



CSS Listy

Čtvrtletník Centra sociálních služeb, příspěvkové organizace statutárního města Děčín

Ročník 8, číslo 1

Slovo ředitele

Vážení čtenáři,

dovolte mi pozdravit Vás po čase na stránkách našeho čtvrtletníku. Tentokrát se setkáváme na počátku jara, v období, kdy se probouzí nový život. Ale nejen mladí a draví mají v naší společnosti místo. Všichni máme své sny, touhy, přání. Přeji Vám, ať se krásné sny stávají realitou a přání skutečností.

Hezké jarní dny plné optimismu.

PhDr. Jana Skalová, ředitelka organizace

Žij každý moment života naplno. Právě v tuhle chvíli jsi nejstarší, co jsi kdy byl, a nejmladší, co kdy budeš...

zdroj: www.viralsvet.cz



Uvnitř tohoto vydání:

Návštěva p.primátorky	2
Hudba v Domově pro seniory	3
Hudba pro seniory	4
HIV	5
Velikonoční výstava	6
Domino	7
Pro zábavu	8

Co se dozvíte?

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

Jak se Vám líbí?

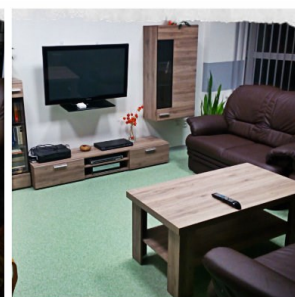
Součástí rekonstrukce Domova pro seniory na Kamenické ulici byly samozřejmě i vnitřní prostory a inovací prošlo i vybavení. Pro klienty jsou nyní k dispozici nově vybavené společenské místnosti, které nabízejí dostatek prostoru ke kulturnímu využití. „Byli bychom rádi, kdyby se zde klienti cítili jako doma. Nejen oni, ale i zaměstnanci mají nyní větší komfort a lepší podmínky,“ řekl Jiří Hatlapatka, vedoucí Domova pro seniory.

Předvánoční setkání s paní primátorkou

V průběhu prosince se děčínská primátorka Marie Blažková sešla na několika schůzkách s obyvateli Domu s pečovatelskou službou

(Krásnostudenecká, Boletice, Bynov). Přítomné seniory zajímaly hlavně otázky aktuálního dění ve městě, jako je nemocnice, poliklinika, stav místních komunikací, či možnosti pro jejich věkovou skupinu. Dle počtu a zájmu seniorů bylo zřejmé, jak je podobná aktivita oslovila a jak ocenili, že se paní primátorka o jejich názory zajímá.

Vedení města by v podobných setkáních rádo pokračovalo i v následujícím roce.



Koncert pro Domino

V předvánočním čase se v Husově sboru na Teplické ulici v Děčíně uskutečnil již XI. charitativní koncert. Tentokrát zde vystoupil charismatický písničkář Mírek Kemel, jehož texty písní, zvuky akordeonu či kytary vytvořily příjemnou melancholickou atmosféru. Od sponzorů a ze vstupného se vybralo celkem 22.150,- Kč, které poputují dennímu stacionáři (DS) Domino v Děčíně (Centrum sociálních služeb Děčín, p.o.), který sídlí v Rakovnické ulici na Starém Městě.

„Jménem zaměstnanců DS a našich klientů velice děkujeme divákům, sponzorům a hlavně Vladimíru Volrábovi. Díky jeho dobré vůli budeme moci našim klientům zpříjemnit rok 2016 lázeňským pobytem,“ řekla Jitka Studená, vedoucí denního stacionáře. Foto: Kamil Ďurana



Někdo to rád „vážné“

V našem Domově pro seniory (CSS Děčín, p.o.) je mnoho klientů, pro které není „srdeční záležitostí“ pouze hudba jejich mládí (např. Suchý a Šlitr, Karel Hašler, Milan Chladil a Yvetta Simonová aj.), ale i hudba klasická. Pro takové klienty jsme v přímo v našem zařízení uspořádali dvě akce, při kterých zazněly skladby vážné hudby.

První akcí bylo houslové hudební vystoupení studentů Základní umělecké školy v Děčíně pod vedením paní profesorky, která sedm skvělých mladých houslistů doprovázela na klavír. Druhou a neméně zajímavou akcí bylo vystoupení smyčcového kvarteta



ta severočeské filharmonie. Během těchto akcí zazněly skladby těch nejznámějších skladatelů jako např.: Wolfganga Amadea Mozarta, Josepha Haydna, Johanna Sebastiana Bacha, Ludwiga van Beethovena aj.

„Obě vystoupení měla u klientů veliký úspěch, někteří dokonce nahlas okomentovali vystoupení v tom smyslu, že je vnitřně obohatilo a pohládilo po duši. Tímto moc děkujeme všem vystupujícím!“ doplnila Dita Hornová z Domova pro seniory.

I senioři se rádi baví

V polovině února jsme do Domova pro seniory (CSS Děčín, p.o.) pozvali k poslechu a případně i k tanci hudební duo Pavel a Renata. Předem jsme se vzájemně domluvili na hudebním žánru, který je našim klientům nejmilejší, a to je klasická dechovka. Hodinové vystoupení mělo u seniorů veliký úspěch, protože veškeré skladby vznikly v dobách jejich mládí a jsou blízké jejich srdci. Téměř většina klientů si různě hlasitě zpívala společně s duem a v polovině vystoupení se někteří senioři nechali natolik strhnout celkovou atmosférou, že se pustili do tance s přítomnými zaměstnanci.



„Před lety bylo běžné, že se senioři aktivně zapojili při vystoupení a tančilo se, bohužel v posledních letech je zdravotní stav klientů takový, že je pouze ojedinělé, že si kromě poslechu i zatančí. O to více jsme rádi, že dnes tomu bylo jinak,“ okomentovala Věra Pourová ze sociálně terapeutického oddělení. Duo v závěru sklidilo veliký potlesk všech přítomných a i jedno osobní poděkování jedné z klientek.



„Velice nás těší, podaří-li se nám klienty aktivně zapojit, určitě to nebyla poslední akce tohoto typu,“ uzavřela Dita Hornová, vedoucí sociálně terapeutického oddělení.

O HIV víme stále málo

Kontaktní centrum v Děčíně se v minulém roce zapojilo do prevence ohledně problematiky HIV a AIDS. „Informovanost hlavně mladých lidí o této problematice není stále taková, jakou bychom si přáli,“ konstatuje vedoucí děčínského K-centra (CSS Děčín, p.o.) Jiří Sedláček. „V rámci terénní práce jsme se nejprve snažili získat přehled o míře informovanosti o dané problematice a zvyšovat povědomí mládeže o možných rizicích. Mluvili jsme tak na toto téma se 192 mladými lidmi přímo na ulici. V mimoškolských zařízeních, nebo ve školách, jsme v rámci besed oslovili a zapojili dalších 142 dětí a mladých lidí. Jako preventivní materiál jsme také vytvořili informační komiks, který má pomoci formou blízkou převážně mladým lidem zvyšovat jejich povědomí o dané problematice. V rámci projektu jsme poskytli také 645x informační servis na téma bezpečnější sex, informace o HIV/AIDS, možnostech přenosu a ochrany před touto nemocí, možnosti současné léčby. Součástí naší práce bylo také poradenství, které jsme v rámci služeb poskytli ve 110 případech spojených zejména s žádostmi o testování,“ řekl Jiří Sedláček.

„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 také 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,“ doplnil Jiří Sedláček.

V loňském roce bylo také v rámci tohoto projektu možno nechat se anonymně otestovat na počkání na přítomnost viru HIV v těle. V roce 2015 se tak v našem zařízení otestovalo na HIV z řad veřejnosti 84 osob, kterým jsme provedli 87 screeningových testů. Žádný z nich nebyl pozitivní. Důležitá je však prevence a vědomí rizik chování, které souvisí s možnostmi přenosu tohoto nevyléčitelného onemocnění. Prevence pomáhá zvyšovat povědomí o vlastním zdraví a možnost, jak si své zdraví chránit a minimalizovat rizika v určitých situacích.

Naše paměť potřebuje trénink



Zapomínání, omezená pozornost a soustředění, zhoršená orientace v běžném životě a s tím spojený pokles sebevědomí či nárůst úzkostnosti provází dnes už nejen stárnoucí populaci - seniory, ale často i mnohem mladší ročníky.

V rámci celosvětové akce „Týden uvědomění si mozků“ (Brain Awareness Week), v Česku „Národního týdne trénování paměti“, jsme měli možnost v Domově pro seniory

(CSS Děčín, p.o.) přivítat jednu z lektorek, trenérku paměti Mgr. Evu Křížovou z České asociace pro trénování paměti a mozkový jogging.

Po představení lektorky a asociace, ve které působí, následovalo zajímavé povídání o paměti v různých životních etapách. Senioři sami definovali, v jakých oblastech mají problém s pamětí a jaké obtíže jim to přináší. Od lektorky Evy Křížové se následně dozvěděli, jak lze kapacitu svojí paměti zvýšit a rozvíjet a to zajímavou interaktivní formou. „Dnešní přednáška byla obsahově velice zajímavá, člověk se ujistil, že se nemusí za drobné výpadky paměti stydět a že se svým problémem není sám,“ okomentovala jedna z účastnic, Stanislava Marešová.

Za vedení Domova pro seniory ještě jednou děkujeme Mgr. Evě Křížové za její ochotu a čas přednášet v našem Domově pro seniory.

Bc. Dita Hornová

Strom života aneb tak jde čas



Jménem vedení, zaměstnanců a především klientů Domova pro seniory (CSS Děčín, p.o.) bychom rádi poděkovali Elišce Loukotové, která dobrovolně ve svém volném čase téměř dva dny vytvářela pro klienty překvapení v podobě malby stromu života v naší největší a nejvíce frekventované místnosti - v jídelně. Ta byla sice po celkové rekonstrukci nově vybavená, ale chybělo něco, co by celou místnost zútulnilo, zjemnilo a rozzářilo. Proto jsme oslovili Elišku, která



je známá tím, že krásně maluje, a vzájemně se domluvili na malbě stromu života, na který se budou moci zavěšovat fotografie ze života klientů našeho Domova pro seniory. Výsledek předčil naše očekávání a strom má veliký úspěch jak ze strany klientů, tak i zaměstnanců a rodinných příslušníků klientů. Moc si vážíme lidí, kteří mají zájem udělat dobrý skutek pro naše klienty a navíc ve svém volném čase a bezúplatně.



Velikonoční výstava v Domově pro seniory



Velikonoční oslavy letos připadají na konec března a mnozí z nás mají tyto křesťanské svátky spojené také s příchodem jara. V Domově pro seniory na Kamenické ulici (Centrum sociálních služeb Děčín, p.o.) připravili klienti pro návštěvníky opět spoustu krásných dekorací, které mohou pomoci doladit sváteční atmosféru v bytě. „Výstavy pořádáme tradičně vždy v období Vánoc a Velikonoce a těší nás, že si na ně vždy najde cestu víc a víc návštěvníků,“ uvedl vedoucí střediska Jiří Hatlapatka. „Těší nás, že mezi zájemci o tvorbu našich klientů jsou i mladí lidé, letos to například byli žáci ze ZŠ Dr. M. Tyrše. Myslím, že každý rok přicházíme s novými nápady a rozhodně je co k vidění,“ doplnila Dita Hornová, vedoucí sociálně-terapeutického oddělení.

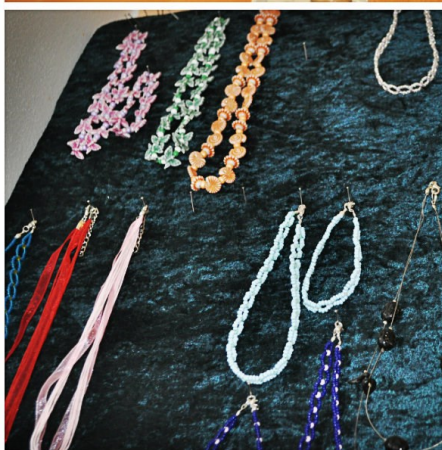
Klienti Domina mají nový pracovní stůl

Klienti denního stacionáře Domino (Centrum sociálních služeb Děčín, p.o.) se dočkali nového stolu na volnočasové aktivity.

V rámci veřejné sbírky a za pomoci Rehabilitace Kateřina, s.r.o. mohou klienti nyní využívat komfortnějšího vybavení pracovního prostoru. „Práce v ergonomicky je pro naše klienty důležitou součástí náplně dne. Pod vedením pracovníků stacionáře se zde zabývají výtvarnými činnostmi, či výrobou různých dekorací,“ objasnila Jitka Studená, vedoucí denního stacionáře. „Díky novému vybavení došlo ke zvelebení prostředí, ve kterém naši klienti prožijí větší část dne. Poděkování patří také truhlářství Erlebach, které pro nás stůl za dobrou cenu vyrobilo. Vážíme si pomoci a oceňujeme možnost spolupráce sociálních služeb s veřejností,“ doplnila.

„Jsme rádi, že jsme mohli pomoci a věříme, že se nejednalo o naši poslední spolupráci. Těší nás vidět, jak je naše pomoc využita,“ uvedli při osobní návštěvě v zařízení Petr a Ladislav Toncarovi, jednatelé společnosti Rehabilitace Kateřina, s.r.o.

Děkujeme.



Domino kompletuje pohledy



Jednou z mnoha aktivit, kterým se klienti Domina věnují, je kompletování pohlednic pro nakladatelství UMÚN, což je sdružení malířů s tělesným postižením, malujících ústy a nohama. Dvakrát v roce, vždy v období Velikonoc a Vánoc, připravují tematicky laděné balíčky s pohlednicemi. Ani letos tomu nebylo jinak. „Klienti jsou jednak motivováni drobnou finanční odměnou a potom je těší pocit potřebnosti a užitečnosti,“ uvedla Jitka Studená, vedoucí denního stacionáře. „Pro další rozvoj pracovních aktivit našich klientů uvítáme jakoukoli formu finanční, či materiální podpory,“ doplnila.

Více informací o nakladatelství najdete na www.umun.cz.

Zvyky našich předků

Vynášení Zimy, Smrti nebo Moreny je starodávný pohanský zvyk, který se ze slovanských dob dochoval až dodnes. Spadal do období druhé poloviny března nebo první poloviny dubna.

Pro naše předky byl rituál vynášení zimy a vítání jara významnou událostí, kterou prožívalo celé společenství. Hlavními aktéry této slavnosti byli mladí lidé, dospívající nebo děti, kteří představují naději do budoucna.

Ke zhotovení symbolické figuríny nazývané Smrt nebo Morena, Mařena (ve Slezsku zároveň vynášeli i Mařocha v mužské podobě) se využil materiál, který už nebyl k potřebě (suché větve, stará sláma nebo seno,...).

Morana bývala ustrojena do bílého a ozdobena náhrdelníkem z vyfouknutých vaječných skořápek a prázdných šnečích ulit. Figurína Morany představuje smrt, nemoci, bídu a všechno, co lidem škodí.

Děvčata smrtku vynesla za vesnici, kde se následně topila, pálila, kamenovala, trhala nebo zakopávala. Často byla zapálena a vhozena do potoka nebo řeky (oheň je stejně jako voda očištný živěl), která ji odnesla z vesnice jako symbol překonání zimy. Smrt a neštěstí jsou pryč, voda je vzala...

Moudra

„Neříkej, že nemůžeš, když nechceš. Protože přijdou velmi brzy dny, kdy to bude daleko horší. Budeš pro změnu chtít, ale nebudeš moci“ J. Werich

„Když v životě nedostáváte to, po čem toužíte, nemusí to být proto, že si to nezasloužíte, ale proto, že si zasloužíte mnohem víc.“ Francesco Petrarca

„Život je dlouhý dost, když víš, jak ho prožít. Život měříme skutky, ne časem.“ Seneca

„Lepší shořet, než vyhasnout.“ Kurt Cobain

„Život je tragédie pro toho, kdo cítí, a komedie pro toho, kdo myslí.“ Jonathan Swift



Tip na výlet—Panská skála

Národní přírodní památka Panská skála (597 m) je vulkanický čedičový útvar, který vyčnívá z náhorní plošiny mezi Kamenickým Šenovem a Práchní. Panská skála je nejstarší chráněný geologický útvar na českém území a má rozlohu 1,26 ha.

Skála je tvořena pěti až šetibokými sloupci, které jsou uspořádány svisle a šikmo.

Tyto sloupce jsou dlouhé až 12 m a v průměru mají okolo 20 - 25 cm. Celý útvar připomíná píšťaly varhan a proto je často nazýván "Kamenné varhany". Pod skálou se nachází malé jezírko, které vzniklo z vytěžené jámy a je plněno dešťovou vodou.

Z vrcholu Panské skály je pěkný výhled na Kamenický Šenov a za ním táhlý Smrčnick, Českou Kamenici se Zámeckým vrchem, České Švýcarsko s dominantou Růžovského vrchu, Šenovský vrch, Ovčácký vrch, hřeben Lužických hor se Studencem, Chřibským vrchem, Javorem a Jedlovou.

Panská skála má romantický vzhled a díky tomu se stala vyhledávaným místem nejen turistů, ale například i filmářských štábů (Pyšná princezna).

