNE“ – Waldemar Matuska - poslech písní s Jitkou pro DL, DP, DV.

Úterý 30. července od 9:30 hodin (přízemí DL)

„BLEŠÍ TRH“ - pro seniory a pracovníky CSSM.

Pátek 31. července od 13:30 hodin

„ROCKOVÝ DĚJEPIS“ - cesta hudbou sedmdesátých let, ukázky hudebních nahrávek z rockové hudby pro DL, DP, DV.