

BABÍ LÉTO

Zpravodaj CSSM

NOVÝ ROK PLNÝ NOVÝCH PŘÍLEŽITOSTÍ

Letošní rok a leden začal poněkud problematicky. Našimi domovy se prohnala viróza, která zbrzdila naše již velmi časté a žádané aktivity, na které jsme zvyklí. Nicméně situace se pomalu uklidňuje a měsíční plán aktivit se na měsíc únor pomalu plní. Čeká nás jeden zajímavý výlet na Kokořínsko s posezením v restauraci U Grobiána a mezi dalšími aktivitami ještě náš tradiční ples. Od Tří králů tu máme čas masopustu, který zavítá i k nám. Rej masek v Domově Ludmila doplní prodej pochutin staročeské zabíjačky, které si budeme moci nakoupit a pochutnat si na nich. Masopust představoval slavnostní období mezi Vánocemi a postní dobou. Během něj probíhaly taneční zábavy, zabíjačky a také svatby. V některých regionech je součástí oslav obřadní průvod masek, který obchází s muzikou vesnice. Tento akt konají zvlášť vypravené skupiny lidí ve specifickém ustrojení a se specifickým chováním, mající dlouhou tradici. Mnohde se vybírá do košíku kořalka, vejce, slanina, koblihy nebo Boží milosti. Ty jsou později společně konzumovány v hospodě během večerní zábavy. Po skončení masopustu následoval dlouhý čtyřicetidenní půst. Ale o tom až příště.

Drahomíra Pavlíková,
ředitelka CSSM

Spěči a láskou...

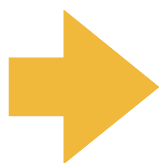
NOVÉ VOZIDLO PRO TERÉNNÍ PEČOVATELSKOU SLUŽBU

Do naší terénní pečovatelské služby jsme mohli převzít nové vozidlo, které nám pomůže ještě lépe zajišťovat péči tam, kde je nejvíce potřeba. Tento významný přírůstek by však nebyl možný bez podpory dárců, kteří na něj společnými silami přispěli.

Velké poděkování patří také firmě Kompakt, která se postarala o získání sponzorů a umožnila tak realizaci tohoto projektu. Díky jejich práci a štedrosti dárců bude nové vozidlo sloužit k zajištění péče pro ty, kteří ji nejvíce potřebují.



ROZHOVOR

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ
S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮANNA
MIKOVÁMONIKA
ŠTICHOVÁ

Máš nějaké cíle, nebo předsevzetí na nový rok?

„Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody.“ Takže ne, na nový rok si žádná předsevzetí nedávám a co chci nebo potřebuji, udělám hned anebo nikdy.

Cíle nějaké mám, s kamarádkou plánujeme v létě jet do Itálie. Bude to dovolená s lidmi, se kterými kamarádka pracuje v jedné chráněné pražské kavárně. Kavárna se jmenuje Kolíbka a byla založena v roce 2000.

Nabízí pracovní příležitost pro bývalé pacienty psychiatrických klinik, kteří úspěšně prošli rehabilitačním terapeutickým programem v některé z výcvikových kaváren občanského sdružení Greendors.

Plánují také, nějaké úpravy ve svém domě. Na to se moc těším.

Co tě na tvé práci nejvíce baví?

Všechno! Jsem ráda v kontaktu s lidmi. Jsem hodně, možná až moc, komunikativní.

Naše zařízení považuji za jedno z nejlepších v republice, možná se mu vyrovnají jen některá soukromá zařízení, která jsou nesrovnatelně dražší. Pro mne jako zaměstnanci je zde krásné pracovní prostředí a úžasné a důstojné zázemí. Skvělé kolegyně, které mi vždy ochotně pomohou, když si nevím rady.

Řekla bych, že pro uživatele je zde nadstandartní péče, skoro domácí prostředí, a především obrovská nabídka volnočasových aktivit. Právě to, že se můžu podílet na tvorbě kulturních akcí, sportovních utkání nebo mezigeneračních setkání mne na mé práci moc baví. Odměnou mi je radost našich uživatelů, mimochodem báječných lidí, jejichž rozmanité životní osudy jsou více či méně těžké. To jak se s různými životními ústrky poprali, je inspirací i pro mě samotnou. Zároveň děkuji za to, že nám mladším generacím prošliapali strmou cestičku, pro pohodlnější život.

Práce v takovém prostředí mi dává smysl a pocit naplnění.

Navíc zde můžu uplatnit i něco ze svého původního oboru. Vystudovala jsem střední hotelovou školu a této profesi jsem se dlouhá léta věnovala na různých pracovních pozicích. Nejvíce mne bavila práce v obsluze v hotelových restauracích a potom také produkce varietního programu pro pražské Variete Praha a komunikace s cestovními kanceláři.

pokračování na str. 7...

SILVESTROVSKÝ KVÍZ: SPOLEČNĚ JSME SI PŘIPILI NA ZDRAVÍ



Poslední den roku jsme si zpestřili zábavným Silvestrovským kvízem, který nás přiměl oprášit znalosti ze školních lavic. Nechybělo spoustu smíchu, radosti a přátelské atmosféry.

Po kvízu jsme si společně připili na nový rok a popřáli si hlavně pevné zdraví, štěstí a spokojenost.

Velké poděkování patří naší milé Alžbětě za skvělou přípravu této akce.

Těšíme se na další společné chvíle v novém roce!



HUDEBNÍ PRODUKCE ZLATÝCH ŠEDESÁTÝCH NÁM PŘINESLA NOSTALGII A RADOST

Nedávno se u nás v centru konala akce s názvem Zlaté šedesátky, která přinesla hudební produkci největších hitů 60. a 70. let. Událost vyvolala mezi účastníky vlnu nostalgie a radosti, když si společně zazpívali známé melodie a zavzpomínali na své mládí.

Atmosféra byla plná energie a dobré nálady, což podtrhlo význam podobných kulturních akcí pro seniory. Zlaté šedesátky tak potvrdily, že hudba dokáže spojit generace a přinášet pozitivní emoce i po letech.



JAK SE
BAVÍME

STRÁVILI JSME PŘÍJEMNÉ DOPOLEDNE V MĚSTSKÉ KNIHOVNĚ MĚLNÍK



Měli jsme možnost strávit velmi příjemné dopoledne v Městské knihovně Mělník, kde jsme se společně ponořili do světa knih, příběhů a inspirace. Knihovna se stala místem, kde jsme mohli nejen obdivovat bohatství literatury, ale také si užít chvíle klidu a pohody v příjemné společnosti. Během dopoledne jsme si povídali o oblíbených knihách a sdíleli tipy na zajímavé čtení.

Knihovna nabízí široký výběr literatury – od klasických románů přes detektivky až po moderní tituly, takže si zde každý přijde na své.

Akce nebyla jen o čtení, ale také o setkávání a sdílení zážitků. Pro lidi je knihovna místem, kde mohou nejen rozvíjet své zájmy, ale také se setkávat s lidmi a navazovat nová přátelství.

JAK JSME PEKLI NOVOROČNÍ POLIBKY



V našem centru jsme se opět pustili do sladkého pečení a tentokrát jsme vyzkoušeli nový recept s názvem Novoroční polibky. Tento lahodný zákusek se nám opravdu vydařil a všichni jsme si na něm pochutnali. Pečení je nejen skvělou zábavou, ale také příležitostí, jak se společně setkat, popovídat si a užít si příjemné chvíle. Těšíme se na další společné chvíle a nové kulinářské výzvy



PODĚKOVÁNÍ

Jmenuji se Marie Lehejšková, mnozí z vás mne už znáte. V našem Centru v Domově Ludmila žiji od podzimu roku 2022. Touto cestou bych se ráda s vámi podělila o můj osobní pohled na práci Centra. Centrum vnímám jako velikou široce rozvětvenou úžasnou rodinu, která mi nahrazuje domov. Všichni pracovníci se svým dílkem, který zapadá do celkové skládačky, starají o to, abych zde byla spokojená a bylo mi dobře jak na těle, tak i na duchu.

Motto Centra: „S péčí a láskou“ to podle mého plně vystihuje. Každý zaměstnanec má v Centru svou nezastupitelnou úlohu a dohromady tvoří jeden fungující mamutí orgán, který se maximálně snaží zajistit svým klientům - nám, kvalitní životní úroveň. Denně si ráda povídám s ostatními klienty, kteří už nejsou jen anonymními klienty, ale také mými kamarády, a tak vnímám i jejich pozitivní hodnocení práce Centra.

Naše Centrum je úžasné i v aktivitách, které pro nás vymýšlí. Kolikrát si říkám: „No pání, kam na ty výborné nápady děvčata chodí?“ a mám co dělat, abych všechny aktivity pro nás připravené stíhala. K dobré pohodě v Centru přispívá i starostlivost zaměstnanců a některých klientů o faunu a flóru, kterou pečlivě opatrují. Pro potěšení mé a určitě i ostatních, tu je nejen záplava květů na záhonech a balkónech, rostliny a výzdoba ve vnitřních prostorách, ale i plno zvířátek.

Celé dění v našem Centru vnímám nejen jako běžnou pracovní rutinu, ale v mnohém i nadstandard, protože na všem je poznat, že zaměstnanci do své práce pro nás dávají své srdíčko. Na závěr bych tedy velice ráda poděkovala všem zaměstnancům Centra za jejich práci - „S péčí a láskou“.

Děkuji vám všem.

„SVĚTLE ZELENÍ ANDĚLÉ“ VE VŠEDNÍ KAŽDODENNOSTI

Za ranního kuropění se na všech patrech našeho centra ozývá: „Dobré ráno, dobré ráno...“ a po zaklepání vcházejí do pokojů bytosti ve světlezelených uniformách. Ano, to jsou zdejší pečovatelky.

A potom začíná onen „kolotoč“ činností - hygiena či pomoc při ní, oblékání, přesuny na vozík, úprava lůžka atd. No a snídane, oběd, večeře... Na první pohled běžná každodenní rutina. Ale za tím vším se skrývá další skutečnost. Laik si řekne: „Běžná práce, jako každá jiná“. Na první pohled se dá říci, že má pravdu. Avšak podívejme se na to zblízka co každý úkol představuje:

Ranní hygiena: pro mnohé běžná věc, ale nikoli zde. Výměna plen, omývání celého těla, oblékání a mnohdy posazování na vozík... A večer - opět přesouvání na lůžko, výměna plen, omývání... U ležících klientů se jedná o celodenní péči ve formě zabránění proleženinám, obstarávání drobných nákupů v hotovosti v místní kavárně a nechybí ani osobní konverzace. Ani v podávání jídla to nebývá jednoduché, mnozí potřebují rovněž pomocnou ruku. Zvláštní kapitolou je i pravidelné koupání což je, obzvláště u ležících klientů, dosti náročné. Ani noční služba není jednoduchá. Pravidelná kontrola pokojů, výměna plen, podávání nápojů. A to je na každou budovu pouze jediná pečovatelka se zdravotní pracovnící!



Avšak to není zdaleka všechno. Nyní si mnozí představí, že mezi jednotlivými výše uvedenými úkony jsou chvíle volna. Jenže tak tomu není. Kromě péče je třeba i rozsáhlá administrativa. Jedná se především o stav klientů na daném oddělení, denní kódování úkonů i zápisy při předávání služeb.

Co ještě k tomu dodat. Možná zní titulky tohoto článku poněkud nadneseně, avšak pravda je taková, že této práci právem náleží. A plně vystihuje i znění zdejšího hesla „S péčí a láskou“.

Bedřich Marjanko

OHLEDNUTÍ ZA POSLEDNÍM DNEM LOŇSKÉHO ROKU



NAŠI VÁŠNIVÍ ČTENÁŘI



NAŠ PERSONÁL Z TPS PŘIPRAVENÝ NA ROK 2025



ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮ

...pokračování ze str. 3

Takže vidíš, že k mojí současné práci mám opravdu blízko. Navíc práce s lidmi, nebo pro lidi, je vždy velké dobrodružství.

Máš nějaké předchozí zkušenosti s prací s lidmi? Co tě k práci s lidmi přivedlo?

Určitě to, že jsem čítankový extrovert. Mám potřebu mít kolem sebe ruch a hodně lidí a to i v práci. Původně jsem začala studovat střední ekonomickou školu, jenže se lépe cítím mezi lidmi, než mezi čísly. Řízením osudu jsem se také jako mladá holka dostala k dobrovolné práci pro Diakonii Betlém v Kloboukách u Brna, kde byli všichni uživatelé moji vrstevníci. Tam se mi také změnily životní hodnoty, tam jsem pochopila, že zdraví je to největší bohatství a možnost být užitečný to největší štěstí.

Co ráda děláš ve svém volném čase?

Hodně pomáhám opuštěným zvířatům, tomu se věnuji celý život. Moc ráda jezdím na jakékoliv výlety, zejména miluji prohlídky hradů a zámků, turistické výlety a podobně. Dále mám ráda divadlo, přednášky, koncerty, vyjížďky lodí, posezení v cukrárně, nebo požitek z dobrého jídla u přátel, či v kvalitní restauraci.

Je něco co tě zde překvapilo?

Krásné a čisté prostředí. Vlídlost zaměstnanců. Výborná kuchyně a pestrá strava nejen pro uživatele, ale i pro zaměstnance.

Komu předáš štafetu?

Štafetu předám Jitce, kdykoliv si nevím rady, dobře mi poradí. Myslím, že si i dobře rozumíme. Navíc je výtvarně nadaná, zručná. Její schopnosti jsou pro mne inspirující.

VŠE NEJLEPŠÍ K NAROZENINÁM

Matyášek Ludvík

Knotková Eliška

Zimová Jiřina

Vildová Emílie,

Šubrová Anna

Švandová Emílie,

Šebová Marie

Procházková Milada,

Vlková Ivana

Dvořáková Věra,

Sálová Jiřina

Himlová Božena,

Procházková Jiřinka

Matějková Jarmila,

Gažo Ondřej

Ondráčková Věra,

Pacanová Milada

Pecka Zdeněk,

Nováková Bohumila

Vančurová Věra

Lugrová Zdeňka

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

Blažková Miroslava, Rejmanová Marie,

Kulmanová Anna, Krejčí Jaroslav,

Mrázková Marie, Wenke Jiří, Kukla

Zdeněk, Václavíková Emílie

NOVÍ KLIENTI

Wenke Jiří

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 – ÚNOR 2025

Pondělí 3. února od 14:00 hodin (jidelna DL)

„KYTAROVÉ DUO“ - zahrají známé skladby a lidové písně pro DL, DP, DV.

Úterý 4. února od 13:30 hodin (RC Chloumek)

„MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ“ – zábavné tvoření s dětmi z RC Chloumek určeno pro DL, DP, DV.

Čtvrtek 6. února od 10:00 (jidelna DL)

„KNIŽNÍ NOVINKY“ – přednáška o knižních novinkách regionálních autorů Kamila Bednáře a ilustrátorky Ludmily Jiřincové p. Volkové z Městské knihovny Mělník určeno pro DL, DP, DV.

Pátek 7. února od 14:00 hodin (jidelna DL)

„HUDEBNÍ ODPOLEDNE“ – Marie Rotrová, poslech písní s Jitkou pro DL, DP, DV.

Úterý 11. února od 10:00 hodin (jidelna DL)

„BESEDA O CESTOVÁNÍ“ – povídání o cestování s Petrem Slavíkem pro DL, DP, DV.

Středa 12. února od 14:00 hodin (tělocvična DL)

„MUZIKOTERAPIE“ - přijďte si užít terapii hudbou s Gabčou pro DL, DP, DV.

Čtvrtek 13. února od 10:30 do 14:00 hodin

„HOSPŮDKA U GROBIÁNA“ výlet do stylové hospůdky s tradicí a dobrým pivem a hudebním doprovodem p. Mandincové pro DL, DP, DV.

Pondělí 17. února od 14:00 hodin (jidelna DL)

„TURNAJ V „ČLOVĚČE NEZLOB SE““ - přijďte si zasoutěžit pro DL, DP, DV.

Úterý 18. února od 9:30 do 14:00 (rehabilitace DP)

„PARAFÍNOVÁ LÁZEŇ“ – pro seniory a zaměstnance CSSM

Čtvrtek 20. února od 9:30 hodin (přízemí DL)

„BLEŠÍ TRH“ - pro seniory a pracovníky CSSM.

od 14:00 hodin (Bílá komnata DP)

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

Pátek 21. února od 14:00 hodin (tělocvična DL)

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

Úterý 25. února od 13:30 hodin (jidelna DL)

„ZKRÁŠLOVACÍ ODPOLEDNE“ - zveme všechny na zkrášlovací procedury a přípravu na ples CSSM pro DL, DV, DP.

Středa 26. února od 14:00 hodin (jidelna DL)

„PLES CSSM“ – ples CSSM s hudební skupinou EverColours pro DL, DP, DV.

Čtvrtek 27. února od 14:00 hodin (Bílá komnata DP)

„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.

Pátek 28. února od 14:00 hodin (jidelna DL)

„HUDEBNÍ ODPOLEDNE“ – Václav Neckář, poslech písní s Jitkou pro DL, DP, DV.