

ČTYŘLÍSTEK

pro štěstí



Obsah:

- Úvodní slovo ...	str. 2	- Pozvánka ...	str. 18
- Lednové Bingo s dětmi ...	str. 3		
- Masopustní ples“ ...	str. 4-5		
- Oslava 100. narozenin ...	str. 6		
- Aktivní uživatelé Pivoňky...	str. 7		
- Malý herbář ...	str. 8-9		
- Mezigenerační setkávání ...	str. 10-11		
- Dvakrát oslava 100 ...	str. 12-13		
- Výsledky dotazníkového šetření...	str. 14-15		
- Co je pranostika ...	str. 16-17		

Centrum sociálních služeb Prostějov, p. o.

Lidická 86

796 01 Prostějov

www.csspv.cz

1/2017

ÚVODNÍ SLOVO

Zdravím Vás s prvními jarními paprsky, milí čtenáři!

Je to tak, konečně jsme se dočkali, jaro je tady. Sluníčko je sice ještě zubaté a příliš nehřeje, ale věřím, že brzy zesílí a příjemně prozáří naše dny. Brzy budeme moci vyjít ven na čerstvý vzduch, posadit se na lavičku a odložit kabáty. V našem parku se pomalu zelená tráva, raší pupeny na stromech a nedávno jsem zahlédla veverku zrzečku, jak hledá něco k snědku. Jakmile mě zpozorovala, úprkem zamířila na strom, kde se mi ukryla ve větvích. Jistě víte, že tady taky máme zajíce a bažanty, kteří přečkali zimu a chystají se vyvést svoje mladé. Jsme rádi, že u nás máme takto blízko kousek krásné přírody.

Park vyžaduje spoustu péče, některé stromy jsou už téměř sto let staré a je zapotřebí kontrolovat jejich stav a ty nemocné nahradit novými, aby naše okolí bylo stále krásné, ale i bezpečné. Letos se chceme pokračovat s úpravou parku v místech, kde dříve přistával vrtulník záchranné služby. Koncem loňského roku jsme začali s úklidem, uklidila se skládka staré trávy a ořezaných větví, odvezla se stavební suť, která tady zůstala z předchozích staveb. Ještě zbývá odklidit několik panelů a provést úpravu terénu. Vzápětí začne výsadba nových stromů a vznikne tak další odpočinková zóna a to díky sponzorským darům TK plus a ROTARY clubu, kteří poskytlí finanční prostředky na nákup dřevin.

Někteří z Vás přivítají, že v letošním roce máme také v plánu provést úpravu okolí kavárničky Pod Lípou. Cesta, která k ní vede je ve velmi špatném stavu, je hrbolatá a špatně se po ní chodí i jezdí na vozíku. Konečně se nám podařilo získat od zřizovatele finanční prostředky a tak v dohledné době bude i tato část parku pohodlná a krásná.

Většina návštěvníků, kteří zavítají k nám do našeho zařízení, náš park obdivuje a často taky trochu závidí. Každý nemá takové štěstí, aby měl tak krásné okolí svého bydliště. Tak ho podle svých možností využijme, načerpejme zde sílu a energii, která nám po dlouhé zimě schází.

Přeji Vám krásné a slunečné jarní dny.

Mila Lišková – ředitelka CSSP



LEDNOVÉ BINGO S DĚTMI

V prvním měsíci nového roku nás opět navštívily děti ze základní školy Dr. Horáka s paní vychovatelkou Kalábovou. Děti hrály se seniory hru Bingo a celé odpoledne bylo plné smíchu a hezkých okamžiků. Děti přinesly seniorům krásné dárky, které vyrobily. Je dojemné sledovat setkání generací, když si navzájem radí a hlídají vylosovaná čísla. Pořád bylo slyšet věty typu: „*těsně vedle*“ nebo „*a to moje né a né padnout*.“ Zkrátka velmi hlučné, ale veselé odpoledne. Jak jinak, když se přižene jako „velká voda“ dvacetičlenná skupina malých dětí.

Tato setkávání jsou pro obě zúčastněné strany velkým přínosem a zážitkem.

V rámci mezigeneračních setkávání se potkává životní zkušenost seniorů s roztomilostí a bezprostředností malých dětí, které mají celý život před sebou.



Jiřina Piňosová
aktivizační pracovnice DS

MASOPUSTNÍ PLES

Nejen za dveřmi kulturních sálů, ale i v Centru sociálních služeb Prostějov se uskutečnila v rámci plesové sezóny zdařilá společenská akce. Důkazem toho byl v historii již šestý masopustní ples konaný v tomto zařízení.

Sešlo se na něm ve čtvrtek 2. března 2017 odpoledne ve slavnostně vyzdobeném přízemí budovy D asi šest desítek účastníků, kteří se na tuto akci těšili už dlouho dopředu. Přítomné na začátku pozdravila ředitelka CSSP PhDr. Miluše Lišková a popřála všem dobrou zábavu.

K tanci a poslechu hrála „Holóbkova mozeka“ z Dražanské vrchoviny, která nabídla známé lidové i moderní písničky. Svým repertoárem oslovila snad každého účastníka a navodila tak uvolněnou taneční zábavu. První část programu vyplnila svým předtančením taneční skupina „Křepelky“ z domova se zvláštním režimem, která předvedla dva arabské tance. Poté se zábava brzy rozproudila, jak se na takový ples sluší a patří, melodické písničky přilákaly na parket mnoho tanečníků a bavili se i ostatní, kteří se přidali k hudebníkům alespoň společným zpěvem. Příjemným zpestřením programu bylo losování tomboly, spojené s chvílemi napětí, ale i s radostí z výhry.

„Masopustní ples“ v CSSP se opět vydařil. Spokojení návštěvníci, kteří odcházeli v dobré náladě a plni dojmů, jsou již dnes pro nás závazkem v takových akcích pokračovat.

Lýdia Navrátilová
Ergoterapeutka DZR





OSLAVA 100. NAROZENIN

Dne 3. března 2017 tomu bylo krásných sto let, co se narodila paní Věra Rozbrojová. Oslava probíhala v dopoledních hodinách, kdy přišli paní Rozbrojové blahopřát zástupci města Prostějova a paní ředitelka CSSP a odpoledne se uskutečnila oslava se seniory. Druhý den paní Rozbrojová oslavila své životní jubileum se svou rodinou. Ostatní senioři si připravili milé dárky a při bohaté tabuli s paní důstojně oslavily její narozeniny. Za zvuku hudby spolu se slavnostní výzdobou se mísily slzy dojetí i upřímný smích gratulantů.

Paní Rozbrojová je plná elánu, stále usměvavá a svým věkem jde napříč času, který je tak neúprosný. Vypadá přímo úžasně, potrpí si na módu a je to určitě i tím, že její povolání bylo dámská krejčová. Ta zakázková, vyhledávaná odbornice, která si dala práci s každým detailem. Takové švadleny jsou dnes placeny zlatem.

Pracovníci Centra sociálních služeb Prostějov přejí jubilantce, hodně sil, zdraví a štěstí do dalších let.

Jiřina Piňosová – aktivizační pracovnice DS



AKTIVNÍ UŽIVATELÉ PIVOŇKY

Jak je tradicí, tak i letos se denní stacionář Pivoňka aktivně zúčastní již 11. ročníku mezinárodního filmového festivalu **MENTAL POWER PRAGUE FILM FESTIVAL** v Praze. Proběhne v termínu od 8. – 10. 6. 2017. Uživatelé stacionáře pro tento rok natočili film „Nejlepší prázdniny.“

Uživatelé se také pravidelně zúčastňují ozdravných pobytů.

Letos navštíví Lednici a to v termínu od 25. 6. – 2. 7. 2017. Přejme tedy, ať si všichni výlet pořádně užijí a ať si zaslouženě odpočinou a naberou síly na další ročníky mezinárodního festivalu, ale i další akce, kterých se uživatelé Pivoňky pravidelně a hlavně rádi zúčastňují.

Dagmar Šubrtová, DiS.
sociální pracovnice



MALÝ HERBÁŘ

Příroda ještě spí, ale pak to půjde ráz na ráz. První jarní bylinky mají údajně největší léčebnou sílu. Chcete-li si je nasbírat, buďte ve střehu, a jak vyrazí, vyrazte na ně taky. Tady je pár tipů, jak můžete právě v březnu doplnit svou domácí "babskou" lékárníčku. Nepůjde o žádnou exotiku, většinu těchto rostlin najdete na první mezi za chalupou. Pomohou vám vylepšit zdraví a vyčistit organismus.

Kopřiva

Ukáže se skoro jako první a roste všude. Během roku ji pak budeme zatracovat, ale teď ji vítáme. Už za dva týdny můžeme její mladé výhonky přidat do velikonoční nádivky nebo z ní udělat rovnou špenát. Není ale jenom k jídlu. Kopřiva jako jedna z nejznámějších bylinek je oblíbená díky svým léčebným a detoxikačním účinkům. Působí především na celkové posílení organismu a rozpouští škodliviny v těle, takže pomáhá při léčbě virových a bakteriálních onemocněních. Pokud trpíte onemocněním kloubů, pak vám jejich projevy kopřiva výrazně zmírní. Už od pradávna jsou známy její účinky na revmatismus, ovšem dříve se místo podání ve formě čaje praktikovalo šlehání čerstvými kopřivami. Můžete to taky zkusit!



Podběl

Jeho žluté hvězdičky uvidíte hned, jak sleze sníh. Pomůže vám zbavit se posledních pozůstatků zimního kašle. Působí jako prostředek k uvolňování hlenů, usnadňuje odkašlávání, je potopudný, močopudný a má protizánětlivé účinky. Čaj z něj můžete pít při nachlazení, při onemocnění horních cest dýchacích, při astmatu, po zápalu plic a vždycky při horečce. Obklad z nálevu pomáhá při zánětu žil, na vředy, na ekzémy a na špatně se hojící rány. Nejznámější česká bylinkářka Jarmila Podhorná doporučuje tzv. suchý zábal do



listů podbělu, nejlépe čerstvě trhaných. Trvat má asi jednu hodinu. Působí výrazně proti bolestem kloubů.

Pampeliška

Další jarní žluté potěšení. Pomáhá zbavovat tělo jedů a toxinů a povzbuzuje funkci trávicích orgánů a jater. Díky vysokému obsahu vitamínů a minerálních látek pomáhá při únavě. Její listy a kořeny jsou významné nejen pro pročištění organismu, ale i při léčbě revmatizmu a jiných kloubních nemocí. Listy vám budou chutnat i jako salát, který tvarem i chutí připomíná oblíbenou rukolu i s její nahořklou příchutí. Květ pampelišky slouží jak pro získání medu či sirupu, tak i jako prevence a lék proti nemocem dýchacích cest, chřipky či angíny. Příjemným bonusem při využívání léčebných účinků pampelišky je její pozitivní působení na kůži. Je účinná při potíži s akné, pleť čistí a zároveň omlazuje.



Petržel

Tu můžete vypěstovat třeba za oknem nebo jen na talířku, kde do trochy vody postavíte skrojek kořene s horní částí. Nať využijete nejen jako ochucovadlo do jídel, ale i jako léčivku. Obsahuje minerály, vitamíny a vlákninu, které mají vliv na vitalitu a zdraví, dokonce se o ní mluví jako o afrodisiaku. Především pomáhá urychlit léčbu při žaludečních a jaterních problémech. Zlepšuje také činnost zažívacího a imunitního systému. Mimo to má močopudné účinky, čímž napomáhá vylučování toxinů i přebytečných tekutin z těla.

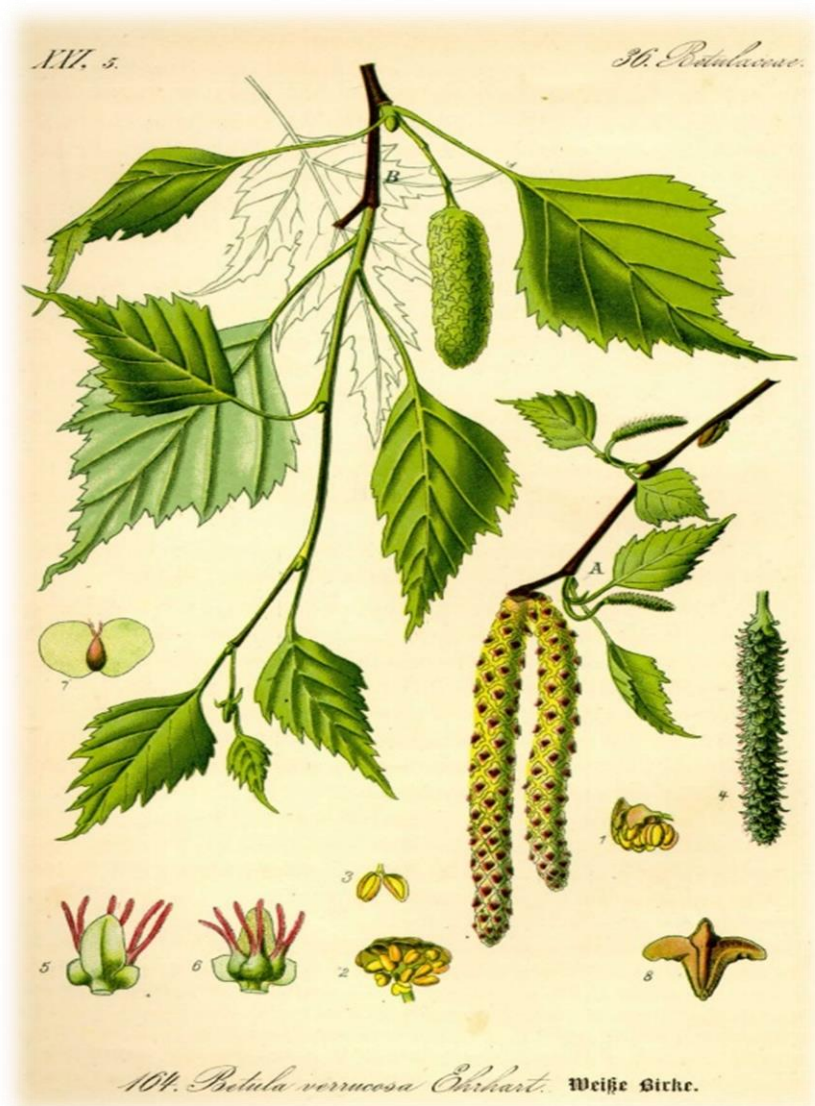


Bříza

Nejdřív přijde doba na sbírání mladých pupenů. Dokážou tělo zbavovat škodlivých usazenin a zmírňují otoky kloubů a s nimi spojené bolesti svalů. Slouží k léčbě kostních zánětů a zabírají na problémy sleziny, jater a slinivky. Naloží se do lihu, nechají se asi 10 dnů stát a pak si jimi můžete natírat bolavá místa. Pak přijde čas na

sběr březových listů. Působí jako prevence proti ledvinovým a močovým kamenům. Užívá se také na infekční záněty močových cest a měchýře. Z březového listí se dělá také osvěžující koupel, která rovněž pomůže odstranit vodu z těla a snížit otoky, ale navíc může pomoci při hubnutí a detoxikaci. Čistící účinek břízy má význam i při kloubních onemocněních, jako je revma a artróza. Na kloubní potíže má příznivý vliv i nálev z kůry, dokonce, i když jde o projevy dny neboli podagry.

pracovníci modré budovy DP



MEZIGENERAČNÍ SETKÁVÁNÍ

K pravidelným aktivitám v Centru sociálních služeb Prostějov patří mezigenerační setkání. Návštěvy dětí se pro nás staly součástí plánovaných aktivit, a tak se čas od času v prostorách našeho zařízení rozhlaholí hlasy dětí a žáků, kteří je ožíví svým povykem, radostí, smíchem a energií. S našimi seniory se věnují společně různým aktivitám – hraní společenských her, ručním pracím, tvoření, soutěžení a povídání. Čas strávený společně při setkávání generací je obohacením jak pro seniory, tak pro děti. Cílem je nejen vytvořit pro obě generace prostor pro nové společné zážitky a poznávání něčeho nového, ale také napomoci k tomu, aby si děti uvědomily, že senioři nejsou jen ti, kteří jim překáží při nakupování, potácí se s berlemi po chodníku nebo dlouze přemýšlí tam, kde mladí nejvíc spěchají, a okrádají je neúmyslně o jejich čas. Starší lidé mají v sobě laskavost, moudrost a zkušenost, kterými mohou děti nesmírně obohatit. A mohou to udělat jen tehdy, pokud jim dáme šanci. A to je přesně to, co chceme dělat. Umožnit dětem starší generaci poznat, scházet se spolu, vzájemně se tolerovat a vážit si jeden druhého.

Ještě jsme se nesečkali s tím, že by děti se seniory nenašly společnou řeč. Že by se jim něco ze společného tvoření nelíbilo. Děti vždy chtějí předvést, jak jsou šikovné a uživatelé nešetří chválou. Sami jsou pyšní na své vlastní úspěchy při práci se štětci, barvami, tubami s lepidlem či nůžkami. Oni vědí, jak na to, jen ty ruce už jim tolik neslouží. Děti zase mají ruce šikovné, ale někdy netuší, co s nimi. Společně tedy zápolí a z toho jejich snažení vznikají krásné výrobky, které pak seniorům zdobí jejich prostory v domově. A o čem se spolu baví? To je zvláštní. Děti povídají o přítomnosti, senioři naopak o minulosti a velmi rádi vzpomínají na léta, kdy byli malí, mladí a plní sil. Samozřejmě my každou takovou návštěvu vítáme. Naši uživatelé mají velkou radost i z kulturních vystoupení dětí. Tato setkávání přinášejí pozitivní prožitky nejen prostřednictvím hudby a tance, ale hlavně lidským kontaktem.

Naše díky patří dětem, které nás přicházejí navštívit a nejsou lhostejné ke starší generaci. Poděkování si zaslouží samozřejmě také paní učitelky a vychovatelky za ochotu a kreativitu a také za to, že vedou mladou generaci k úctě a pomoci seniorům a učí je přebírat od nich zkušenosti a dovednosti potřebné k životu. Podařilo se nám to hlavní – ověřili jsme si, že o mezigenerační aktivity je velký zájem a že naše původní myšlenka byla správná!



Renata Hýblová – aktivizační pracovnice DS

DVAKRÁT OSLAVA 100

V březnu 2017 jsme měli v domově pro seniory dvakrát oslavu stých narozenin. Začátkem měsíce oslavila tyto významné kulatiny paní Věra Rozbrojová z modré budovy, druhou oslavenkyní byla paní Hedvika Klemešová z fialové budovy, jejíž jubileum připadlo na 22. března.

Přestože paní Klemešová v našem zařízení žije teprve dva měsíce, i za tak krátkou dobu si ji všichni již oblíbili. S pomocí chodítka dochází do jídelny a v kolektivu si ráda popovídá. Vzpomíná hlavně na Stínavu, kde žila ve mlýně. A tak ji velmi potěšilo, když jí k jubilejní „stovce“ přijeli poblahopřát také zástupci této obce, na oslavě samozřejmě nechyběla ani ředitelka Centra sociálních služeb Prostějov PhDr. Miluše Lišková.

Jubilantce to moc slušelo a zdařilou oslavu zvládla, i když v přecházejících dnech byla nemocná. Všichni pracovníci fialové budovy C jí přejí do dalších let hodně zdraví a štěstí.

Radomíra Zatloukalová
aktivizační pracovnice





VÝSLEDKY DOTAZNÍKU SPOKOJENOSTI

Vážení uživatelé,

koncem roku 2016 proběhlo v Centru sociálních služeb Prostějov dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit, jak jste spokojeni s poskytovanou sociální službou.

Dotazníkové šetření bylo anonymní a v domově pro seniory se zúčastnilo 44 uživatelů služby.

Co jsme prostřednictvím dotazníku zjistili?

- většina z Vás je celkově spokojena s poskytovanou službou v domově pro seniory a využití sociální služby byste svým známým v případě potřeby doporučili
- většina z Vás ví, kde je schránka na stížnosti umístěna; několik uživatelů uvedlo, že neví, kde by schránku našli

Informace: Schránky na stížnosti jsou umístěny v každé budově domova pro seniory

Modrá budova přízemí – schránka je na chodbě směrem k ředitelství

Modrá budova patro – chodba (naproti jídelně)

Fialová budova – jídelna

Hnědá budova - 2. patro na chodbě

- převážná část uživatelů se domnívá, že je dostatečně informována o svých právech a povinnostech spojených s pobytem v domově pro seniory; 7 uživatelů uvedlo, že informování nejsou a 4 uživatelé nevědí

Informace: Informace o Vašich právech a povinnostech jsou uvedeny v Domácích pravidlech a ve Smlouvě o poskytování sociální služby, dále jsou vyvěšeny na nástěnkách všech budov domova pro seniory. Informace o Vašich právech a povinnostech jsou podávány při schůzkách se sociální pracovníci a informace o nabízené službě všemi pracovníky během poskytování služby. Pokud nemáte dostatečné informace o Vašich právech a povinnostech obraťte se na sociální pracovnice.

- většina z Vás sdělila, že pracovníci respektují Vaše přání při poskytování služby, pracovníky hodnotíte jako ohleduplné a ochotné necítíte se nijak omezováni
- podle výsledku dotazníku pracovníci respektují Vaše soukromí při hygieně, a celkově jste s péčí o hygienu spokojeni. Někteří uživatelé doplnili, že by se rádi koupali alespoň 2x týdně.

Informace: Pokud byste se chtěli koupat častěji a potřebujete s koupáním pomoc, sdělte toto přání klíčovému pracovníkovi a dohodněte se s ním, jak často se chcete koupat.

- většina z Vás je spokojena s bydlením a cítí se v domově bezpečně. Část uživatelů by uvítala pokoj s menším počtem lůžek
- nejvíce jste se vyjadřovali k otázce stravování – 49% dotazovaných je se stravou spokojeno, podle některých uživatelů by v jídelníčku mohlo být více zeleniny, ovoce, luštěnin, ryb, moučníků, zákusků. Ostatní uživatelé odpověděli negativně (část neodpověděla či neví) - stravu považují za nekvalitní, špatně ochucenou, opakující se jídla, atd.
- s nabídkou volnočasových aktivit jste většinou spokojeni, uvítali byste však více aktivizačních činností

Informace: Pokud máte konkrétní návrh, jaké činnosti by Vás zajímaly, sdělte jej aktivizačním pracovníkům.

Závěr:

Většina z Vás je s poskytovanou službou a prací pracovníků v domově pro seniory spokojena. Nejvíce Vám vyhovuje, že je postaráno o Vaše základní potřeby, jste spokojeni s prostředím a parkem, máte zde pocit klidu a bezpečí. Ke zkvalitnění služby by podle Vás přispělo především zlepšení stravování, vhodnější prostory pro návštěvy a více soukromí v pokojích.

Mgr. Lenka Prosecká
sociální pracovnice

CO JE PRANOSTIKA

Pranostiky mohou sloužit pro předpověď počasí, které vychází z dlouhodobých pozorování, kdy pranostika je odvozena z latinského názvu prognosis tedy předpověď. Pranostiky vymysleli z dlouhodobého pozorování naši předci, kteří se pranostikami v minulosti řídili a tím si tak předpovídali počasí na delší období. Dle pranostiky také lidé patřičně zasévali například svoje pole, aby měli co nejlepší úrodu. V dnešní době se již pranostiky neberou v potaz a nahrazují je výkonné počítače se svými meteorologickými modely. I tak meteorologické modely nevidí na více dní dopředu, a i když to není pravidlem, tak pranostika může v daném časovém úseku vyjít a posloužit do meteorologického výhledu na měsíc dopředu.

LEDEN

Mnoho sněhů v lednu, mnoho hřibů v srpnu.
V lednu sníh a bláto, v únoru tuhé mrazy za to.
Co leden sněhem popráší, to únor s vichrem odnáší.
Lednové mlhy věští mokré jaro.
Leden studený, duben zelený.
V lednu silný led, v květnu bujný med.
Když krtek ryje v lednu, končí zima v květnu.
Suchý leden, mokrá červen.
Leden jasný, roček krásný.



ÚNOR

Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen.
V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.
Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.
Co si únor zazelená - březen si hájí; co si duben zazelená - květen mu to spálí.
Únor bílý - pole sílí.

BŘEZEN

Březen - za kamna vlezem.

Suchý březen, studený duben, mokrá máj - bude v stodole ráj.

Jak prší v březnu, tak také v červnu.

V březnu prach a v dubnu bláto - sedlákovi roste zlato.

Březnové slunce má krátké ruce.

DUBEN

Bouřky v dubnu zvěstují dobré léto.

Duben – za kamny budem.

Duben hojný vodou – říjen vínem.

Je-li v dubnu krásně a povětrí čisté, bude květen nepříjemný jistě.

Když duben laškuje, bývá mnoho sena a obilí.

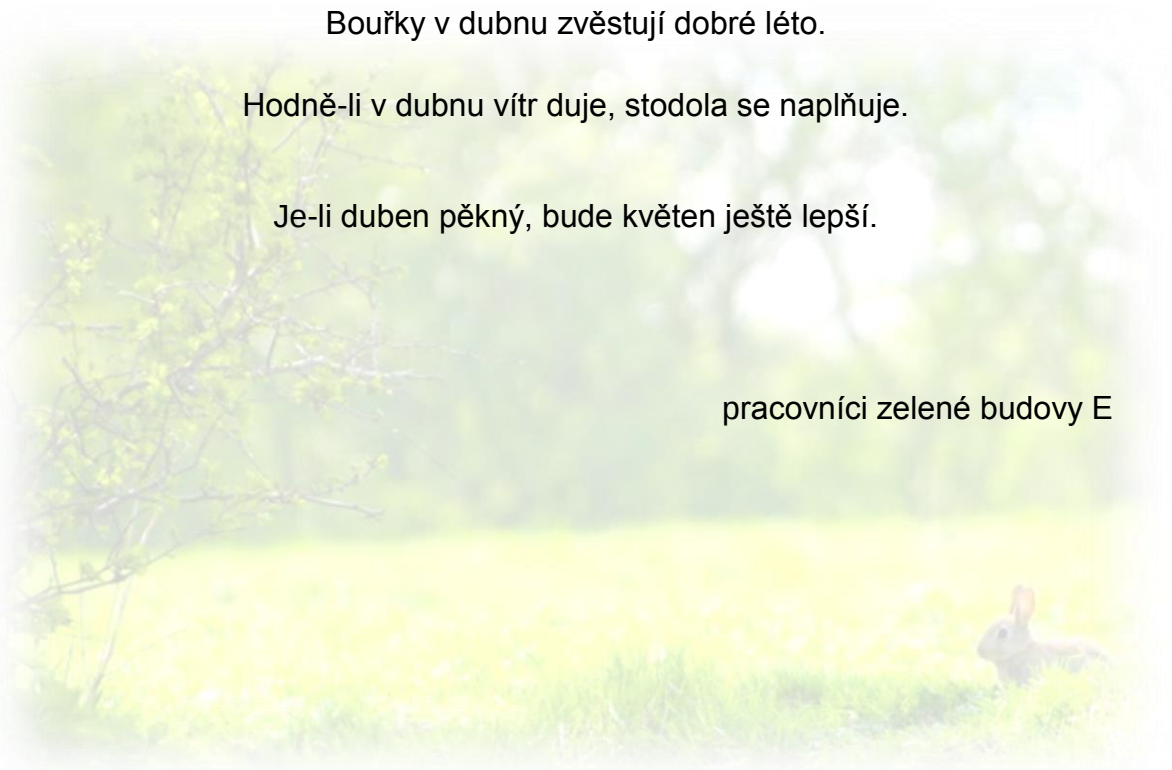
V dubnu se zima a léto o vládu přetahují.

Bouřky v dubnu zvěstují dobré léto.

Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje.

Je-li duben pěkný, bude květen ještě lepší.

pracovníci zelené budovy E





Centrum sociálních služeb Prostějov,
příspěvková organizace, Lidická 86

vás srdečně zve na

Velikonoční výstavu prací uživatelů služeb,

která se uskuteční dne **7. 4. 2017**
od **9.00 – 11.00 hod.**

ve foyer přízemí **modré budovy D**



Fotografie v tomto časopise jsou použity se souhlasem uživatelů.
Redakční rada: Mgr. Lenka Prosecká, Mgr. Petra Zbořilová, Bc. Ludmila Pudová
Centrum sociálních služeb Prostějov, p. o.
Lidická 86, 796 01 Prostějov
Tel.: 582 321 403
www.csspv.cz