

BABÍ LÉTO

Zpravodaj CSSM

A JARO VOLÁ

V posledních únorových dnech se oteplilo, ptáci začali zpívat a na obloze se častěji objevilo sluníčko. Vzduch už je cítit jarem. Během března nás ještě počasí pozlobí, ale vidina vonících jarních dnů je už za dveřmi. V letošním roce jaro nastane 20. 3. ve 14:07. Astronomické jaro začíná v okamžiku, kdy se střed Slunce objeví přesně nad rovníkem a Slunce vstoupí do znamení Berana. Na severní polokouli tak končí zima a začíná jaro. První jarní den je označován jako jarní rovnodennost, protože noc a den jsou přibližně stejně dlouhé. Od prvního jarního dne se noc zkracuje a den prodlužuje. To trvá do letního slunovratu, kdy je den dvakrát delší než noc. V den jarní rovnodennosti se podle starodávného slovanského zvyku vítá jaro, loučí se se zimou a vynáší se Morana nebo Smrtka v podobě slaměné panny z měst a vesnic. Morana je slovanská bohyně smrti, která ukončuje zimu, ale dokáže vzít i život. Součástí rituálu bylo vhození Morany do vody, aby se utopila a přenechala tak místo mladé Vesně. Vše špatné má se zimou odejít, tak se budeme těšit.

Drahomíra Pavlíková,
ředitelka CSSM

Spěči a láskou...

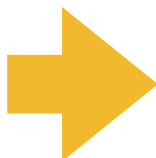


RADOST, NAPĚTÍ A SLADKÁ ODMĚNA

V našem domově se uskutečnil turnaj v Člověče, nezlob se! Atmosféra byla plná napětí i smíchu. Každý tah mohl rozhodnout o vítězi, a tak jsme sledovali hru s opravdovým nadšením. Samozřejmě nechybělo ani nějaké to občerstvení, které nám dodalo energii na souboj o vítězství. Po napínavém finále jsme slavnostně předali bonboniéru vítězům, kteří si ji zasloužili nejen za skvělou hru, ale i za sportovního ducha.



ROZHOVOR

MONIKA
ŠTICHOVÁJITKA
ŠESTÁKOVÁ**Jak ses dostala k práci aktivizační pracovnice?**

Má cesta k této práci byla docela komplikovaná. Vystudovala jsem stavební průmyslovku na Mělníku. Moje první zaměstnání bylo v „TDV“ kde se vyráběly hlavně kočárky. Pracovala jsem tam jako návrhářka a konstruktérka. Tam jsem byla patnáct let. Když továrna skončila, odskočila jsem si na pět let na pozemkový fond, kde jsem vydávala restitucentům náhradní pozemky. Tato práce mě ale nenaplnňovala. S radostí jsem přijala nabídku firmy Patron. Zde jsem pracovala deset let jako technolog. Patron vyrábí kočárky, vozíky pro invalidy, chodítka a další pomůcky pro zdravotně postižené.

Setkávala jsem se s hendikepovanými lidmi. Bolestné bylo, když to byly malé děti. Před mojí padesátkou naši rodinu postihla velká rána. Nečekaně zemřel můj tatka, kterého jsem měla velmi ráda. V té době se mi život obrátil vzhůru nohama. Pocítila jsem touhu a potřebu pomáhat lidem. Z tohoto důvodu jsem si udělala masérský kurz, kurz kraniosakrální terapie a odešla jsem z práce, která mě do té doby bavila. Náš domov seniorů sháněl masérku, tak jsem zde začala pracovat. Prožila jsem tady sedm pěkných let, ale nakonec jsem odešla.

Když se ti tady líbilo, proč jsi odešla?

To se těžko vysvětluje, byla to souhra různých příčin a asi to bylo i vyhoření. Začala jsem pracovat v Charitě Neratovice jako pracovník v přímé domácí péči. Starala jsem se v Praze o manželský pár. Zde jsem dělala pečovatelku, aktivizační pracovníci, kuchařku a uklízečku. Byla to tvrdá škola, od té doby si vážím práce pečovatelek. I když to bylo náročné, prožila jsem tam i krásné chvíle. V domácí péči u jedné rodiny je vztah velmi intenzivní. Já jsem jim pomáhala tam, kde nestačila jejich fyzická síla, oni mi předávali své bohaté životní zkušenosti. Byla to lékařská rodina, oba milovali klasickou hudbu a výtvarné umění. Díky tomu, že jsem jim pouštěla desky, poznala jsem mnoho hudebních skladatelů.

Jak ses ocitla opět v našem domově seniorů?

Blížil se odchod do důchodu a já jsem dostala nabídku na práci aktivizační pracovnice od své vedoucí Jany Hostákové. Dlouho jsem neváhala, ale nakonec jsem ji přijala.

Říká se, že dvakrát nevstoupíš do stejné řeky.

To je pravda, ale já přišla díky současnému vedení do příjemného a vlnivého prostředí. Máme tady dobrou partu, všechny kolegyně mají srdce na správném místě.

Co tě na tvé práci nejvíce baví?

Baví mě práce s klienty i když jsem někdy z osudů lidí na Vážce smutná, nemám takovou zpětnou vazbu jako kolegyně na Ludmile nebo Penzionu.

pokračování na str. 7...

ZÁŽITKOVÝ VÝLET DO SRDCE KOKOŘÍNSKA

Máme za sebou úžasný výlet, který nám přinesl nejen krásné zážitky, ale také chvíle pohody a dobrého jídla. Hned ráno nás v našem centru vyzvedl objednaný autobus s velmi ochotným a nápomocným panem řidičem. Cesta zasněženým Kokořínskem, které je proslulé svými pískovcovými skalami, romantickými údolími a malebnými roubenými chalupami, nám nabídla nádherné zimní scenérie. Bílá pokrývka dodala krajině pohádkovou atmosféru, a tak jsme si už samotnou cestu opravdu užili.

Naším cílem byla Hospoda u Grobiána, známá svou příjemnou atmosférou a tradiční českou kuchyní. Velmi rádi jsme přijali jejich pozvání na oběd a už při pohledu do jídelního lístku bylo jasné, že si každý přijde na své. Ať už to byla klasická česká jídla, lahodné pivečko nebo sladký zákusek,

všichni si pochutnali. Zajímavým zpestřením byla také možnost prohlédnout si pec na chléb, ve které se peče tradiční voňavý chléb – a dokonce jsme si ho odvezli s sebou.

O hudební doprovod se postarala naše osvědčená umělkyně, paní Mandincová, která nás svým vystoupením potěšila a zpříjemnila celý den. Její hudba dodala výletu ještě srdečnější atmosféru a nejednomu z nás vykouzlila úsměv na tváři. Dovolte nám touto cestou ještě jednou poděkovat všem, kteří se podíleli na organizaci tohoto krásného dne. Bylo to pro nás nezapomenutelné setkání, které nás nejen potěšilo, ale také nám přineslo spoustu příjemných vzpomínek. Už teď se těšíme na další společné výlety a nové zážitky!



JAK SE
BAVÍME

BESEDA S CESTOVATELEM A FOTOGRAFEM PETREM SLAVÍKEM



V našem centru jsme měli tu čest přivítat Petra Slavíka, zkušeného cestovatele a fotografa, který nás prostřednictvím své přednášky vzal na fascinující cestu po světě. Jeho poutavé vyprávění o dalekých krajích, setkání s místními kulturami a neopakovatelné zážitky z cest nás naprosto pohltily.

Velkou roli hrály i jeho úchvatné fotografie, které dokonale přenesly atmosféru míst, o nichž mluvil. Každý snímek vyprávěl svůj vlastní příběh – ať už šlo o divokou přírodu, exotická zvířata nebo jedinečné momenty zachycené v každodenním životě domorodců.

Přednáška nadchla nejen naše seniory, ale i pracovníky centra. Děkujeme panu Slavíkovi za skvělý zážitek a těšíme se na další setkání.

PLES PLNÝ HUDBY, TANCE A SKVĚLÉ ATMOSFÉRY

Náš ples se vydařil na jedničku! Večer byl plný radosti, smíchu a skvělé atmosféry, kterou nám pomohla vytvořit kapela EverColours. Ti vydrželi hrát celé dvě hodiny a postarali se o skvělý hudební doprovod, který nás nenechal sedět – tančilo se od první do poslední písně.

Nezapomněli jsme ani na dobré jídlo a pití. Přípitek jsme si tentokrát vychutnali s lahodnou medovinou, která krásně podtrhla slavnostní atmosféru. Na stolech nechyběly chlebíčky z naší kuchyně a jako sladkou tečku jsme si pochutnali na výborném harlekýnu.

A aby vzpomínky na tento skvělý večer zůstaly zachovány, připravila pro nás děvčata z aktivizace úžasný fotokoutek, kde jsme si mohli pořídit veselé fotografie na památku.



KULTURA - KOŘENÍ ŽIVOTA

Žijeme si svojí každodenností co nám přináší život. Zaměstnání, rodina, domácnost, záliby, přátelská setkání. Avšak jeho součástí jsou i kulturní akce – koncerty, divadlo, výstavy, filmová tvorba. A s tím souvisí i ono přátelství lidí naladěných na stejnou vlnu. I v našem Centru tomu není jinak. Také zde žijeme svojí každodenností – snídaně, oběd, večeře, posezení v kavárně, ranní cvičení, tvoření různých výrobků, pečení rozličných dobrot a samozřejmě i navazování přátelství. Avšak, jak to chodí, i ztráta oněch lidí společně naladěných. V mém případě - odchod kamaráda Jardy Krejčího. Bohužel i takový je života běh. No a i nezbytné kulturní akce. Jsou to hudební odpoledne jak poslechové, tak i živá vystoupení, filmové projekce, výstavy i přednášky, letní slavnosti. A nechybí ani Společenský ples! Kdo to má? A to není vše. Klienti se mohou zúčastnit i akcí mimo Centrum. To se týká i mé maličkost a tak bych se rád o své prožitky hodlal podělit. Téměř každý víkend mne možno večer vidět jak peláším ven a jistě si klienti říkají: „Kampak opět jede?“. Zde je odpověď: Na Mělníce již dvanáct let existuje hudební klub Stará Mydlárna, jenž založil, coby srdeční záležitost, provozovatel již legendárního baru Díra.

A v tomto klubu hrají kapely různých žánrů. Tak je možno strávit skvělé večery v útulném prostředí. I v tom mají svoji podstatnou úlohu přátelé. Nad sklínkou něčeho dobrého plyne čas, při muzice je posezení s nimi krásný zážitek. A co takové divadlo. Do mělnického kulturního domu zajiždějí herci pražských scén. Jejich vystoupení bývá hlubokým kulturním zážitkem. Známe je z televizních seriálů, avšak na divadelních prknech je to naprosto něco jiného. Divák naplno vnímá skvělé herecké výkony a odnáší si krásný pocit z úžasného večera. Se svými prožitky se podělí opět se svými přáteli. V mém případě je to také se zdejšími klienty a personálem. Nechybí ani různé výstavy. Mám to štěstí, že i mezi mými kamarády jsou výtvarníci na jejichž vernisáže často vyrazím i mimo Mělník. Co k tomu ještě dodat. Kulturní akce nejenom přináší skvělé zážitky, ale také dokáží sdružovat lidi podobně založené, s nimiž je příležitost navazovat nová a nová přátelství. Ne jinak je tomu i v našem Centru, kde si navzájem sdílíme své prožitky ze zdejších akcí. A proto je hodně důležité se jich zúčastňovat, a tím si „okořenit“ svůj život...

Bedřich Marjanko

TELEFONNÍ SPOJENÍ

Chce to zvláštní druh umění,

žít s ženou přes telefonní spojení.

A ono to funguje, když samota je pěkná potvora,
po zbytek života vítězí ten, který je s touto
láskou spojen.

**Arnošt Thomas,
Domov Penzion**

2025

Než si přečtu první větu,

dám na zpověď lidí staršího věku,

kterých zkušenost praví,

že život je teprve ten pravý, když lidé si věří.

A vzpomínání není jen lék na zdraví,

ale také na budoucí konání,

ve prospěch těch, kteří věří,

že bude v naší republice líp pro nás lidi,

kterí si vzájemně věří a něco pro dobro konají.

Arnošt Thomas

Z PLESOVÉHO FOTOKOUTKU



TURNAJ V ČLOVĚČE, NEZLOB SE!



STŘÍPKY Z KOKOŘÍNSKA



VLADISLAV BENEŠ V NAŠEM CENTRU



S radostí vás zveme na autorské čtení Vladislava Beneše, které se uskuteční v našem centru seniorů již 19. 3. Přijďte si užít příjemné odpoledne s tímto výjimečným umělcem a jeho tvorbou

ŠTAFETA VESELÝCH ROZHOVORŮ S PRACOVNÍKY CENTRA SENIORŮ

...pokračování ze str. 3

Jak se zmiňuji výše, miluji téměř všechny žánry hudby a jsem ráda, že tuto lásku mohu předávat jednou měsíčně klientům na Hudebním odpoledni. Další mojí láskou jsou květiny. Máme štěstí, že naše paní ředitelka je naladěná na stejnou vlnu. Také má ráda krásné prostředí a zajišťuje prostředky a svojí energii, aby náš domov byl krásný a rozkvetlý. Také ráda tvořím. V dětství jsem chodila do malířského kroužku a tuto zkušenost jsem na stará kolena ze sebe vydolovala. V tom si velmi rozumím s Hedvikou.

Komu předáš štafetu?

Štafetu předám Jarušce, když jsem před sedmi lety odcházela, Jaruška šla na mé místo a myslím, že je moc šikovná.



VŠE NEJLEPŠÍ K NAROZENINÁM

Roubík Jan	Mrázková Jindra
Horácková Anna	Šváchová Marie
Fridlová Růžena	Pokorná Miluška
Měkotová Libuše	Červenková Jana
Dorňáková Jiřina	Umlauf Bohumil
Velišková Milada	Fančová Naděžda
Nekuda Štěpán	Živná Helga
Kokošková Dagmar	Richterová Anděla



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

Nováková Bohumila, Spíchalová Božena,
Kolková Mária, Kovářová Jana, Řezáčová
Alexandra, Brázda Jindřich, Svobodová
Miloslava, Ondráčková Věra

NOVÍ KLIENTI

Kovářová Jana, Červenka Luděk, Červenková
Emilie, Krejčová Certa, Fialová Zdenka,
Votavová Mária, Smažík Jaroslav, Kuchařová
Jaroslava, Babická Miroslava

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 – BŘEZEN 2025

Úterý 4. března od 9:30 hodin (jídelna DL)

„HOJ, UŽ JE TADY MASOPUST“ komponovaný program Regionálního muzea Mělník pro DL, DP, DV.
od 9:00 – 11:00 hodin (vestibul DL)

Prodej zabijačkových specialit a výrobků z lahůdkářství Růzha.

Pátek 7. března od 14:00 hodin (jídelna DL)

„ČAROVNÁ FLÉTNÁ“ – k MDŽ hudební vystoupení p. Petra Tomečka na panovu flétu určeno pro DL, DP, DV.

Úterý 11. března od 9:30 do 14:00 (rehabilitace DP)

„PARAFÍNOVÁ LÁZEŇ“ – pro seniory a zaměstnance CSSM.

Středa 12. března od 13:00 (jídelna DL)

„TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI“ – zábavné trénování paměti p. Volkové z Městské knihovny Mělník určeno pro DL, DP, DV.

Čtvrtek 13. března 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.

Úterý 18. března od 14:00 hodin (jídelna DL)

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

Středa 19. března od 14:00 hodin (jídelna DL)

„AUTORSKÉ ČTENÍ“ – s hercem Vladislavem Benešem pro DL, DP, DV.

Čtvrtek 20. března od 14:00 hodin (tělocvična DL)

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

Úterý 25. března od 14:00 (jídelna DL)

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

Středa 26. března od 14:00 hodin (Bílá komnata DP)

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

Čtvrtek 27. března od 14:00 hodin (jídelna DL)

„KAVÁRNIČKA“ – společné posezení seniorů a jejich rodinných příslušníků s reprodukovanou hudbou pro DL, DP, DV.

Pátek 28. března od 14:00 hodin (tělocvična DL)

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