



CSS Listy

Čtvrtletník Centra sociálních služeb, příspěvkové organizace statutárního města Děčín

MK ČR E 18790

Ročník 7, číslo 2

Slovo ředitele

Vážení čtenáři,

dovolte mi, abych Vás pozdravil na začátku letního období, na které se většina z nás těší. Rádi bychom Vám připomněli, co se v naší organizaci za uplynulé tři měsíce událo, co se podařilo, či co chystáme nového.

Největší akcí je stále probíhající rekonstrukce objektu Domova pro seniory na Kamenické ulici, kterou vám v několika obrazech přiblížíme. Přesto, že stavba je v plném proudu, nezapomínáme na naše seniory a snažíme se jim v rámci možností poskytnout kulturní a společenské využití. Podařilo se nám uspořádat dvě veřejné sbírky na podporu našich klientů, jedna z nich proběhla na děčínských městských slavnostech a byla věnována klientům Azylového domu pro muže a matky s dětmi na Letné. Druhá probíhá ve spolupráci s Rehabilitací Kateřina a klienty denního stacionáře Domino lze podpořit na pobočkách rehabilitace, kde jsou pokladničky umístěny.

Rád bych na tomto místě poděkoval všem, kdo se rozhodli naši organizaci jakýmkoli způsobem podpořit.

Hymna života

Život je šance - využij ji
 Život je krása - obdivuj ji
 Život je blaženost - užívej ji
 Život je sen - uskutečni ho
 Život je výzva - přijmi ji
 Život je povinnost - naplň ji
 Život je hra - hraj ji
 Život je bohatství - ochraňuj ho
 Život je láska - potěš se s ní

Přeji všem zaměstnancům i klientům krásné léto plné příjemných zážitků.

PhDr. Marek Hošek

pověřený zastupováním ředitelky



Uvnitř tohoto vydání:

<i>Dar klubu seniorů</i>	2
<i>Rekonstrukce v ob- rizech</i>	3
<i>Slavnosti Děčín</i>	4
<i>Sport u seniorů</i>	5
<i>Testování HIV</i>	6
<i>Den dětí v AD</i>	7
<i>Pro zábavu</i>	8

Co se dozvíte?

- Co se u nás děje nového?
- Čím se zabýváme?
- Co se v poslední době povedlo?
- Co by Vás mohlo zajímat?

Dar Klubu seniorů Zlatý podzim

Péče o seniory a o jejich kulturní a společenské vyžití se stala jednou z priorit vedení města v tomto období. Jedním ze zařízení, které poskytuje této (a nejen jí) skupině obyvatel možnost aktivního trávení času je Klub seniorů Zlatý podzim, který patří pod Centrum sociálních služeb Děčín, p.o. Najdete jej v Bezručově ulici poblíž kina Sněžník. Zde mají senioři možnost setkávat se s přáteli při společenských hrách, pravidelně se zde konají velmi oblíbené hudební produkce, či přednášky.

Na počátku dubna předala náměstkyně primátorky Hana Cermonová výtěžek z prodeje polévky na vánočních trzích klubu. „Částka činí 5 800 Kč a jsme velice rádi, že bude použita pro potřeby seniorů,“ uvedla Hana Cermonová. „Velice si pomoci vážíme a využijeme dar na pořízení nového vybavení do klubu,“ doplnil Marek Hošek, který je pověřen zastupováním ředitele CSS.

- kp-



Veřejná sbírka pro Domino

Denní stacionář Domino pomáhá lidem s mentálním postižením, případně v kombinaci s chronickým duševním onemocněním, aby mohli svůj čas trávit aktivním způsobem dle jejich individuálních potřeb v době, kdy se jim jejich blízcí nemohou věnovat. V rámci svých aktivit se věnují mj. i ergoterapii, což je léčebná metoda, která vychází z předpokladu, že člověk může zlepšit kvalitu svého života a svého zdraví tím, že se aktivně zapojuje do zaměstnání, která pro něj mohou být smysuplná a významná.

Díky ochotě Ladislava Toncara z Rehabilitace Kateřina máte nyní možnost našim klientům pomoci. Na recepcích jednotlivých poboček lze přispět v rámci veřejné sbírky na pořízení nového stolu do ergodílny. Za svůj příspěvek obdržíte pozornost v podobě malého polštářku vyrobeného klienty.

Za Vaši pomoc velice děkujeme!



REHABILITACE
KATEŘINA s.r.o.

**POMOCI
MŮŽETE
I VY.**

V rámci veřejné sbírky
přispějete na pořízení nového
stolu do ergodílny v denním
stacionáři DOMINO.

KVĚTEN - PROSINEC 2015

JÍLOVÉ 412 550 485 | 734 621 918

DĚČÍN 412 528 199 | 734 346 266

REHKAT 412 823 423 | 734 845 589



Průběh rekonstrukce Domova pro seniory (květen, červen)



Foto: Dita Hornová, Kateřina Podzimková

Děčínské slavnosti

Letošní děčínské městské slavnosti přinesly kromě spousty zajímavých zážitků i finanční pomoc pro Centrum sociálních služeb Děčín, p.o. Maminky za pomoci zaměstnanců Azylového domu pro muže a matky s dětmi v Děčíně na Letné vyrobily spoustu krásných dekorací, které bylo možno si v rámci veřejné sbírky pořídit. Velký dík patří Janě Havlíčkové, která přišla s nápady a maminkám s realizací samotnou pomohla.

„Veřejná sbírka vynesla 1 975 Kč a my bychom tímto rádi poděkovali všem, kteří přispěli a pomohli tím zlepšit podmínky našich klientů. Z výtěžku bude financován nákup pomůcek pro další výrobu dekorací a pomůcky na volnočasové aktivity pro děti,“ uvedla Lenka Plicková, vedoucí Intervenčních služeb. -kp-



ŽŠ Kosmonautů u seniorů



Po roční přestávce jsme měli možnost pozvat jednu ze škol do nově zrekonstruovaných prostorů Domova pro seniory (CSS Děčín, p.o.). Pěvecký soubor ze ŽŠ Kosmonautů z Březin přijal naše pozvání. Přibližně 28 žáků od první až po šestou třídu našim seniorům zazpívalo několik známých písní, současně i za doprovodu kytar. To, že se to seniorům líbilo, bylo patrné z toho, že fyzicky reagovali na rytmus písní, několik z nich se přidalo i do zpěvu a po každé písničce sklídili malí zpěváci velký potlesk. V závěru návštěvy byly všechny seniorky velice mile překvapeny, protože byly obdarovány ručně vyrobenými přáníčky ke Dni matek.

„Jsme rádi, že mezi nás děti chodí, vždy nám zpříjemní chvíle. Moc jim za to děkujeme,“ uvedla jedna z obyvatelk domova Zdeňka Buráňová.

„Věříme, že jejich návštěva nebyla poslední, se školami a školkami spolupracujeme velice rádi, těší nás, že děti na seniory nezapomínají,“ doplnila Dita Hornová z Domova pro seniory na Kamenické ulici. -kp-

Ohlasy Slavností

Klientka chráněného bydlení Příbramská paní K. navštívila s doprovodem kulturní program na Smetanově nábřeží a Mariánské louce v rámci Městských slavností 2015. Paní K. zaujaly nejen stánky s rukodělnými výrobky, jako jsou např. náramky, tašky, šátky a jiné ozdoby, ale sledovala též práci dřevosochařů a jejich zručnost s motorovými pilami. Vyslechla si část produkce hudebního festivalu Labe a svým úsilím přispěla dobré věci na Oranžovém kole. Také během odpoledne potkala několik známých, což ji pokaždé potěšilo. I přesto, že nás z nábřeží vyhnal prudký déšť, hodnotila naše klientka paní K. odpoledne velmi pozitivně a byla ráda, že se mohla Slavností zúčastnit.

Pavel Kostka, Chráněné bydlení

Turnaj v Brtníkách (květen)

Pétanque je francouzská společenská hra pro dvě 1 – 3 členná družstva, která se snaží umístit koule co nejbližší cíli, který představuje dřevěná kulička. Jedná se o týmový nekontaktní sport. Pétanque zaručeně vtáhne každého rychle do děje, protože je velice napínavým až do samého konce.

Senioři z Domova pro seniory (CSS Děčín, p.o.) každý rok pravidelně pilně trénovali tuto hru na svém hřišti v areálu Domova pro seniory. „Se začátkem celkové rekonstrukce Domova pro seniory sice tréninky odpadly, protože hřiště bylo v blízkosti či součástí staveniště, ale ani tento fakt nás neodradil od přihlášení se na turnaj, který každoročně pořádá Domov pro osoby se zdravotním postižením Brtníky,“ řekla Dita Hornová z terapeutického oddělení. Letos se jednalo již o 11. ročník, kterého se pravidelně zúčastňují skupiny ze zařízení, která poskytují různé sociální služby.

Z našeho Domova pro seniory byla vypravena celkem pětičlenná skupinka klientů s doprovodem, která změřila své síly s několika dalšími týmy. „Letos nás pořadatelé překvapili kulturním zpestřením v podobě vystoupení břišních tanečnic,“ pobaveně uvedla Anna Podráská, obyvatelka Domova pro seniory v Krásnostudenecké ulici. V poledne byl pro hráče připraven dobrý oběd, po kterém se pokračovalo v napínavém sportovním klání. V samém závěru akce proběhlo slavnostní vyhlášení výsledků, včetně rozdání drobných cen pro všechny soutěžící. Klientům se celá akce moc líbila a příští rok se opět rádi zúčastníme.



Sportovní odpoledne pro seniory (květen)

Premiérovou větší akcí v nově zrekonstruované jídelně Domova pro seniory (Centrum sociálních služeb Děčín, p.o.) se staly sportovní hry pro klienty na Kamenické ul. Zaměstnanci sociálně terapeutického oddělení využili několika her speciálně zacílených na seniory a zařadili je do jednotlivých sportovních stanovišť, pro zbytek disciplín použili svoji fantazii a vymysleli další speciální úkoly.

„Akce se zúčastnilo celkem dvanáct seniorů, kteří poměřili své síly a zručnost v pěti disciplínách. Zahrát si mohli tiché interiérové kuželky, holandský biliár, stolní mini kuželky, vyzkoušeli si skládání prádla na čas a rychlostní počítání,“ uvedla Dita Hornová, která má terapeutické oddělení na starosti. Pohybové aktivity i aktivity, které trénují paměť, jsou pro klienty velice důležité nejen proto, že přinášejí změnu a rozptýlení do jejich života, ale hlavně proto, že jejich nedostatek vede

k nedostatečné stimulaci základních fyziologických procesů a to se následně negativně projevuje na zdravotním stavu. „Všichni bez rozdílu věku jsme rádi motivováni odměnami, proto i naši klienti na závěr obdrželi ceny nehledě na umístění,“ doplnila Dita Hornová.

Sportovní odpoledne pro seniory (červen)

Jedno z posledních červnových odpolední zpestřili zaměstnanci Domova pro seniory (CSS Děčín) na Kamenické ulici seniorům dovednostními hrami.

Zápolit mohli hned v několika disciplínách. Pomocí dětských bankovek mohli poskládat vylosované finanční částky, zkusit štěstí v kostkách, vyzkoušet svou mužku při hodu na kuželky, či sestavit barevnou pyramidu

z kroužků. Každý výkon byl s napětím sledován.

„Rád se účastním podobných akcí, mám možnost se setkat se svými spoluobyteli, procvičit si své znalosti nebo manuální zručnost,“ řekl František Sládek, jeden z účastníků her.

Podobné pocity vyjadřovali i ostatní zúčastnění a bylo zřejmé, že zvláště možnost kontaktu velmi vítají.



Mladí lidé neznají fakta o HIV

Služby Kontaktního centra v Děčíně se již pět měsíců zapojují do prevence ohledně problematiky HIV a AIDS. V rámci projektu ministerstva zdravotnictví nabízíme anonymní screeningové testování v souvislosti s virem HIV široké veřejnosti. Zařízení, jež je součástí Centra sociálních služeb Děčín, se snaží v rámci terénní práce získat přehled o míře informovanosti mladých lidí o dané problematice a zvyšovat jejich povědomí o možných rizicích. Stejně tak v rámci tohoto projektu pracovníci nabízejí besedy na téma HIV a AIDS školským i mimoškolským zařízením. Od ledna 2015 služeb testování využilo 31 osob a zařízení provedlo 33 screeningových testů. V návaznosti na tuto službu Kontaktní centrum poskytlo také 34 poradenských úkonů. Ve všech případech byl testy prokázán negativní výsledek. Podařilo se nám také ve 14 případech zprostředkovat kontakt na další návazné služby a zařízení.

V rámci terénní práce, jejímž cílem je oslovit mladé lidi a mluvit s nimi na téma HIV, byli pracovníci v kontaktu s 80 lidmi. Dalších 90 mladých lidí se zúčastnilo některé z besed na toto téma. Ty jsou většinou tvořeny ve spolupráci se školami, či nízkoprahovými kluby. „V rámci této práce mluvíme s mladými lidmi přímo na ulici, v zařízení nebo ve škole. Poskytlí přes dvě stě padesát úkonů informačního servisu, který souvisí s touto problematikou a lze říci, že mezi mladými lidmi převažují mýty a neinformovanost. V souvislosti s touto skutečností jsme vytvořili i informační materiály a to formou, která je pro mladé lidi zajímavá. Jedinou bezpečnou ochranu před HIV při sexu poskytuje pouze používání prezervativu. I přes široké spektrum možností, jak se k informacím v dnešní době dostat, zjišťujeme, že v této oblasti stále mezi lidmi koluje řada mýtů nebo předsudků, zejména pak v přístupu k HIV pozitivním lidem. Nejčastějším mýtem mladých lidí je, že ochranu před nákazou virem HIV poskytuje hormonální antikoncepce v tabletách. Mluvit tak na toto téma považujeme za důležité, a to nejen v rámci konkrétního projektu,“ přiblížil Jiří Sedláček, vedoucí Kontaktního centra v Děčíně. Nejvíce problematickým z pohledu pracovníků centra se zdá neexistence nízkoprahového zařízení pro mládež ve věku 15 – 26 let v Děčíně, které by tyto mladé lidi, kteří tráví většinu svého času v ulicích města, doprovázelo k dospělosti a nabízelo jim podporu při zvládání každodenních obtíží spojených s dospíváním.

Anonymní testování, které je zdarma v Kontaktním centru (Teplická 45, Děčín 4), probíhá pro širokou veřejnost každé úterý od 12:00 do 16:30 hod. Test je proveden po rozhovoru s pracovníkem a trvá i s výsledkem zhruba 20 minut. -kc-



Berušky v Domově pro seniory



Naše seniory potěší každá návštěva dětí, ne jinak tomu bylo i při setkání devatenácti dětí s doprovodem z MŠ Liliová – třída Berušky. Děti měly pro klienty připravený zhruba půlhodinový program, v první polovině vystoupení potěšily seniory svým zpěvem, při kterém je na klavír doprovodila jejich paní učitelka, a druhá část měla pohybově taneční zaměření. Na konci vystoupení měly děti připravené pro seniory překvapení v podobě velkého roztomilého obrázku, který samy namalovaly a vytvořily jako výzdobu domova.

Z tváří seniorů během vystoupení bylo zřejmé, že se jim návštěva dětí moc líbí, vždyť mnoho z nich má pravnoučata právě v tomto věku. Malým poděkováním z naší strany byl veliký potlesk všech přítomných a předání sladkostí pro všechny děti. „Za nás musíme přiznat, že jsme dojaté, dětská vystoupení nás vždy mile potěší a příjemně naladí,“ potvrdily Zdeňka Buráňová a Evgenie Krejzová, jedny

z přítomných klientek.

„Za Domov pro seniory jsme moc rádi, že mezi námi a MŠ Liliová funguje již dlouholetá spolupráce, naše poděkování patří zejména paní učitelce Malé a paní Hatašové,“ doplnila Dita Hornová, vedoucí terapeutického oddělení. -kp-

Den dětí v azylovém domě (červen)

Dne 1.6.2015 se v Azylovém domě pro muže a matky s dětmi pořádala "Den dětí". Hlavní program byl zajištěn vyučující SZŠ v Děčíně paní Mgr. Martinou Volfovou v doprovodu dvanácti studentek a jednoho studenta. Také tímto způsobem chceme všem za přípravu akce poděkovat. Hry byly připraveny velmi důkladně. Studentky SZŠ si vyrobily různé kostýmy. Například u "Červené karkulky" hledaly děti květiny na obrázcích, které přiřazovaly dle barev. U "klaunů" bořily kuželky, dokonce se mezi námi vyskytl i "voják" ve výzbroji. Atrakcí, převleků i odměn bylo mnoho. Celá oslava byla zakončena společným malováním křídami, a jelikož nebylo možné určit vítěze, byli odměněni všichni. -ad-

Besedy s KC

V rámci služeb Kontaktního centra (Teplická 45, Děčín 4) se pracovníci zapojili do spolupráce se školami v Děčíně a České Kamenici a nabídli preventivní besedy na téma Drogy a závislost. Jejich cílem je pomoci mladým lidem orientovat se v dané problematice a získat objektivní a ucelené informace. „Rozhodně nechceme, aby si děti odnesly odstrašující příklady. Zásadní je odnést si zkušenost, která povede k ujasnění si, jaké informace o drogách jako mladý člověk mám, jak jim rozumím a cílem besed je tak upřesnění si svého postoje k této problematice a k sobě samotnému,“

říká Bc. Jiří Sedláček, vedoucí Kontaktního centra. V současné době jsme po delší době zahájili spolupráci se školami, kde dosud není komplexní program primární prevence, a školy tak mají další možnost využít služeb, které středisko intervenčních služeb v rámci CSS nabízí. Komplexní program primární prevence v současné době zajišťuje pro základní školy v Děčíně Děčínské doléčovací centrum,



kteří je také jedním ze zařízení příspěvkové organizace CSS Děčín.

Do preventivních besed se ve spolupráci s Kontaktním centrem také poprvé na Děčínsku zapojila mateřská škola v Želenicích. V rámci besedy pracovníci s dětmi probírali zejména téma pohozených injekčních stříkaček a nemocí, které se takto mohou přenášet. Zpráva o besedě z mateřské školy je pro nás zároveň zpětnou vazbou. „V pátek 22. 5. nás navštívili Bára a Jirka z děčínského K-centra s besedou týkající se nebezpečí nálezů použitých injekčních stříkaček. Děti byly seznámeny s tím, co mají v takovém případě udělat. Že je prevence důležitá, jsme si ověřili hned 24. 5. 2015, kdy jedna dívka z naší školky, s partou kamarádů, našla v Bažantnici stříkačku a zachovala se přesně podle instrukcí – zavolali městskou policii, která stříkačku zlikvidovala!!! Dívka si pamatovala dokonce číslo na městskou policii. Těší nás, že jsme udělali něco, co může děti ochránit.“(zdroj: MŠ Školní, Želenice) -kc-

Poděkování

Díky majitelům Hajja Caffé v Děčíně (OC Pivovar) mají naši klienti z Domova pro seniory na Kamenické ulici možnost dozvědět se denně čerstvé novinky z Děčínského deníku. Právě jeho předplatné totiž pan Michal Havel a Adéla Jarkovská klientům Domova jako sponzorský dar věnovali. DĚKUJEME!!

Recept

Detoxikační voda

Ingredience:

Citron nebo limetky, 2 kusy

Máta

Okurka, 1/2 kusu

Voda, 3 dl

Vše důkladně omyjte a nakrájejte na plátky. Mátu můžete vynechat - je tam spíš pro chuť a vůni. Pak vložte do vody. Nechte přes noc vyluhovat v lednici. Vytvoří se přírodní detoxikační voda, která vám pomůže odstranit nečistoty z vašeho těla.

Pokud je to možné, použijte BIO produkty. Pomáhá udržovat ploché břicho, je výborná pro vaše játra. Pro vysoký účinek je vhodné vypít denně 2dl vody po dobu 1 měsíce. Co se týče poměru vody, myslím, že toto množství je ideální na 1 litr včetně surovin. Je to na Vás.

Tip: Jestli chcete ušetřit, po vypití suroviny nevyhazujte, přidejte polovinu vody, kvedlačkou rozšťouchejte a máte další osvěžující drink.

(www.tradicnirecepty.cz)



Moudra

„Vzdáte-li se kouření, pití a milování, nebudete ve skutečnosti žít déle, ale jen vám to tak bude připadat.“ (Sigmund Freud)

„Nikdy toho nechtěj moc vědět. Čím méně toho člověk ví, tím snadněji se mu žije. Vědění činí člověka svobodným - ale nešťastným.“ (Erich Maria Remarque)

„Lidský život není nic jiného, než řetěz zmeškaných příležitostí.“ (Sókratés)



Tip na výlet

V Benešově nad Ploučnicí se dochoval velmi významný komplex dvou oddělených zámeckých celků - Horního a Dolního zámku. Bývá nazýván „perlou saské renesance“. Kromě tradičních prohlídek můžete navštívit i některou z těch nočních. Termíny konání najdete na www.zamek-benesov.cz.

CSS listy, čtvrtletník Centra sociálních služeb p.o. ročník 7, číslo 2 ze dne 30. června 2015
Vydavatel: Centrum sociálních služeb Děčín p.o. MK ČR E 18790
28. října 1155/2, 40502 Děčín I
IČO: 71 23 58 68