

BABÍ LÉTO

Zpravodaj CSSM



KDOPAK VÁM TO
ZPŮSOBIL, DRAHÁ
NEVĚSTO?

BŘEZEN, ZA KAMNA VLEZEM...

Už poslední únorové dny připomínají v letošním roce spíše začátek jara a nejen v nížinách po sněhu ani památky. Český název březen je odvozen od rašení bříz nebo začátku březosti zvířat. Březen sebou přináší několik významných dnů, z nichž některé zde připomenou. Připomeňme si 2. 3., kdy se slaví Světový den vody, který připomíná její význam pro lidstvo a zdůrazňuje potřebu chránit vodní zdroje a zlepšovat jejich dostupnost a kvalitu. Tento den také upozorňuje na globální problémy spojené s vodou, jako jsou sucha, znečištění a nedostatek. Dále potom všeobecně známý Mezinárodní den žen (8. 3.), který v letošním roce připadá na pátek. Následně bych připomněla Den narození Jana Ámose Komenského (28. 3.) a v neposlední řadě nás čeká oslava svátků jara Velikonoc, kdy Velký pátek připadá na 29. 3.

V České republice je březen označován jako Měsíc knihy, proto si něco hezkého přečtete. V březnu končí pro většinu z nás méně oblíbená zima a přichází dlouho očekávané jaro, které v letošním roce přichází již 20. 3. ve 4.06 hodin. Den se prodlužuje a přecházíme na letní čas, a to o velikonočních svátcích na neděli 31. 3. 2024.

Drahomíra Pavlíková,
ředitelka CSSM

Spěči a láskou...

PŘÍPRAVY NA VELIKONOČNÍ JARMARK VRCHOLÍ



Individuální aktivity a příprava na společné tvoření probíhají v Centru sociálních služeb Mělník pravidelně. A na co se můžete těšit? Velikonoce jsou za dveřmi a my chystáme pro vás všechny jarmark přímo tady u nás v domově.

ROZHOVOR

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ
S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮSILVIE
JAHODOVÁIVA
PEKÁRKOVÁ

Ivo, vždycky si chtěla být všeobecnou sestrou nebo to byla jen náhoda?

Pocházím z lékařské rodiny. Můj dědeček byl obvodní lékař a můj tatka je chirurg. Takže určité geny prostě v krvi mám. Nakonec i moje mladší sestra pracuje jako všeobecná sestra.

Takže náhoda to určitě nebyla. Říkám s oblibou, že už při narození jsem věděla, že se ze mě stane zdravotní sestra. Nepamatuji si, že bych někdy chtěla být něco jiného. Je pravda, že jeden z důvodů, proč jsem se jí třeba v dětství chtěla stát, byl čepec, který tenkrát sestřičky nosily a mně se tak strašně líbil. Když jsem nastoupila na zdravotnickou školu, tak ho zrušili a já ho vlastně nikdy na hlavě neměla.

Napadlo tě někdy, že budeš pracovat v domově pro seniory?

Upřímně nikdy. Jako mladá sestřička jsem pracovala na interním oddělení. Strašně jsem si chtěla vyzkoušet práci s dětmi a tak jsem z interního oddělení přešla na dětské ORL.

Musím říci, že tam mě práce velmi bavila. Po první "mateřské" jsem se nemohla vrátit a začala tedy opět pracovat na interním oddělení. Po druhé "mateřské" jsem již nechtěla dojíždět a Centrum seniorů bylo hodně blízko mého bydliště. Neměla jsem naprosto žádnou představu o práci v domovech pro seniory. A byla jsem opravdu hodně překvapená - bez lékaře, zodpovědnost sama za sebe. Vzpomínám si, že zavolat zdravotnickou záchrannou službu pro mě byla tenkrát strašně stresující záležitost.

Asi to zní jako klišé, ale v práci se seniory jsem se opravdu našla.

Práce zdravotní sestry je náročná, jak relaxuješ?

Jsem společenský člověk - moc ráda tancuji a zpívám a tak jezdím na koncerty a festivaly. Ráda chodím do kina a do divadla. Mám pár bezvadných kamarádek, se kterými zajdu na kávu a skleničku vína. S rodinou podnikáme výlety a rodinné dovolené. Ale taky si doma v klidu přečtu knihu a někdy jen prostě koukám na romantické filmy v televizi.

Bliží se konec zimy a čeká nás jaro, jaké máš ráda roční období?

Mám ráda jaro, ale hlavně naprosto miluji léto. Dělalí mi dobře vysoké letní teploty. Jsem nadšená z tropických nocí. Plískanice, zima, sníh a mrazy mi strašně vadí.

Jaké jídlo máš nejraději?

Jednoznačně bramboráky. Ty bych mohla jíst pořád.

Komu předáváš štafetu?

Lidce Mokré - naší Admin - sestřičce, která je středobodem pro administrativní práci.

NOVÝ CHOV SLEPIČEK V CSSM



NAŠE SENIORY POBAVIL VALENTÝNSKÝ KVÍZ

JAK SE
BAVÍME

Valentýnský kvíz mají za sebou senioři našeho domova. Nešlo přitom o vítězství, ale především o zábavu.

A zábava to opravdu byla. Předcházela jí pečlivá příprava soutěžních otázek aktivizačními pracovníci centra sociálních služeb. Soutěžící museli bez nůžek vytrhat srdíčka a napsat milostné vzkazy, vyplnit filmový kvíz a další soutěže.

Vyhrál tým seniorů z Domova Penzion. Na sladké teče na závěr, mechové roládce z naší kuchyně, si ale pochutnali všichni soutěžící.



NA MASOPUST DORAZIL MEDVĚD I NEVĚSTA S "OUTĚŽKEM" A SVÝM ŽENICHEM

V domově pro seniory ožil duch tradičních masopustních oslav. Už od rána se nabízela tradiční masopustní jídla od Martina Růzhy, tedy právě zabijačkové pochoutky. Na prodej byly klobásy, jitrnice, tlačanky, uzené a další pokrmy, které jsou s masopustem neodmyslitelně spojené.

Zaměstnanci mělnického muzea se rozhodli připomenout staré dobré časy a uspořádali pro obyvatele domova masopust, který byl plný barev, hudby a radosti. Tato akce byla příležitostí pro seniory, aby se na chvíli vrátili do dob svého mládí a zavzpomínali na masopustní veselí, jaké si pamatují.



Na oslavě nechyběly tradiční masopustní masky. Mezi nimi dominoval medvěd, který s oblibou řádil mezi hosty, liška s chytrým úsměvem, vodník, který vyhledával blízkost jakékoliv nádoby s vodou, a těhotná nevěsta se ženichem, kteří představovali naději a nový začátek. Zvláštní pozornost však poutala maska baby s invalidním vojákem v nůši, což byla připomínka těžkých, ale i hrdinských časů minulosti.

Celou akci doprovodil i místní harmonikář lidovými písněmi.



OSUDOVÉ SETKÁNÍ V CSSM



V domově seniorů, kde čas plyne jiným tempem a každý den přináší možnost nového přátelství, se odehrál příběh dvou žen, který připomíná, že nikdy není pozdě na nalezení duševního pokladu v podobě životního přítele. Paní Marie Kondlová a Helena Prokešová, obě přišly do CSSM před rokem a od té doby jsou nerozlučnou dvojicí, které se láskyplně přezdívá "dvojčata".

Marie, která strávila většinu svého pracovního života jako technický pracovník v Kaučuku v Kralupech. Helena, vyučená švadlena s jemným citem pro detail, se setkaly náhodou, ale jejich přátelství by se dalo označit za osudové. Obě ženy sice nesdílejí společný pokoj, ale především záliby, vzpomínky a snad i tajemství, která za léta svých životů nasbíraly. "Hned jak jsme se nastoupily, tak jsme si padly do oka," vzpomíná paní Marie.

Jejich přátelství je důkazem, že společný čas, strávený v důchodu, může být stejně plnohodnotný a radostný jako ta léta, která jsou za námi. Paní Marie a Helena tráví každou volnou chvíli společně - ať už je to při procházkách, v jídelně nebo při nejrůznějších aktivitách, které pro ně aktivizační pracovníce připravují. „Večery trávíme každá sama u televize. Druhý den potom třeba probíráme, co jsme viděly. Já mám ráda detektivky a seriály, zatímco Helenka je zase pohádková,“ vypráví paní Marie.

Jejich přátelství není jen o vzpomínkách. Je to také o podpoře, kterou si vzájemně poskytují v těch méně radostných chvílích, které život v domově někdy přináší. Když jedna z nich onemocní nebo má špatný den, druhá je vždy nablízku, připravená nabídnout útěšné slovo nebo prostě jen držet za ruku. „Někdy ji musím trochu krotit, aby nebyla tak rozjařená,“ směje se paní Helena.

Toto nezvyklé přátelství mezi paní Marií a Helenou ukazuje, že domov seniorů nemusí být místem osamění a nudy, ale může se stát místem nových začátků a nečekaných radostí. Obě ženy, každá se svou jedinečnou historií, ale s podobným vnímáním světa, dokázaly najít v druhé to, co jim život v pokročilém věku může nabídnout - pravé přátelství, porozumění a možná i pocit, že život stále má co nabídnout.

TURNAJ V ČLOVĚČE NEZLOB SE

V domově seniorů se konal turnaj v oblíbené společenské hře Člověče nezlob se, který přinesl radost a vzrušení mezi jeho obyvatele. Tento turnaj nebyl jen obyčejnou zábavou; byl to způsob, jak stimulovat mentální aktivitu seniorů a posílit jejich sociální vazby.

Herní stoly byly rozestaveny v prostorné jídelně Domova Ludmila. Každý stůl měl svého kouče, který dbal na dodržování pravidel a spravedlivý průběh hry.

Účastníci turnaje, muži i ženy různého věku a zdravotního stavu, byli rozděleni do malých skupin. Někteří z nich byli zkušenými hráči, kteří si hru užívali již od mládí, zatímco pro jiné to byla nová zkušenost, která je náležitě nadchla. Hra přinesla mnoho smíchu, povzbuzujících slov i zdravé rivality.

Vítězové jednotlivých kol postupovali do dalších fází turnaje, až byl nakonec vyhlášen celkový vítěz Bedřich Marjanko, druhá skončila paní Viktorová, třetí byla paní Nováková a čtvrté místo patřilo panu Krátkému.



PÁNSKÝ KLUB

V pánském klubu je nálada hezká, i když ne
pochopitelně vždy ze Slezska.
To je jen Vaše dobrota, že umíte slova o pokoře pro
všechny,
i když to není zrovna ta doba, co přináší jen hezká
slova,
a napětí dokážete vždy zmírnit a ještě k tomu
zklidnit,
a všem děkovat za práci, která znamená najít v ní kus
umění,
a hlavně chtění být úspěšný pro lidi, kteří se diví,
jak vzniká i některé umění.
Pro potěšení a tvrzení, že život je krásné chtění pro
lidi,
kteří tady žijí v tom kolektivním dění.
Děkuji, Hedviko, za příjemné chvíle,
ať dokážeme, že i staří vytváří radostné chtění a žití,
je pro nás všechny vznešený cíl, jenž se v této chvíli
chová jako Božena Němcová.
Lidi, mějte se rádi, jak vznešeně hlásí Národní divadlo
v Praze: "Národ sobě!"

Arnošt Thomas, Domov Penzion



VZPOMÍNÁNÍ!

NAPSÁNO
NAŠIMI
SENIORY

Vzpomínka na paní Marii Paškovou

To není příliš lákavé přání, za paní Marii Paškovou,
která ráda psala básně pro všechny v tomto domě
zvaném Penzion
a ženským pohledem si přála a byla ráda, že může
být mezi náma.
A její vnučky a vnuci ztratili babičku, tu milou
osobičku.
A my přátele z tohoto domu rádi vzpomínáme,
na tu dobu, co byla s námi, že jsme ji poznali a byli
rádi,
že jsme mohli být i jejími přáteli a snad i kamarádi.
Se vzpomínkou na Vás budeme nadále jen
vzpomínat,
kde už není cesty zpátky ani jinými vrátky!

Básník Arne

„Je krásné žít a přitom tady být!“

Arnošt Thomas, Domov Penzion

JARO POMALU KLEPE NA DVEŘE...

„Březen za kamna vlezem...“. No, věrme, že se i tato
pranostika nevyplní jako s tím „bílým“ únorem.
V tomto období je letos pro věřící postní doba. Vše
začíná Popeleční středou a... pak to pokračuje.
Zalistujme chytrým internetem a máme odpověď
jakým způsobem:

2. den půstu: Pytlavý čtvrtek - V tento den se
dojídaly zbytky z masopustních hodů. Název lze
odvodit od režného pytlavého roucha postního.

5. den půstu: 1. neděle postní - Černá "Invocavit"
odvození od toho, že se ženy odívaly do černých
šatů na památku ukřižování Krista. Mohlo to i
znamenat odvození od nadcházejícího půstu

12. den půstu: 2. neděle postní - Pražná
"Reminiscere" odvozen od pokrmu „pražma“
(pokrm z naklíčených zrn obilí).

19. den půstu: 3. neděle postní - Kýchavá "Oculi"
odvozeno od slova "kýchat". Říkalo se, kdo kýchl
musí náhle zemřít. Lidé proto přáli „Pozdrav Tě
pán Bůh“ Pověra: Kdo v tento den třikrát za sebou
kýchne, bude celý rok zdravý.

26. den půstu: 4. neděle postní - Družebná
"Laetare" o Družebné neděli chodili mladí chlapci
a dívky na společné posezení u stolu, kde každý
přinesl pokrm, o který se všichni podělili.

33. den půstu: 5. neděle postní - Smrtonosná
"Indica" ze vsi se vynášela zima a smrtku

vytvořenou ze slámy oblečenou do starých
dámských šatů. Na oplátku si přinášeli léto v
podobě mladého stromku. Jedná se o pohanský
zvyk, církev ho zakazovala.

40. den půstu: 6. neděle postní - Květná
"Palmarum". Světí se kočičky - svazky jílových
prutů na památku vjezu Ježíše Krista do
Jeruzaléma na oslátku. Pověra: Nemá se nic péci,
nebylo by ovoce. Kdo sní 1-3 posvěcené kočičky,
nebude ho po celý rok bolet v krku.

A vše vrcholí první nedělí po prvním úplňku po
jarní rovnodennosti, kdy věřící slaví
Zmrtvýchvstání Ježíše Krista.

Avšak to mělo na druhé straně i prozaický důvod.
Zima se pomalu chýlila ke konci a tak ubývaly
zásoby potravin. Nejdříve to bylo maso, jenž bylo
zpravidla uchováváno v chladu, dále slepice ještě
nenesly a krávy nedojily. A tak zbývalo ono
„postní“ jídlo – luštěniny či různé placky.

To dnes sice již neplatí, ale... Doporučuje se trochu
vysadit a vyčistit si tak organizmus malým
půstem. Tudíž to měli naši předkové svým
způsobem vykoumané...

Ať je tak nebo tak, skutečností je, že se nám to jaro
blíží. Opět zavoní květiny, ptáci budou zpívat a my
se budeme těšit slunečními paprsky.

Bedřich Marjanko, Domov Ludmila

SPOLEČNÁ AKTIVITA - "KORÁLKOVÁNÍ"



I TAKHLE MŮŽE VYPADAT JÍDLO V DOMOVĚ



ZAŘADILI JSME DO PROGRAMU PROMÍTÁNÍ FOTOGRAFIÍ ZE ŽIVOTA V NAŠEM DOMOVĚ



KDYŽ NEMOHOU SENIOŘI DO SVĚTA, PŘIJDE SVĚT ZA NIMI DO POKOJE

Představte si, že se jednoho dne probudíte a zjistíte, že vám kolena už tolik nechtějí sloužit, jako když vám bylo dvacet. Nebo že vám už nevoní dobrodružství na druhém konci světa, protože jenom cesta na poštu přes celé město vám přijde jako výprava za třemi oceány. Co teď? Zavřete se doma a budete vzpomínat na doby, kdy jste mohli cestovat a objevovat nová místa?

Ale ne! Tady vstupuje na scénu Kaleido VR s novým projektem, který je jako svěží vánek v letním horku pro naše seniory. Představujeme vám svět, kde k vám přichází dobrodružství až do obýváku. A to vše s pomocí těchto zázračných brýlí virtuální reality.

Už si představujete, jak si na hlavu nasazujete brýle a najednou stojíte uprostřed rušného Václavského náměstí v Praze? Lidé kolem vás pospíchají do práce, turisté se fotí u sochy sv. Václava a vy máte pocit, jako byste byli součástí tohoto ruchu, aniž byste museli opustit svůj oblíbený křesílkový trůn. Přesně takové zážitky mají za sebou někteří z našich seniorů a zájemců stále přibývá.

Ale Kaleido VR není jen o cestování. Co takhle relaxovat v přírodě, aniž byste museli čelit komárům? Nebo se projít po galerii a kochat se uměním, aniž byste se museli tlačit v davu a slyšet neustálé šeptání a šustění audio průvodců? A pokud vás to chytne, můžete si i zatancovat – třeba valčík ve vídeňském paláci. A to všechno bez toho, aby vás bolely nohy z dlouhého stání.

Takže, milí senioři, i když vám tělo už možná říká, že je čas trochu zpomalit, vaše srdce a duše mohou stále cestovat a objevovat nové světy. Díky Kaleido VR přichází svět za vámi až do pokoje. A nebojte se, tyto brýle jsou tak pohodlné, že na chvíli zapomenete, že je máte na sobě. Připravte se tedy na nová dobrodružství, která začínají právě u vás doma. Vítejte v budoucnosti, která je překvapivě přístupná a plná zážitků!



**DŮLEŽITÉ
INFORMACE**

VŠE NEJLEPŠÍ K NAROZENINÁM

Václav Bryslivec

Helga Živná

Anděla Richterová

Jan Roubík

Zdeňka Němečková

Anna Horáčková

Libuše Měkotová

Milada Velišková

Štěpán Nekuda

Dagmar Kokošková

Jindra Mrázková

Marie Šváchová

Vlasta Herinková

Marie Salátová Marie

Svobodová

Jaroslava Jelínková

Alena Malčánková

Květoslava Němcová

Božena Příbylová

Lehejčková Marie

Věra Vlasáková

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

Viera Skopalíková, Marie Pašková, Ludvík Neužil,

Jan Hradecký, Růžena Merhautová, Marie Pasovská,

Ludmila Vlasáková, Karel Vítvera.

Nikdy na vás nezapomeneme!

NOVÍ KLIENTI

Miloslava Marciánová, Alena Jandová, Věnceslava

Maršíková, Jaroslav Krejčí, Zdeňka Lugrová, Blahoslav

Doubek, Ludmila Poloprutská, Jana Svobodová,

Ivan Soukal.

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 – BŘEZEN 2024

Pátek 1. března od 14:00 hodin (tělocvična DL)

„FILMOVÉ ODPOLEDNE“

Pondělí 4. března od 10:00 (kuchyňka DL/ kavárna)

„ADAPTAČNÍ SKUPINA“ určeno pro nové seniory na DL.

Středa 6. března od 14:00 hodin (jidelna DL)

„PROMÍTÁNÍ FOTOGRAFIÍ ZE ŽIVOTA V CSSM“ určeno pro seniory DP, DL, DV.

Pátek 8. března od 10:00 do 14:00 hodin (Bílá komnata)

„ADAPTAČNÍ SKUPINA“ určeno pro nové seniory na DP.

Pondělí 11. března od 10:00 hodin (jidelna DL)

„VLCI NA KOKOŘÍNSKU“ přednáška s projekcí k rozšíření vlka obecného na Mělnicku s Ing. Holubovou z Regionálního muzea Mělník pro DL, DP, DV.

Úterý 12. března od 14:00 hodin (jidelna DL)

„HUDEBNÍ ODPOLEDNE“ – Michal Tučný a Pavel Bobek - poslech písní s Jitkou pro DL, DP, DV.

Pátek 15. března od 13:30 hodin (jidelna DL)

„ROCKOVÝ DĚJEPIS III“ cesta hudbou od blues po osmdesátá léta, ukázky hudebních nahrávek z rockové hudby pro DL, DP, DV.

Úterý 19. března od 10:00 hodin (jidelna DL)

„MALOVÁNÍ KRASLIC VOSKEM“ pro odvážné seniory, kteří si chtějí zkusit malování voskem.

od 13:30 hodin (RC Chloumek)

„MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ“ tvoření a povídání s dětmi v Rodinném centru Chloumek, pro DL a DP.

Středa 20. března od 14:00 hodin (jidelna DL)

" PLES CSSM" – ples CSSM s kapelou pana Šorka - pro DL, DP, DV.

Čtvrtek 21. března od 14:00 hodin (Bílá komnata)

„TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI PRO VEŘEJNOST“ zaměřené na oslavu 750 let města Mělníka - s Alžbětou.

Pátek 22. března od 13:30 hodin (jidelna DL)

„JARNÍ TVOŘENÍ“ - zábavné tvoření s dětmi ze ZŠ Mlázice pro DL, DP, DV.

Pondělí 25. března od 14:00 hodin (tělocvična DL)

„TURNAJ V CVRKNANÉ“ – určeno pro seniory DV.

Úterý 26. března od 10:00 hodin (přízemí DL)

„VELIKONOČNÍ JARMARK“ – prodej výrobků našich seniorů.

Čtvrtek 28. března od 14:00 hodin (jidelna DL)

„VELIKONOČNÍ POSEZENÍ“ kavárnička pro seniory DL, DP, DV.