



Centrum sociálních služeb Prostějov, p.o.

Lidická 86, 796 01 Prostějov

Poskytované služby: domov pro seniory a domov se zvláštním režimem

ČTYŘLÍSTEK

PRO ŠTĚSTÍ



květen – červen 2014

Obsah:

- Úvodní slovo ...	str. 2-4
- Májková olympiáda...	str. 5
- Den Integrovaného záchranného systému...	str. 6
- Kácení máje...	str. 7
- Podvečer s Maxim Turbulenc ...	str. 8
- Sportovní den v DD Jesenec...	str. 9
- Koncert Marie Rottrové...	str. 10
- Výlet plný vzpomínek ...	str. 11
- Příspěvek uživatele služby...	str. 12
- Návštěva botanické zahrady ...	str. 13
- Sportovní klání seniorů v pétanque...	str. 14
- Zpěv a tanec v CSSP...	str. 15
- Gulášení 2014...	str. 16
- Něco o bylinkách ...	str. 17-18
- Reakce na anonymní stížnost ...	str. 19
- Upozornění	str. 20



Úvodní slovo

Vážené čtenářky, milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím uprostřed slunečných dnů. Léto v Centru sociálních služeb Prostějov bude letos probíhat díky rekonstrukci dvou budov v poněkud pracovním duchu. Když vydržíme trošku nepohodlí způsobeného prachem či hlukem, odměnou nám bude využití dalších dvou staveb v areálu naší organizace, které dostanou nejen nový kabát, ale začnou nabízet nové sociální služby potřebným uživatelům.

Dovolte mi krátce shrnout nejvýznamnější události v CSSP za období posledních dvou měsíců. Bezespornu největší akcí v naší organizaci byla Májková olympiáda, které se zúčastnilo osm soutěžních týmů následujících organizací: Domov pro seniory František, Náměšť na Hané, Domov pro seniory Soběsuky, Penzion pro důchodce Loštice, p. o., Domov pro seniory Tovačov, p. o., Domov důchodců Jesenec, p. o., Domov důchodců Prostějov Nerudova, p. o., Domov seniorů Pohoda Chválkovice, p. o., Domov pro seniory Radkova Lhota, p. o.

Soutěžilo se ve velmi zajímavých disciplínách, jako např. skládání rozházené básně či házení vařeček do hrnce. Náš tým nás všechny velmi potěšil získáním 1. místa a tímto členkám našeho sportovního týmu mnohokrát děkuji za skvělou reprezentaci CSSP. Zlatá medaile je bezespornu největším úspěchem našeho reprezentačního týmu, ale obrovskou pochvalu si zaslouží všichni zaměstnanci CSSP, kteří se na přípravě Májkové olympiády podíleli. Děkuji pracovníkům všech úseků CSSP, že spojili své síly a dokázali uspořádat nádhernou slavnost se zajímavým programem a skvělým občerstvením. Ředitelé spřátelených organizací poskytujících sociální služby, kteří tuto událost navštívili, ocenili Májkovou slavnost nejvyššími známkami a někteří z nich dokonce tuto pochvalu i zveřejnili na svých webových stránkách. Nyní se můžeme těšit, že budeme pozváni na akce, které pořádají naši hosté z Májkové slavnosti.





Nejprve nás pozvali do Jesence na Sportovní hry, kde jsem byla osobně povzbudit náš reprezentační tým. Ačkoliv členky bojovaly ze všech sil, medaile nám o vlasek unikla a obsadili jsme čtvrté místo. Příští rok se nám jistě podaří probojovat se na stupně vítězů. Krajské kolo Morava Cup v pétanque, které proběhlo v Domově seniorů POHODA ve Chválkovicích, bylo pro CSSP úspěšnější, získali jsme třetí místo. Bronzová medaile sice neznamená postup do zemského kola, nicméně je to v konkurenci účastníků turnaje velký úspěch. Pokud budou účastníci pilně trénovat, jsem přesvědčena, že příští rok se do zemského kola ve Zlíně probojujeme. Dále jsme byli pozváni do Penzionu v Lošticích, kde se konal turnaj v jedné z nejznámějších společenských her s názvem Učíme se nezlobit. Člověče, nezlob se je hra, přináší rozptýlení a je nutno při ní spoléhat trochu i na štěstí. Medaili jsme sice nezískali, ale pan ředitel z Loštic byl rád, že jsme vyslali náš reprezentační tým na jejich turnaj a naše vzájemná spolupráce se může dál úspěšně rozvíjet. Ač se zdá, že výčet akcí, jichž se zástupci CSSP zúčastnili, by mohl být uzavřen, nesmíme zapomenout na Gulášení již tradičně pořádané Domovem důchodců na Nerudově ulici v Prostějově. Náš tým po zhodnocení porotou sice nezískal medailovou pozici, ale mně stejně nejvíc chutnal NÁŠ guláš. Z dalších zajímavých mezigeneračních setkání chci jmenovat alespoň vernisáž k soutěži Pohádkový skřítek spojenou s návštěvou dětí ze ZŠ Majakovského v Prostějově. Prvňáčci, ještě než se rozprchli na prázdniny, nám připravili poutavý program a prožili jsme společně velmi příjemné odpoledne. Naším uživatelům přinesli dárečky, zazpívali s kytarou, zatančili a zahráli na flétnu, navštívili některé z vás ve vašem pokoji, pochlubili se svými výrobky do soutěže a přinesli nám do jednoho pondělního odpoledne spoustu štěbetání, radosti a úsměvů.

Vidíte sami, že za uplynulé dva měsíce jsme prožili řadu okamžiků spojených se zábavou, sportovním zápolením, prezentací kuchařského umění a zejména jsme měli řadu příležitostí ke společnému setkávání. Oceňuji zapojení všech uživatelů služeb i zaměstnanců CSSP, kteří přispívají svojí aktivitou k tomu, že můžeme prožívat společné chvíle v příjemné atmosféře pohody.

Závěrem Vás zdvořile žádám, dbejte, prosím, zvýšené opatrnosti a pokynů, které jste obdrželi od zaměstnanců CSSP v souvislosti s rekonstrukcemi budovy 6F a 13H. Stavební práce mohou občas přinášet snížení komfortu spojeného s bydlením, na který jste zvyklí, jde však o dočasná opatření, proto buďte, prosím, trpěliví. Do poloviny příštího roku zahájíme v budově 6F poskytování sociální služby denní stacionář pro seniory s denní kapacitou 20 míst, dále budeme poskytovat odlehčovací službu pro seniory s kapacitou 6 lůžek a konečně zde budou k dispozici 3 místa pro chráněné bydlení osob s duševním onemocněním. Ve zrekonstruované budově 13H bude v polovině roku 2015 poskytována sociální služba 29 osobám s Alzheimerovou chorobou. Drobnější stavební úpravy povolil zřizovatel naší organizaci ve stavebním objektu 14 a 15, kde máme v plánu vytvořit zázemí a podmínky pro aktivizační činnosti sloužící uživatelům našich služeb. Tyto drobnější investiční akce máme v plánu zrealizovat do konce letošního roku. Děkuji Vám všem, že se vzhledem k čilému stavebnímu ruchu v areálu CSSP chováte zodpovědně.

Ať Vaše dny prozáří nejen sluneční paprsky, ale také lidé kolem Vás.

Krásné letní dny.

PhDr. Markéta Čožíková

ředitelka

Májková olympiáda

Květen, jeden z nejkrásnějších měsíců v roce, tradičně probíhá v Centru sociálních služeb Prostějov, p. o., pod taktovkou lidových tradic. Také letos po pečlivých přípravách a nácviku soutěží završila tento trend „Májková olympiáda“. Její 3. ročník se uskutečnil ve čtvrtek 22. května pod vyzdobenou májkou v zahradě u budovy M a přijela na něj soutěžící družstva z dalších zařízení sociálních služeb Olomouckého kraje. Význam akce podtrhli svou účastí také někteří ředitelé těchto zařízení a členové komise sociální a zdravotní města Prostějova.

Účastníky vítala pravá Hanačka v národopisném kroji. Lidový tón celé akce byl patrný nejen z originální výzdoby, ale byl znát také ve všech pěti soutěžních disciplínách, které připomínaly běžné činnosti každodenního života. Tříčlenná družstva z devíti zařízení si změřila síly ve věšení mokrých šátků na šňůru, házení vařeček do koše, kloboukové štafety, zametání klubíček a skládání „rozházené“ básně K. H. Máchy.

Po zahájení a úvodním slovem ředitelky CSSP PhDr. Markéty Čožíkové se postarali o navození příjemné atmosféry domácí uživatelé služeb – pěvecký sbor z domova pro seniory a taneční skupina „Křepelky“ z domova se zvláštním režimem. První část odpoledne završilo slavnostní vyhlášení výsledků a předání cen nejlepším. Prvenství vybojovalo domácí družstvo složené z uživatelů služby domov se zvláštním režimem, druhou příčku obsadili uživatelé z Domova seniorů Tovačov a jako „bronzoví“ se umístili zástupci Domova pro seniory Jesenec.

A pak už patřilo pódium Záhorské muzice, jejíž krojovaní členové hráli známé lidové písně k poslechu, tanci i společnému zpěvu. Působivým obohacením programu bylo vystoupení šermířů v gotickém stylu, znázorňující příběh z dávné doby.

I letošní ročník Májkové olympiády potvrdil důležitost vzájemného setkávání a poznávání uživatelů pobytových služeb našeho regionu a stal se pěkným příspěvkem do široké škály lidových slavností v našem kraji.



Lýdia Navrátilová, Markéta Hálová
pracovnice ergo – aktivizace

Den Integrovaného záchranného systému v Prostějově

Ve středu 30. dubna se konal na náměstí T. G. Masaryka v Prostějově den IZS. Tato prezentace složek záchranného systému se stala již tradicí města.

S uživateli služeb jsme navštívili náměstí a zhlédli vystoupení složek IZS, kterým zaujaly všechny návštěvníky této akce. Před radnicí byli k vidění psovodi a jejich čtyřnozí pomocníci, ti předvedli opravdu obdivuhodné výkony. Dále jsme mohli vidět jednotku rychlého nasazení přímo v akci, při předvedených hmatech až běhal mráz po zádech, ale příslušníci vše zvládli bez újmy na zdraví, zkrátka profesionálové. Také hasiči ukázali své dovednosti, celou akci zahájil slavnostní pochod hasičských praporů. Dobrovolným hasičům z Žešova byl slavnostně předán nový hasičský vůz.

Na náměstí se dále procházeli příslušníci policie, vojska a hasiči v dobových uniformách. Stály tam zaparkované vozy policie z dob minulých, ale veřejnosti byl předveden i vozový park složek dnešní doby. Všichni přítomní si mohli vše důkladně prohlédnout a vyzkoušet si např. výstroj policie, čehož využily některé uživatelky služby z domova se zvláštním režimem. Počasí bylo opravdu krásné, akce se vydařila a všem zúčastněným se moc líbila.

Jiřina Piňosová
aktivizační pracovnice



Kácení máje

Slavnost „Kácení máje“ se uskutečnila 2. června 2014 v odpoledních hodinách v zahradních prostorách u oranžové budovy M, kde se sešly přibližně čtyři desítky uživatelů služeb. Všechny zúčastněné přivítala ředitelka Centra sociálních služeb Prostějov, p. o., PhDr. Markéta Čožíková, která připomněla nedávno konanou Májkovou olympiádu v našem zařízení, její zdárný průběh a úspěchy uživatelů služby v soutěžních disciplínách.

Při samotném kácení a odstrojování májky zněly známé lidové písně, u kterých si uživatelé našich služeb zazpívali, zatančili a také se dozvěděli něco málo o zvycích souvisejících s kácením máje.

Odpolední slavnost byla příjemným zakončením a rozloučením s měsícem květnem.

Eva Konšelová, Simona Štěpánová
aktivizační pracovnice



Podvečer s Maxim Turbulenc

Ve středu 4. 6. 2014 se skupinka uživatelů služby z domova se zvláštním režimem zúčastnila koncertu pražské skupiny Maxim Turbulenc na náměstí T. G. Masaryka v Prostějově. Koncert byl pořádán městem Prostějov v rámci oslav 100. výročí otevření radnice. I když počasí bylo nejisté, uživatelky se na koncert velmi těšily. Již příchod na náměstí sliboval zajímavou podívanou a dobrou zábavu. Přesně v 17 hodin nastoupili na pódium tři veselí chlapíci. Začali bavit publikum nejznámějšími písničkami ze svého bohatého repertoáru. Po pár taktech se podařilo kapele rozezpívat celé publikum. Uživatelky služby se také připojily k davu a zpívaly známé melodie. Koncert v nás všech zanechal tak silné dojmy, že jsme si ty nejznámější písničky notovaly i cestou zpět.

Ludmila Pudová
aktivizační pracovnice



Sportovní den v Domově důchodců Jesenec

Ve středu 11. června 2014 přijaly uživatelky služby z domova se zvláštním režimem pozvání od Domova důchodců Jesenec na sportovní den. I přes tropické počasí, které nás v Jesenci přivítalo, se uživatelky těšily na sportovní zápolení. Soutěžily v těchto disciplínách: ruské kuželky, chytání rybiček, třídění barevných vršků, házení míče do basketbalového koše a florbal.

Sportovního dne se zúčastnili zástupci ze sedmi zařízení sociálních služeb našeho kraje. Některé disciplíny trénovaly uživatelky služby v domácích podmínkách, jiné byly pro ně překvapením, celé soutěže si však naplno užily. Strávily tak zábavné dopoledne provázené sportovními zážitky, které ještě umocnila příjemná hudba v prostorách domova. Přestože uživatelky služby nezískaly medailové umístění, odjížděly s pocitem hezky prožitého dne a již se těšily na příští sportovní klání v Domově důchodců Jesenec.

Děkujeme všem zaměstnancům Domova důchodců Jesenec za netradiční zážitky a příjemné strávené dopoledne.

Lýdia Navrátilová, ergoterapeutka



Koncert Marie Rottrové

V pátek 13. června 2014 se uživatelky služby z domova se zvláštním režimem zúčastnily slavnostního koncertu pořádaného v rámci oslav 100. výročí otevření prostějovské radnice, na kterém vystoupila jedna z našich nejpopulárnějších zpěvaček - Marie Rottrová.

Bylo sice trochu větrné počasí, ale nakonec vše dopadlo na výtečnou. Davy diváků si prozpěvovaly nejznámější hity spolu s touto pěveckou hvězdou a celé prostějovské náměstí zaplnila dobrá nálada. Spokojenost byla znát i z tváří uživatelék služby, z nichž některé koncert doslova roztančil. Na zpáteční cestě společně rozebíraly úžasné zážitky z této akce a dospěly k názoru, že bude-li se koncert opakovat, velice rády se ho opět zúčastní.



Josef Moudrý, aktivizační pracovník

Výlet plný vzpomínek

V pondělí 23. 6. v 9 hodin jsme vyrazili autobusem do nedaleké vesnice Určice. Měli jsme tam předem domluvenou prohlídku hospodářského družstva a návštěvu blízké restaurace. Po příjezdu už nás čekal pan Přemysl Mlčoch, který nás přivítal, řekl něco o historii a současnosti družstva a pomalu nás provázel celým statkem s podrobným výkladem dnešního hospodaření v družstvu. Nejříve nás zavedl k velké a nejmodernější stavbě, a to k bioplynce, a potom jsme spěchali k dojárně, kde jsme viděli dojnice na tzv. kolotoči, které se postupně střídaly na dojení. Kdo znal dřívější způsob dojení, se s údivem díval na velice moderní dojírnu. Vedle ze stájí vykukovaly zvědavé hlavy dalších krav, ale pohladit se nenechaly. Projížděli jsme středem kravína, po obou stranách byly krásně vybarvené krávy a i tam byl znát velký pokrok. Krávy už nebyly přivázané, ale mohly se volně pohybovat, nemají podestýlku ze slámy, ale z odpadu z bioplynky a všechny výkaly propadávají roštem, tak mají pod sebou čisto. Když jsou velká vedra, mají nad sebou prima spršku. I krmení už není žádná dřina jako dříve, všechno to dělají stroje. Nejhezčí, co nás na prohlídce potkalo, byla telátka, některá plachá, některá přitulná, všelijak zbarvená, ale nejhezčí bylo jen jedno, a to celé kudrnaté. Kdybychom vám měli napsat všechno, co jsme se dozvěděli, popsali bychom několik stránek. Myslím, kdo kravín znal z dřívějších dob, zíral nad změnami v této oblasti, a kdo tam nikdy nebyl, zíral na to všechno poprvé. Po prohlídce jsme se přesunuli přes silnici do zahradní restaurace, tam jsme se napili, snědli řízečky, které nám usmažili u nás v kuchyni a kdo chtěl, dal si kávu, zmrzlinový pohár nebo nanuk. K tomu všemu hrála naše oblíbená dechovka, tak jsme si i všichni zazpívali. Zpříjemnit odpoledne nám přijela paní Lenka Buřtová z obecního úřadu, která nás přivítala, řekla nám něco o Určicích, chvílku s námi poseděla a při loučení každému rozdala tašku se suvenýry z Určic. Cestou zpátky jsme se zastavili, abychom se podívali na kostel sv. Jana Křtitele a na nový obecní úřad. Myslím, že se výlet vydařil i počasí nám přálo a tímto děkujeme hospodářskému družstvu za komentovanou prohlídku, vedoucímu restaurace panu Marku Nadymáčkovi za obsluhu a také obecnímu úřadu za dárečky a pěkný den strávený v Určicích.

Renata Hýblová
aktivizační pracovnice



Příspěvek uživatele služby

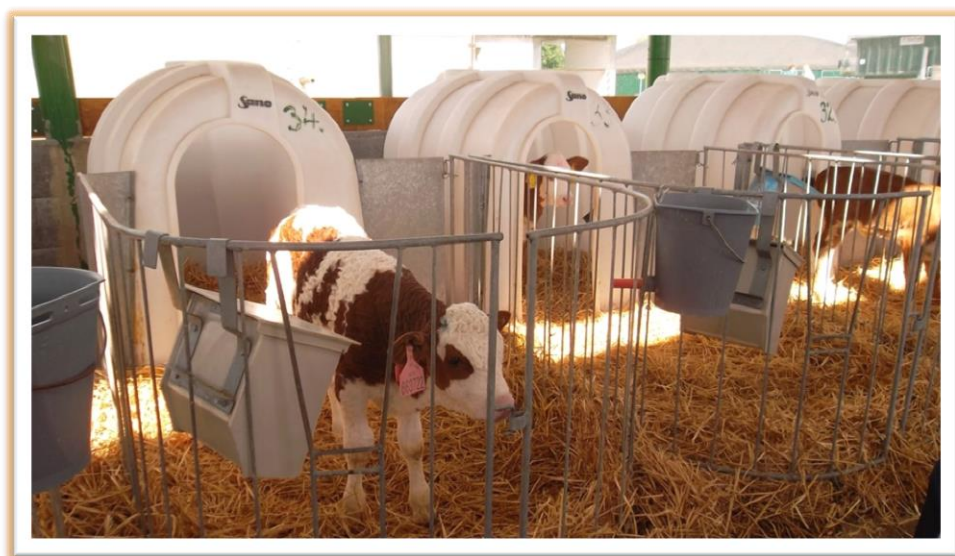
Zájezd do Určic

Jmenuji se J. Talanda a chci děvčatům trochu pomoci při psaní, ať ti dobří lidé, kteří se nemohou zúčastnit takových zájezdů, z toho života taky něco mají. Smekám pomyslný klobouk, co paní Renata Hýblová sehnala zájemců – autobus byl úplně plný. Zastavili jsme před tím obrovským podnikem (vlastně před super moderním zařízením), kde mají 600 kraviček a zařízení na zpracování veškerého odpadu. Odpad zkvasí ve velikých zásobnících. Vše je dokonale zakryto, aby do ovzduší nic neuniklo. Plyn, který se jmenuje metan, je dále veden do speciálních turbín, na které je napojen alternátor (dynamo), které vyrábí elektrický proud.

Dále chci psát o způsobu dojení a o nádherných telátkách, která jsem nikdy neviděl. Samozřejmě něco jiného je na horách, tam je ráno vyženu a mohou si pochutnávat na šťavnaté trávě, ale to už je jiná kapitola.

A teď to hlavní - dojení: Kravičky přivádějí v klidu do vykachlíkované haly, kde je uprostřed tak zvaný kolotoč. Všiml jsem si, jaká mají obrovská vemena a jak se jim potom uleví. Nikdy jsem nepil mléko, až teď a říkám si zlaté kravičky.

J. Talanda
budova C



Návštěva Botanické zahrady Petra Albrechta

Již tradičně, jako každý rok, i letos pravidelně navštěvujeme od jara až do podzimu Botanickou zahradu Petra Albrechta v Prostějově, a to jak s uživateli služby domov pro seniory, tak i s uživatelkami služby domov se zvláštním režimem. Zakladatelem tohoto malebného místa je město Prostějov. Vznik botanické zahrady se datuje od roku 1934, původně byla zaměřena na prezentaci regionální flóry (Kosíř, Předina, Grygov, Hněvotínské skály). Rozloha zahrady není veliká, přesto si každý milovník flóry přijde na své, neboť toto neuvěřitelně klidné místo i přes svou krušnou historii, kdy byla za druhé světové války téměř zničena, nabízí spoustu krásných zákoutí se širokou škálou vzácných a mnohdy i chráněných rostlin.

Velmi si vážíme toho, že máme tu možnost s uživateli našich služeb obdivovat krásu rozkvétajících rostlin a současně relaxovat a čerpat pozitivní energii z tak příjemného prostředí botanické zahrady.

Jana Novotná
aktivizační pracovnice



Sportovní klání seniorů v pétanque o cenu náměstkyně hejtmana Mgr. Yvony Kubjátové a náměstka hejtmana MUDr. Michaela Fischera

Olomoucký kraj ve spolupráci s Domovem seniorů Pohoda – Chválkovice ve středu 18. června pořádal již pátý ročník soutěže ve hře pétanque. Také my jsme byli pozváni, abychom se zúčastnili tohoto sportovního klání.

Družstvo bylo tříčlenné, za domov pro seniory nás reprezentovali paní Ludmila Losová a pan Miroslav Husárek, za domov se zvláštním režimem nás reprezentovala paní Jana Pospíšilová.

Celé družstvo se zodpovědně připravovalo svědomitým tréninkem a jejich snaha a píle byla po zásluze odměněna. Z osmi zúčastněných družstev jsme se umístili na krásném třetím místě a získali jsme pohár. Jen jeden jediný bod nás dělil od postupu do finále o vítěze III. ročníku Moravia Cup pořádaného kanceláří senátorky Aleny Gajdůškové ve spolupráci s Krajským úřadem ve Zlíně, do kterého postupovala první dvě družstva.

Přálo nám krásné počasí a všichni soutěžící si tento den užili s heslem: „Vždyť je to jen hra.“ Týmy spolu navzájem komunikovaly, fandily si a výhry druhým přály bouřlivým potleskem.

Chtěli bychom touto cestou poděkovat statečným soutěžícím za sportovního ducha a odvahu a Domovu seniorů Pohoda Chválkovice za pohostinnost a skvělou organizaci celé akce.



Jiřina Piňosová
aktivizační pracovnice

Zpěv a tanec v CSSP

Nádherné skloubení zpěvu s baletním uměním nabídlo uživatelům služeb CSSP vystoupení italského tenoristy Giancarla a baletky Soni Ruggieri, které se uskutečnilo ve čtvrtek 19. června 2014 odpoledne na zahradě oranžové budovy M.

Na tomto poněkud netradičním koncertu zazněly známé italské, francouzské a španělské písně, světoznámé operní a operetní árie a také písně filmové a populární hudby, které byly doprovázené působivým tancem. Líbila se všechna hudební a taneční vystoupení v podání duu Ruggieri, ale snad nejvíce se srdcí všech přítomných dotkla polka z opery „Prodaná nevěsta“ od Bedřicha Smetany.

Celá akce, k níž vytvořilo pěknou kulisu slunečné počasí, přinesla příjemné kulturní zážitky více než sedmi desítkám uživatelů služeb CSSP a potvrdila, že hudba a tanec neznají hranice.

Markéta Hálová
aktivizační pracovnice



Gulášení 2014

Krásný letní den, příjemné prostředí a vůně cibulky smažící se na sádle - to byla atmosféra, která nás přivítala, když jsme přijely do zahrady Domova důchodců Prostějov, p. o. na Nerudově ulici. Hned se nás ujali ochotní pořadatelé a my se mohly pustit do práce. A ta nám šla opravdu od ruky. Přestože jsme přijely jako poslední, s předáváním guláše komisi k posouzení jsme se neopozdily. Sice jsme na „stupně vítězů“ nedosáhly, ale guláš se nám opravdu povedl a moc jsme si na něm pochutnaly. Pochvala přišla i od zástupců vedení našeho zařízení, kteří se na akci přijeli podívat i fandit a náš guláš také samozřejmě ochutnali. Tak tedy snad příště... Ale ono je asi těžké ze všech těch skvělých gulášů vybrat ten nejlepší. Jde hlavně o pobavení a příjemně strávený den v hezkém a přátelském prostředí. Jak se říká: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se!“

Za krásně prožité dopoledne v příjemném a pohodovém prostředí velmi děkujeme všem organizátorům Gulášení 2014 a již teď se těšíme na další účast.

Ivana Kapláňková
aktivizační pracovnice



Něco o bylinkách ...

Tyto rady jsou určeny všem, kteří chtějí zlepšit svoje zdraví, výkonnost, radost, štěstí, štíhlou linii nebo dosáhnout dlouhověkosti. Těm, kteří si chtějí vyléčit nemoci, které jsou vleklé, odolné nebo na které nestačí jiné metody. Těm, kteří mají dobré zdraví a chtějí si ho udržet až do vysokého věku a užít si zaslouženého odpočinku po aktivním období.

Pojďme si něco říci o KOPŘIVĚ:

Mnoho lidí považuje kopřivu za plevel, přitom je zdrojem léčivých účinků, které znali již ve starém Řecku.



Ve středověku ji doporučovali k léčbě proslulí lékaři. V bylinkářství se používají k léčbě listy a kořeny dvou odrůd kopřiv – kopřivy dvoudomé, která dorůstá až dvou metrů, a kopřivy žahavky, která je vysoká do 60 cm. Kopřiva dvoudomá je trvalka a kopřiva žahavka je pouze jednorocní rostlina. Nejžahavější jsou kopřivy od července do října.

Jak kopřiva pomáhá?

Zmírňuje zánětlivé reakce při ekzému a kožních vyrážkách a pomáhá zklidňovat zánětlivé klouby. Kopřiva je také účinná při vylučování nadbytku tekutiny z organismu a zklidňuje infekce močových cest. Zmírňuje alergické příznaky u senné rýmy a může zeslabovat prostatické potíže. Při vnitřním užívání mají lístky kopřivy stahující, adstringentní účinek a pomáhají tak zastavit krev, např. při krvácení z nosu nebo při silné menstruaci. Pomáhá též při virových i bakteriálních onemocněních, odstraňuje únavu a pocit vyčerpanosti, má vysoký obsah železa.

Kopřivový čajík

Listy a lodyhy kopřiv jsou močopudné. Čaj z kopřiv ovlivňuje pokles hladiny cukru v krvi. Výtažek z kopřivových kořenů mírní potíže s nezhoubným onemocněním prostaty, ale jeho léčivé účinky jsou daleko širší. Celkově snižuje objem škodlivých látek v moči, které mohou způsobovat infekce. Právě proto je kopřivový čaj důležitý

při onemocnění močového měchýře. Je také doporučován jako součást půstu a redukčních diet. Lidé, kteří trpí dnou, by měli každý den vypít půl litru čaje z kopřiv. Zánět kloubů a jejich degenerativní poruchy podobně jako jiná revmatická onemocnění provázená postižením chrupavky výrazně mírní podávání tohoto čaje.

Což takhle dát si špenát

Našemu zdraví ale neprospívá pouze pití kopřivového čaje a šťáv z kopřiv. Je vhodné do jídelníčku zařadit pokrmy připravované z kopřivových listů. K přípravě jídel použijte mladé výhonky této rostliny. Připravte si třeba kopřivový špenát nebo nádivku, ale obohatit jimi lze i zeleninové saláty, polévky, nákypy a další pokrmy.



Pro krásné vlasy

Výborné účinky má kopřiva na vlasy. Posiluje je a pomáhá v boji proti lupům. Umýváme hlavu odvarem z čerstvých kopřiv a také odvarem z kořene kopřiv.

TIP na umývání hlavy

Do 5 l vody dáme 10 vrchovatých hrstí čerstvé nebo sušené kopřivy. Pomalu zahřejeme k varu, ale nevaříme, necháme ještě vyluhovat asi 5 minut.

Všeho s mírou

Nepředpokládá se ovšem, že by člověk vypil kopřivového čaje denně 5 litrů, protože u kopřivy (stejně u jakékoliv další bylinky), je dobré dělat v pití čaje i pauzy. Platí zde jako ve všem pravidlo – všeho s mírou.

Krásný den a pevné zdraví přeje personál budovy E

Reakce na anonymní stížnost



Centrum sociálních služeb Prostějov, p.o.

Lidická 86, 796 01 Prostějov, IČ: 479 21 293

Vážená paní pisatelko,

Dne 26.5.2014 byla ze schránky důvěry vyzvednuta stížnost, kde uvádíte, že se o Vás sestřičky nestarají, když je Vám zima, nebo když se počůráte a zakazují Vám dostatečně se oblékat. Místo sestřiček Vám prý pomáhá Vaše kamarádka, které však sestřičky tento druh pomoci zakazují.

Vzhledem k tomu, že ve Vaší stížnosti nejsou uvedeny konkrétní události, mohu Vám odpovědět pouze v obecné rovině:

Pokud potřebujete pomoc ať už s oblékáním či použitím WC, obraťte se vždy na personál budovy, ve které bydlíte. Pokud pomoc potřebujete, pracovníci Vám ji rádi poskytnou. Požádat personál o pomoc můžete osobně nebo prostřednictvím signalizačního zařízení, které máte ve Vašem pokoji přímo u lůžka.

V případě, že potřebujete připomenout, jak se se signalizačním zařízením pracuje, obraťte se, prosím, na pracovníky vaší budovy, rádi Vám pomohou.

Není nutné, abyste se s žádostí o pomoc obracela na Vaši kamarádku, přestože Vám ochotně pomáhá.

Se stejnou důvěrou, s jakou jste se obrátila na mě, se můžete obrátit i na pracovníky budovy, kde bydlíte. Jistě ji, stejně jako já, ocení.

Přeji Vám příjemný den,


PhDr. Markéta Čožíková
ředitelka

UPOZORNĚNÍ

VÁŽENÍ UŽIVATELÉ, VÁŽENÍ NÁVŠTĚVNÍCI,

V SOUČASNÉ DOBĚ PROBÍHÁ V AREÁLU CSSP REKONSTRUKCE DVOU BUDOV.

DBEJTE, PROSÍM, ZVÝŠENÉ OPATRNOSTI V BLÍZKOSTI STAVENÍŠŤ A NEVSTUPUJTE DO OHRAZENÝCH PROSTOR.

DODRŽUJTE, PROSÍM, POKYNY ZAMĚSTNANCŮ STAVBY.

DĚKUJEME



PhDr. Markéta Čožiková
ředitelka

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
PROSTĚJOV
příspěvková organizace
796 01 PROSTĚJOV, Lidická 86
IČ: 479 21 293 ①

Fotografie v tomto časopise jsou použity se souhlasem uživatelů.

Redakční rada: Mgr. Lenka Prosecká, Mgr. Vendula Kaprálová, Mgr. Petra Zbořilová, Markéta Hálová
Centrum sociálních služeb Prostějov, p. o.
Lidická 2924/86, 796 01 Prostějov
Tel.: 582 321 403
www.csspv.cz