

Centrálníček



Jaro je posel
šťěstí a tepla,
stříbrná studánka
lásky a světla.
Jaro jsou ptáci,
co nad hlavou zpívají,
hřejivé slunce
a všichni ho vítají.



Vážení senioři, čtenáři Centrálníčku,

Zimní období už je pomalu za námi. Sněhové nadílky a mrazivého počasí jsme si letos moc neužili. O to více můžeme s radostí vítat oteplující se dny a těšit na první květinové krásky a zpěv ptáků oznamující příchod jara.

Pojďme si spolu připomenout závěr roku 2019

Závěrečná hodina zimního semestru VU3V



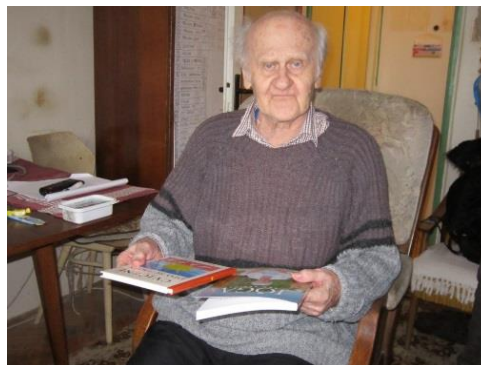
V předvánočním čase jsme úspěšně zakončili zimní semestr na téma **Potraviny a spotřebitel**. Všechny 30 studentů absolvovalo úspěšně závěrečný test o 24 otázkách. Vybrané téma bylo pro nás velkým přínosem. Dozvěděli jsme se mnoho zajímavého například o bezpečnosti potravin, které přídatné látky jsou pro nás škodlivé a které naopak ne. Objasnění pojmů výživová a energetická hodnota, zaměření se na kontrolu původu potravin. Pozorné pročítání etiket při nákupu potravin nám hodně pomůže s výběrem toho nejlepšího pro nás.

Projekt Ježíškova vnučata

Vánoční čas je období lásky a štědrosti a tak se naše organizace i letos zapojila do projektu Ježíškova vnučata. Je to charitativní projekt

Českého rozhlasu, který pomáhá obdarovávat vánočními dárky osamělé seniory po celé České republice. Přání našich seniorů byla různorodá například peřiny, žehlička, ale i třeba výkresy od dětí. Dárky byly předány buď osobně, nebo prostřednictvím zaměstnanců CSS Kojetín. Někteří dárči poslali i nějaké drobnosti na víc, v podobě cukroví nebo košíčku se sušeným ovocem a radost seniorů byla tak ještě větší. Tímto velmi děkujeme všem dárčům, kteří splnili přání našim klientům a zpříjemnili jim tak adventní čas.

Projekt Ježíškova vnoučata



Lednový trénink paměti

Nový rok jsme zahájili procvičením mozkových závitů v podobě tréninku paměti. Na úvod a rozcvičení jsme si zvolili propletené čáry a měli jimi spojit správně písmena a čísla, dále pak spojit obrázky s různými vykrojenými tvary a k nim odpovídajícími protějšky. Zajímavou disciplínou byl úkol Retro - zkratky. Z 20 ti zkratk typu JZD, OPBH, ÚKDŽ a podobné se některým seniorů podařilo dešifrovat všechny zkratky. Na závěr naší mozkočvičky jsme ve shluku písmen hledali názvy rostlin. Co se zdálo jako jeden z těžších úkolů, byl pro naše seniory hračka a názvy rostlin našli velmi rychle. Jde vidět, že doma senioři nezahálí a trénují v podobě křížovek, osmismerek a třeba i sudoku. Tréninkem paměti jsme si jen utvrdili, že naši senioři jsou po této stránce v bezvadné kondici a aktivita je bavila.

Nordic walking, severská chůze, procházka s holemi v Kojetíně

Naše fyzické zdraví a duševní pohodu jsme se rozhodli posilovat pravidelnými procházkami s holemi po Kojetíně.

První letošní odpolední procházka se vydařila. Sraz jsme si dali u Restaurace na Hrázi, pak se společně vydali kolem rybníku. Počasí bylo trochu mrazivé, ale sluníčko propouštělo mezi stromy své paprsky a krásně nám vycházku prozářilo. Ani chladnější počasí nás neodradilo, vybavení teplým oblečením a dobrou náladou jsme si s chutí vyšlápli na pochůzku. Svižné tempo, správné rozcvičení a následné protažení zapůsobilo na naše těla blahodárně. Tuto aktivitu jsme se rozhodli pravidelně opakovat 1x za měsíc.

Trénink paměti



Procházka s holemi



Zahájení letního semestru VU3V – České dějiny a jejich souvislosti

Na začátku února byl na DPS na E. Beneše ve VÚK zahájen letní semestr Virtuální univerzity třetího věku.

Studentů v tomto semestru je 28.

Za téma si naši studenti zvolili **České dějiny a jejich souvislosti**.

Kurz zahrnoval kapitoly - stát a státní svědomí, vznik hranic a významná symbolická místa, například Hora Říp, Svatý Hostýn, Radhošť, Pražský hrad, Karlštejn. Seznámili jsme se i s historií o politické situaci. Pochopení dějin není jen o tom, vědět co se stalo...ale jak se na dějiny díváme, jak je interpretujeme, co si o nich myslíme. Řečeno slovy T. G. Masaryka - **I slovo je čin**.



Tvoření - Enkaustika

Únorová odpoledne jsme si na našich domech s pečovatelskou službou zpřijemnilí zajímavým tvořením zvaným Enkaustika. Je to malířská technika, při které je použit horký vosk. Někteří senioři se s enkaustikou u nás již v minulosti setkali, tak byli v tomto tvoření zběhlejší a nováčci se mohli něco přiučit od těch zkušenějších. Kdo se nechtěl pouštět do práce se žehličkou, zvolil si za aktivitu vymalovávání mandal. Naši senioři jako vždy ukázali chuť a zručnost a tvoření se nám vydařilo.

Hudební odpoledne - staré gramofonové desky

V březnovém odpoledni jsme se sešli, abychom se společně zaposlouchali do hitů dávných let minulých ze starých gramofonových desek. Krásnou hudební produkcí nás provázel pan František Riegl z Kojetína. Svou prezentací nám představil široký výběr písniček z počátku 19. století až po období II. Světové války. Zazněly např. skladby od Karla Hašlera - písně Tulák, Táhnou mraky do daleka, aj. Skladby Oldřicha Nového píseň Chci říci vám. Naším seniorům byly skoro všechny písně dobře známy a společně jsme si hezky zazpívali. Nostalgická atmosféra minulosti nás všechny pohltila a kouzlo starých gramofonových desek nám zpřijemnilo celé odpoledne.

Enkaustika



Písně ze starých gramofonových desek

