

BABÍ LÉTO

**TAK TOHLE JE
OPRAVDOVÁ SHOW**

Zpravodaj CSSM

NOVÉ SLUŽBY CSSM

A už tu máme září. Léto pomalu odchází, a to letošní bylo ve znamení střídajících se veder a deštivých dnů s nízkými teplotami. Máme za sebou celou řadu krásných akcí, ať letní slavnost nebo oblíbené procházky podél potoka. Chtěla bych připomenout, že od července jsme ještě větším poskytovatelem sociálních služeb, kdy jsme pod křídla převzali několik preventivních služeb, resp. azylový dům, noclehárnu, Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež KONTAKT a odborné sociální poradenství. Nás teď v září čeká nejenom další akce jako Vinobraní nebo Módní přehlídka, ale i tzv. „Babí léto“. Jelikož se jedná o název našeho časopisu, dovoluji si připomenout jeho význam.

Babí léto je pozdní část léta, kdy vládne krásné, slunečné, teplé a téměř bezvětrné počasí. Noci jsou však už dost chladné, ráno se vyskytují mlhy. Nejčastěji toto období bývá mezi 21. 9. a 2. 10. Doba, po které toto počasí trvá, není přesně určena, někdy trvá dny někdy i týdny a bývá více nebo méně znatelná. A termín „babí léto,“ ten je odvozen od pavučin, které připomínají šedé vlasy létající v té době vzduchem.

Krásné září, a ať trvá babí léto co nejdelší dobu.

Drahomíra Pavlíková

KDE VŠUDE NAJDETE ZMÍNKY
O CENTRU SENIORŮ MĚLNÍK?

Na webu www.cssmelnik.cz

Na Facebooku @Centrum seniorů Mělník

Na Instagramu centrum.senioru_melnik

Na Youtube @CentrumsocialnichsluzebMelnik

**DNESKA TO
ROZJEDEM NA
PLNÝ PECKY...**

Spěči a láskou...

DĚTI SE SPOLU SE SENIORY LOUČILY S PRÁZDNINAMI



Rozloučení s letními prázdninami se konalo poslední srpnový a první zářijový den. Ve čtvrtek začalo loučení s létem keramikou. Senioři a děti pracovníků Centra sociálních služeb Mělník si první společný den užili. V jídelně se celý den modelovalo, vykrajovalo a teď už se bude jen čekat na vypálení výrobků v keramické peci.

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮ



JANA
HOSTÁKOVÁ



LUCIE
FIALOVÁ

Proč sis vybrala povolání zdravotní sestry?

Moje maminka pracuje ve stejném oboru. Když jsem byla malá, pracovala v ústavu pro tělesně a mentálně postižené. Zapojovala mě a sestru do různých akcí a nenucenou formou ve mně podporovala vlastnost, že pomáhat druhým je lidské. Nacházela jsem v tom smysl a tak v roce 1994 byla Zdravotnická škola v Ústí n. L. jasná volba.

Jaké máš životní motto?

Jednou jsem někde četla rčení, že člověk musí být dost veliký na to, aby uměl přiznat své chyby, dost chytrý na to, aby z těch chyb uměl těžit a dost silný na to, aby chyby uměl napravit. Dost často se v posledních letech v těchto třech poučkách nacházím, když se snažím na sobě pracovat.

Jak odpočíváš ve svém volném čase?

Co je to volný čas? Valnou většinu času věnuji svým dcerám. Aničce je 14 let, s tou nás čekají v tomto roce tolik obávané přijímačky na střední školu a Mařence je 10 let. Ta si naopak nedělá hlavu z ničeho. Když už jim nemusím dělat taxi mámu a vozit je po různých kroužcích, trénincích a vystoupeních, ráda je vytáhnu na výlety. Ony by samozřejmě raději kino, gaučing a různé společenské akce, já zase raději přírodu a procházky. Dost často tedy děláme kompromisy. Když už mi zbyde čas jen na sebe samou, miluji rána o víkend, kdy je teplo, udělám si čaj a s knížkou si sednu na letní terasu a čtu si. Také ráda jezdím na kole anebo se jen tak procházím krajinou a poslouchám ticho.

Vybavíš si nějaký silný zážitek v CSSM, který na tebe zapůsobil?

Silných zážitků mám za sebou dost. Je těžké vybrat pouze jeden konkrétní. V porovnání s nemocnicí si tady u nás uvědomuji, jak důležité je kvalitní odcházení seniorů. Celý náš tým je součástí jejich životů. Všichni senioři jsou součástí našich životů. Záleží na míře empatie daného pracovníka, proto mě vždycky dostane moment, když někdo z týmu – je jedno jestli je to pečovatelka, aktivizační pracovník, sestra, sociální pracovník nebo někdo jiný, včas vyhodnotí, že se blíží „konec“. A spolu s rodinou, která si přeje u odchodu seniora být, se nám podaří, že neumírá sám, ale se svými blízkými. A ti nakonec za tuto přirozenou možnost poděkují, to je přesně ten moment, kdy si říkám, že vše co dělám, má smysl.

Jak sis užila letošní dovolenou?

Letošní dovolenou jsem s dětmi poznávala krásy Paříže a okolí. Dovolená to byla aktivní, žádná válečka u moře. Snažili jsme se do týdne vecpat co nejvíce historických památek a dětem pak samozřejmě za odměnu umožnit pobyt v Disneylandu. Ráda bych se do této země vrátila ještě jednou a poznala tam toho více.

Kde sis pracovala než si přišla do CSSM?

Po maturitě jsem začala pracovat v zařízení, které mi bylo blízké, kde jsem trávila část svého dětství a dospívání, tedy do zmiňovaného ústavu pro tělesně a mentálně postižené. Po dvou letech mě díky vyprávění spolužaček zlákal svět nemocnice. Tak jsem v roce 2000 nastoupila do mělnické nemocnice, kde jsem pracovala 20 let. Vrátila jsem se zpět do sociálních služeb, sem do našeho zařízení.

Moje první a největší získané zkušenosti byly na oddělení CHIR JIP. Tady jsem pracovala před mateřskou dovolenou 9 let. Byla jsem ve skvělém týmu sester, lékařů a hlavně pod úžasnou staniční Danou Mrázovou, na kterou často, co jsem ve vedoucí pozici, vzpomínám a říkám si, jak se kolikrát pod námi, někdy vzpurnými kolegyněmi musela cítit. Tímto se ji za některé naše činy dodatečně z celého srdce omlouvám.

Po mateřské jsem se vrátila pracovat na ARO, a když mi nabídli práci staniční sestry na ORL a jednodenní chirurgii, neodmítla jsem.

A komu předáš štafetu pro příště?

Gabriele Novotné vedoucí stravovacího úseku.

KVĚTINOVÁ SLAVNOST BYLA LETOŠNÍM NEJVĚTŠÍM VEČÍRKEM

Velká Květinová slavnost v polovině července doslova rozhýbala celé Centrum sociálních služeb Mělník. Zdejší senioři si poseděli venku při krásném počasí se svými rodinami, přáteli a blízkými za hudebního doprovodu zpěváka Tomáše Ringela.

Ve stáncích na všechny čekalo občerstvení v podobě vafelí, pop cornu, cukrové vaty, zmrzliny, dortíků, které připravila zdejší kuchyně, smažených cuketáku a dalších dobrot.

Ve Smileboxu, tedy fotokoutku, se zabavili doslova všichni a vzniklo tak spoustu veselých a rozesmátých fotografií pro uchování vzpomínek na tento slavnostní den.

Na závěr věnovala firma Florea 250 růží pro zdejší seniory.



**TATO DĚVČATA MAJÍ
SRDCE NA SPRÁVNÉM
MÍSTĚ...**



LEVANDULE PROVONĚLA RŮŽOVOU KAVÁRNU



Vůně levandule ovládla CSSM, když se uskutečnilo speciální levandulové tvoření. Senioři se těšili na tento zvláštní den, kdy měli možnost využít vonných květů z nedaleké Levandulové farmy Lucie Petržilkové a vytvořit si vlastní drobné umělecké dílko.

Příjemné odpoledne započalo v prostorné Růžové kavárně. Kreativita se projevila v každém kousku, a tak vznikly jedinečné věnečky a kytice, které odrážely osobní vkus každého zúčastněného. Někteří si vyrobili malé svazky levandule do váziček, aby si mohli vychutnávat vůni i v následujících dnech.

Každý zúčastněný si odnesl nejen krásné dílko, ale také vzpomínku na příjemné odpoledne strávené společně s ostatními, a to je to nejcennější, co tato akce přinesla.

JAK SE
BAVÍME

ZAJÍMAVÉ POVÍDÁNÍ O KAMENECH S VOJTOU A VIKTORKOU

Dvanáctiletý Vojta Dáňa se svou mladší sestřičkou Viktorkou představil seniorům v CSSM svou vášeň – mineralogii. Vojta vyprávěl o všech kamenech, které se mu podařilo nasbírat na procházkách v přírodě, představil kameny, které si za vydělané peníze nakoupil na internetu a svěřil se, že už má ve své sbírce několik tisíc korun. O každém kamenu dokázal pohovořit s nadšením a projevenou láskou vůči svému koníčku.

Doufáme, že nám Vojta příští rok opět představí svou rozrůstající se sbírku.



BABÍ LÉTO ON-LINE

Nabídka pro vaše rodinné příslušníky, tak i pro vás. V případě, že byste chtěli posílat náš zpravodaj elektronicky do e-mailové schránky, stačí se ozvat na e-mail cssmelnik@gmail.com.

**MÓDNÍ PŘEHLEDKA
SENIORŮ CSM**

**VE STŘEDU 13. ZÁŘÍ
OD 14 HODIN
V CENTRU SENIORŮ MĚLNÍK**

Doprovod seniorům na přehlídkové molo zajistí záchranáři všech složek IZS a zaměstnanci Centra seniorů Mělník.
Vzpomínkou na tuto akci bude vznik kalendáře pro rok 2024.
Všechny seniory oblékne Hana Vozábová.

Rádi bychom touto cestou zvýšili povědomí veřejnosti o onemocnění lidí, kteří trpí demencí.

Centrum seniorů
Mělník

OSLAVA 100. NAROZENIN



V červenci oslavila krásné životní jubileum jedna z našich klientek paní Jarmila Slabyhouldová. K jejím 100. narozeninám přejeme hlavně to zdraví, vitalitu a stále úsměv na tváři. Dort připravila kuchyně Centra sociálních služeb Mělník.



KRÁSNÉ DNY

Každé ráno přijde den,
kterým končí náš sen.

Všední den nám nastává,
dlouhá noc tak přestává.

Dívám se z okna, jak je hezky,
na zahradě jsou lavičky a kytičky.
Toho kvítí všude je,
až se srdce usměje.

Naše zahrada rozkvetlá,
láká každého člověka.

Je to dobře, že jsme tu všichni rádi,
nacházíme si k sobě nové kamarády.

**Marie Pašková,
Domov Penzion**

BÁJEČNÁ JÍZDA MALEBNÝM KRAJEM

Mělník brázdí žlutý motorový vláček, jenž vozí nejen místní občany, obzvláště rodiny s dětmi, ale i návštěvníky města. Avšak vláček lze i pronajmout k soukromým účelům. Této skutečnosti využilo i místní CSSM. A tak jedno srpnové úterní dopoledne zastavila mašinka u východu a klienti doslova zabalení v dekách nasedli do vagónků. Bohužel počasí poněkud neodpovídalo ročnímu období, avšak nepršelo, a to bylo hlavní. Za vláčkem jela i dvě „doprovodná vozidla“, pro případ, kdyby se někomu udělalo nevolno. K tomu ale naštěstí nedošlo. Mašinka zdolala chloumecký kopec a vydala se směrem k obci Vysoká, dále projížděla Janovou vsí, Kokořínem, Dobřením a dalšími vesnicemi až k cíli - což byla hospůdka ve Střezivojicích. Cestou výletníci obdivovali upravené roubenky a vzpomínali na své mládí na vsi. V hospodě BOUDA na všechny čekal oběd v podobě řízku. Následovala káva a další osvěžující nápoje a především skvělá atmosféra. Trasu zpáteční cesty si „účastníci zájezdu“ odhlasovali coby skutečně „kochací“, tj. Kokořínským údolím.

A tak vláček zamířil nejdříve zpět do obce Kokořín a posléze serpentýnami do Dolu. Cestou bylo možno vidět na majestátní hrad Kokořín, který údajně slavný německý literát J. W. Goethe přirovnal ke korábu brázdící lesní moře. Potom následovala ona jízda tímto malebným údolím, jenž obdivoval již Karel Hynek Mácha a situoval sem svůj román „Cikáni“. V tomto kraji se narodil také básník Bolemlír Nebeský, velmi blízký přítel Boženy Němcové. Během jízdy bylo možno obdivovat obzvláště skalní útvary vyčnívající z lesních porostů, hladiny „tůní“ - ve skutečnosti rybníků, louky a roztroušené chalupy. Avšak každá cesta někde končí. Takže zas následoval chloumecký vršek, tentokrát jeho sjezd a než se řeklo „obuvník“, vláček zastavil u bran Centra...

A co zbývá... Poděkování všem, jež se na této skvělé akci podíleli a nejenom na ní. Za všechny aktivity, které zpřijemňují podzim života zdejších klientů a vzbuzují úsměv na jejich tvářích...

PhDr. Bedřich Marjanko

DO CSSM SE OPĚT PO MĚSÍCI VRÁTIL PEJSEK MANY S RADKOU



TAK ALE DRBEJ
POŘÁDNĚ... HAF



NOVÁ PERGOLA JE OFICIÁLNĚ POKŘTĚNA



VÝLET ŽLUTÝM VLÁČKEM DO STŘEZIVOJIC



NOVÉ AUTO POMŮŽE PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ

Díky podpoře humanitárního fondu ze Středočeského kraje - jsme získali vozidlo, které bude sloužit pečovatelské službě k zajištění péče o seniory v jejich domácnostech.



BLAHODÁRNÉ ÚČINKY PARAFÍNU



**TO JE ALE LÁZEŇ
PRO RUCE... HMMM**

Tato kosmetická procedura získává na popularitě mezi seniory, a to zejména díky jejím skvělým účinkům na pokožku a klouby. Parafínová kúra je terapeutická procedura, při které se používá parafínový vosk, který má výjimečné vlastnosti pro péči o pokožku. Vosk se zahřeje na teplotu mírně nad tělesnou teplotu a poté se namáčí ruce do hladké a teplé hmoty. Pro seniory trpící artritidou nebo kloubními problémy má tato kúra zvláštní význam, neboť pomáhá uvolnit svaly a klouby. Výhody parafínové kúry jsou opravdu mnohostranné. Teplý vosk má schopnost otevřít póry a zvýšit průtok krve, což napomáhá léčbě suché a popraskané pokožky. Vosk se také váže na vlhkost, což zlepšuje hydrataci pokožky a chrání ji před vnějšími vlivy. Díky tomu jsou ruce po proceduře viditelně krásnější a měkčí.

**DŮLEŽITÉ
INFORMACE**

VŠE NEJLEPŠÍ K NAROZENINÁM

Štrnadová Alena

Votíková Zdeňka

Novák Jaroslav

Feyglová Marie

Lafek Jiří

Hejsek Jaroslav

Sklenář Petr

Kukla Zdeněk

Fousková Eva

Brožková Marie

Tučková Helena

Fialová Anna

Rylichová Miroslava

Bělíková Božena

Roudnická Jaroslava

Slabyhouldová Jarmila

Boháčková Anna

Blechová Miloslava

Techlovský Miloslav

Kubištová Alenka

Basnerová Marta

Frolíková Jitka

Vavřínková Jaroslava

Sak Karel

Rambousková Helena

Měkota Bohumil

Charvátová Miloslava

Plačková Stanislava

Procházková Jarmila

Vlasáková Ludmila

Žižková Helena

Szábóová Emília

Janská Vlasta

Miksová Eva

Vodičková Miluše

Hradecký Jan, Ing

Rajmanová Blažena

Svobodová Marie

Dostál Zdeněk

Panisová Hana

Šonová Hana

Korb Pavel

OPUSTILI NÁS

Soukup Josef, Nováková Ilona, Nováková
Rudolfa, Jirsová Vlasta, Zimmerlová Ludmila,
Merzová Marie, Hodková Kateřina, Jourová
Johana, Adamec Pavel, Horová Anna, Kučera
Oldřich, Procházková Jarmila, Jüngerová
Anna, Svobodová Zdeňka, Kyncl Jaroslav

Nikdy na vás nezapomeneme!



KULTURNÍ PROGRAM – ZÁŘÍ 2023

Úterý 5. září od 14:00 hodin (jídlna DL)

„PŘÍRODNÍ INVAZE“ - CHKO Kokořínsko - přednáška paní Šámalové pro DL, DP, DV.

Středa 6. září od 9:00 hodin (Zelčín)

„VÝLET DO ZELČÍNA“ určeno pro DV 1 a DV 2.

Čtvrtek 7. září od 14:00 hodin (areál CSM)

„SPORTOVNÍ ODPOLEDNE“ - společné sportovní odpoledne s uživateli dlouhodobé následné péče Mělník určeno pro DL, DP, DV

Pátek 8. září od 13:30 hodin (tělocvična DL)

„FILMOVÉ ODPOLEDNE“

Úterý 12. září od 10:00 do 14:00 hodin (rehabilitace DP)

„PARAFÍNOVÁ LÁZEŇ“ – pro seniory a zaměstnance CSM

- **Dne 12. a 13. 9. nebudou probíhat denní aktivity z důvodů přípravy módní přehlídky.**

Středa 13. září od 14:00 hodin (prostor mezi DL a DP)

„MÓDNÍ PŘEHLÍDKA“ - módní přehlídka modelů, které předvedou seniorky a senioři z CSM za podpory záchranářů ze složek IZS Mělník a pracovníků CSM.

Pátek 15. září od 10:00 hodin

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

od 13:30 hodin (tělocvična DL)

„FILMOVÉ ODPOLEDNE“

Pondělí 18. září od 14:00 hodin (jídlna DL)

„KONCERT VÁŽNÉ HUDBY“ - Ústav A. Dvořáka pro kulturní život seniorů určeno pro DL, DP, DV.

Úterý 19. září od 14:00 hodin (rodinné centrum Chloumek)

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

Středa 20. září od 14:00 hodin (Bílá komnata DP)

„TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI PRO VEŘEJNOST“ - s Alžbětou a Janou.

Od 17:00 hodin (Růžová kavárna)

„ČAJ O PÁTÉ“ setkání svépomocné skupiny pečujících o lidi s demencí

Čtvrtek 21. září od 14:00 hodin (jídlna DL)

„PĚJME PÍSEŇ DOKOLA“ – měsíc září = vína čas – zazpíváme si písně o víně s Alžbětou pro DL, DP, DV

Pátek 22. září od 13:30 hodin (tělocvična DL)

„FILMOVÉ ODPOLEDNE“

Pondělí 25. září od 14:00 hodin (jídlna DL)

„VINOBRANÍ V CSM“ - vinobraní s ochutnávkou burčáku a hudbou „Podřipského harmonikáře“ pro DL, DP, DV.

Pátek 29. září od 14:00 hodin (jídlna DL)

„HUDEBNÍ ODPOLEDNE“ - poslech šansonů s Jitkou pro DL, DP, DV.