

KRONIKA CENTRA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KOJETÍN, příspěvkové organizace 2014



Centrum sociálních služeb Kojetín, příspěvková organizace, organizuje pro své cílové skupiny v průběhu celého roku různé volnočasové aktivity, ať už kulturního, vzdělávacího či informativního charakteru. Mezi jejich účastníky patří senioři, osoby s chronickým onemocněním a osoby s tělesným postižením.

Účast na pořádaných akcích je nepovinná. Chceme, aby se jich účastnili lidé, kteří o ně mají zájem. Zároveň tyto aktivity napomáhají jako prevence před sociálním vyloučením a doplňují poskytování pečovatelských úkonů.

Seznam akcí za rok 2014

17. 1. Rok 2013 s CSS Kojetín ve fotografiích

20. 1. Senioři jako oběti trestné činnosti

29. 1. Zápisky ze Závěrečného semináře Virtuální univerzity třetího věku ve Vsetíně

Únor 2014 Měsíc věnovaný tréninku paměti

5. 2. Zahájení letního semestru 2013/2014 VU3V

17. 2. Hanácká beseda v Bruselu

Březen 2014 Enkaustika – novinka ve volnočasových aktivitách našich seniorů

11. 3. Pexesiáda

Duben 2014 „Hody, hody, doprovody...“

7. 4. „Jaro, přileť k nám!“

16. 4. Závěrečná hodina kurzu VU3V – Čínská medicína v naší zahrádce

30. 4. „Bylinky a naše zdraví“

13. 5. výlet do Muzea historických kočárů v Čechách pod Kosířem

26. 5. „Májové vyhrávání“

28. 5. „V oblaku desinfekce“

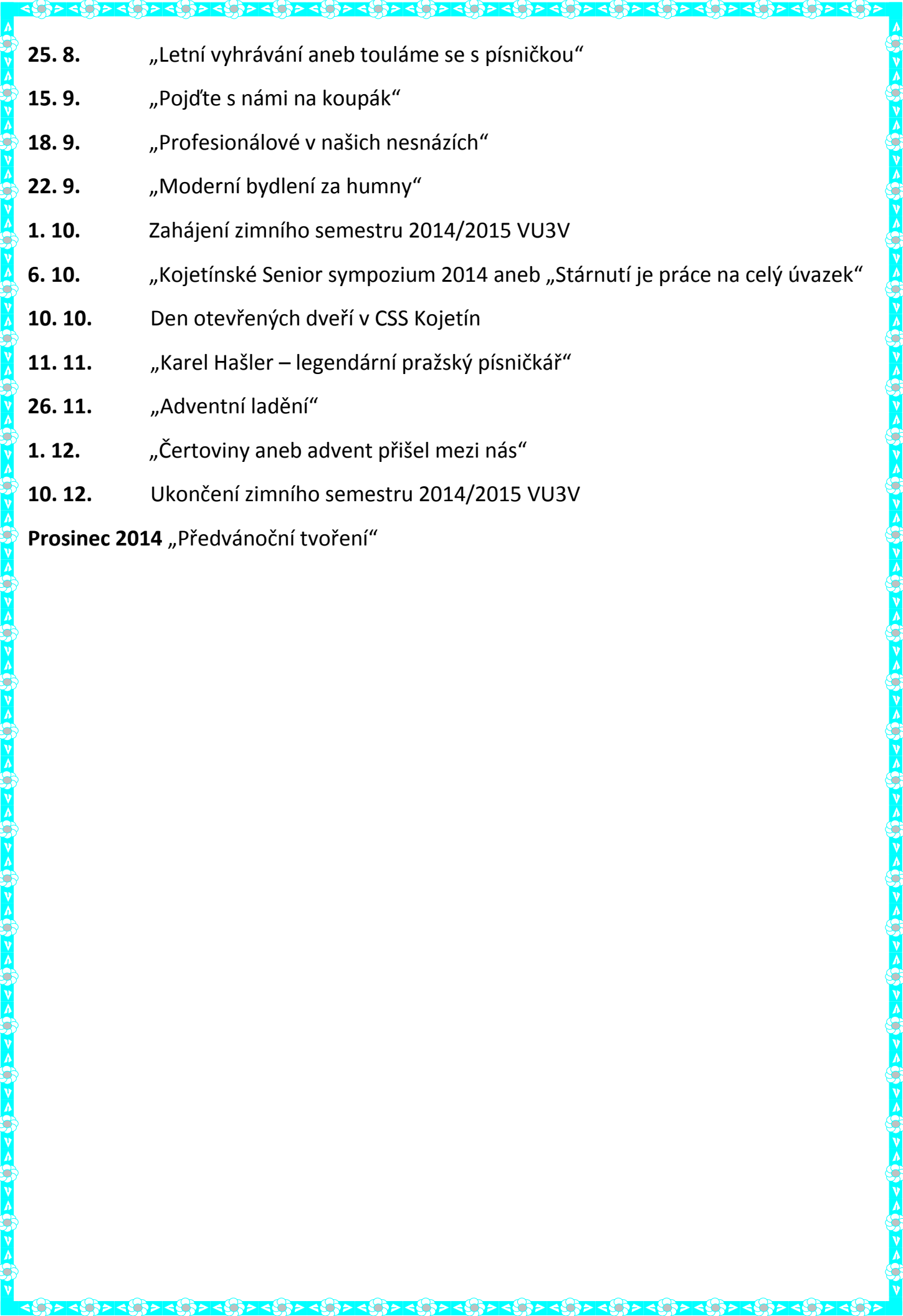
29. 5. Závěrečný seminář VU3V ve Vyškově

16. 6. „Léto klepe na dveře“

23. 6. „Namaluj si kytku“

Červenec 2014 „Pojďme společně rozhýbat svůj mozek“

14. 8. „Dentální hygiena seniorů a péče o zubní náhrady“

- 
25. 8. „Letní vyhrávání aneb touláme se s písničkou“
15. 9. „Pojďte s námi na koupák“
18. 9. „Profesionálové v našich nesnázích“
22. 9. „Moderní bydlení za humny“
1. 10. Zahájení zimního semestru 2014/2015 VU3V
6. 10. „Kojetínské Senior sympozium 2014 aneb „Stárnutí je práce na celý úvazek“
10. 10. Den otevřených dveří v CSS Kojetín
11. 11. „Karel Hašler – legendární pražský písničkář“
26. 11. „Adventní ladění“
1. 12. „Čertoviny aneb advent přišel mezi nás“
10. 12. Ukončení zimního semestru 2014/2015 VU3V
- Prosinec 2014** „Předvánoční tvoření“

17. 1. Rok 2013 s CSS Kojetín ve fotografiích

Účast – 20 osob

Ani se tomu nechce věřit a máme za sebou rok 2013. Rok, ve kterém jsme se snažili pro naše seniory připravit zajímavé i užitečné akce, tréninky paměti i zábavná odpoledne plná zpěvu, známých melodií, tance a zajímavých hostů. Ze všech těchto akcí, kterých bylo mimo jiné v loňském roce celkem 27 a zúčastnilo se jich celkem 902 osob, jsme připravili pro naše seniory souhrn těch nejzajímavějších fotografií. A tak si na den přesně, 17. 1., měli možnost společná setkání připomenout, a to na DPS 6. května. Postupně jsme s prohlídkou fotografií zavítali na všechny Domy s pečovatelskou službou, abychom i tam mohli potěšit – věříme, že úsměvnými vzpomínkami – všechny jejich obyvatele a příchozí.



20. 1. Senioři jako oběti trestné činnosti

Účast – 9 osob

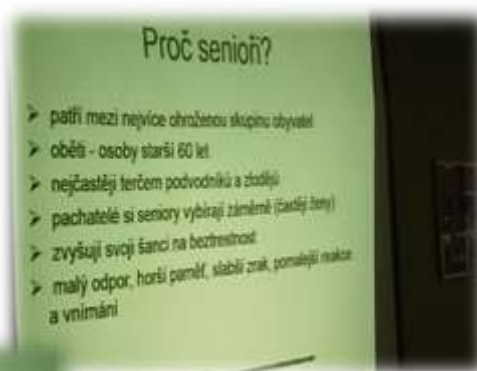
Stejně jako v loňském roce, i letos jsme se rozhodli, pozvat pro naše seniory odborníka na problematiku týkající se páchání trestných činů na seniorech. Pozvání mezi naše seniory ještě jednou přijala por. Mgr. Miluše Zajícová, zástupkyně preventivně informační skupiny Policie ČR Přerov. Ta se dané problematice intenzivně věnuje a s vyšetřováním trestné činnosti páchané na této skupině obyvatel má bohaté zkušenosti. S sebou si přivedla též kolegyni pprap. Alenu Dlouhou z obvodu Policie ČR, Obvodního oddělení Kojetín.

I tentokrát se snažila paní Zajícová upozornit naše seniory na možná nebezpečí, která na ně číhají, ať už v podobě drobných krádeží, účasti na předváděcích akcích, v pomoci neznámým občanům v případech jejich předstírané tíživé životní situace atp. Též byli upozorněni na používání vhodných reflexních pomůcek na svých oděvech, neboť i když jako pěší, stále jsou účastníky silničního provozu.



Proběhla také velmi aktivní diskuze, ve které se sami účastníci besedy svěřovali se svými - většinou negativními zkušenostmi souvisejícími s životem ve městě, s bezpečným uchováváním a přenášením

větších finančních prostředků atp. Na jejich problémy jim byly poskytnuty praktické návody, jak se v daných situacích zachovat. Jsme rádi, že se toto setkání mohlo uskutečnit a že obě paní policistky si našli čas přijít za našimi seniory. Ještě jednou jim na tomto místě děkujeme.



Únor 2014 - Měsíc věnovaný tréninku paměti

Účast – 20 osob

Již na konci ledna a po celý měsíc únor jsme se s našimi seniory setkávali na jednotlivých domech s pečovatelskou službou, abychom si s nimi zábavnou formou procvičili paměť. Úkoly, které měli možnost řešit, byly početního charakteru, tzn. hra s čísly – v číselných řadách najít vždy dvě čísla vedle sebe tak, abych jejich výsledek po sečtení dával hodnotu 10. Také se objevily příklady na zapamatování položek nákupu – po dvojnásobném přečtení textu s potravinami a jejich množstvím se snažit zpaměti vzpomenout, co že to chtěl dotyčný/-ná vlastně koupit. Nechyběly ani hrátky s českým jazykem – s tvorbou slov, ustálených větných spojení atp. I přes počáteční rozpaky se nakonec většinu úkolů podařilo přítomným seniorům vyřešit. V tréninku paměti budeme pokračovat v průběhu celého roku, neboť každý z nás má s ohledem na svůj přibývajících věk určitá omezení, ale každý z nás má schopnost se udržet v dobré duševní a psychické kondici. Takovýto trénink paměti k tomu jistě přispívá.



29. 1. Zápisky ze Závěrečného semináře Virtuální univerzity třetího věku ve Vsetíně

Účast – 19 osob

Zimní semestr 2013/2014 VU3V nám v konzultačním středisku (KS) Kojetín utekl jako voda a pro jeho úspěšné studenty, kterými se mimo jiné stalo všech 17 studujících seniorů, čekala odměna v podobě slavnostního ukončení semestru spojeného s předáváním Pamětních listů. Důležitou součástí patří k ukončení studia je též zápis do pomyslného vysokoškolského indexu, kterým je v tomto případě Výkaz o studiu v programu celoživotního vzdělávání na vysoké škole. V tomto případě jde o Českou zemědělskou univerzitu v Praze, Provozně ekonomickou fakultu, která je garantem výuky VU3V probíhající v našem KS Kojetín.

Případě konání závěrečných seminářů mají konzultační střediska vždy na výběr minimálně 4 obce v rámci celé ČR, kde se mohou slavnostního předávání pamětních listů zúčastnit. Naši studenti si vybrali Kojetínu nejbližší nabídnuté konzultační středisko a tím bylo město Vsetín.

Na cestu jsme se připravili v dostatečném předstihu a tak, když jsme se ráno **ve středu 29. 1. 2014** sešli všichni na nádraží v Kojetíně, byli jsme dobře naladěni a plni očekávání, jak celý den prožijeme a co pěkného nás ještě čeká.

I když samotná cesta na Vsetín trvala necelé 2 hodiny, zdaleka jsme si nestihli říct všechno, co jsme „potřebovali ☺.“ Tak zaplněný vagón směřujícími se a dobře naladěnými seniory při cestě z Hranic na Moravě na Vsetín již dlouho u Českých drah neviděli, k čemuž se přiznal i sám pan průvodčí. Než stihlo „padnout“ pár výživných svačinek, byli jsme na místě určení. Že jsme ve vlaku nejeli na závěrečný seminář sami, to jsme zjistili hned vzápětí, po vystoupení na nádraží. S mapkou v ruce a dotazem na rtech: „Kudy se jde do Masarykovy veřejné knihovny ve Vsetíně?“ jsme narazili na další početnou skupinku studentů, kteří přijeli z Ostravy. A tak jsme společným krokem došli k moderní budově městské knihovny, která je zcela právem chloubou moderní architektury ve městě.



Po exkurzi v moderně zařízené a útulné knihovně, kterou nám připravila a po které nás provedla její samotná paní ředitelka PhDr. Helena Gajdušková, následoval krátký přesun do Domu kultury Vsetín, kde bylo již vše připraveno k tomu, aby mohl být v 10,00 hod zahájen slavnostní ceremoniál předávání pamětních listů studentů VU3V, kterých se ten den na Vsetín sjelo z celé Moravy okolo stovky.



V úvodu přivítala krátkým slovem všechny přítomné ředitelka Masarykovy veřejné knihovny Vsetín PhDr. Helena Gajdušková, 1. místostarostka města Vsetín paní Mgr. Květoslava Othová, hned za ní následoval 2. místostarosta a poslanec Mgr. Petr Kořenek, dále promluvil k přítomným studentům z jednotlivých KS ředitel Domu kultury Vsetín Ing. Milan Kostelník a poté se slova ujala manažerka Virtuální univerzity třetího věku Provozně ekonomické fakulty České zemědělské univerzity v Praze Ing. Klára Nehodová, která zhodnotila uplynulý zimní semestr 2013/2014. Mezi zajímavými daty jsme se dověděli, že v rámci



celé ČR probíhá výuka VU3V ve 132 konzultačních střediscích a do výuky se zapojilo 2185 studentů (z čehož 68 studentů semestr neukončilo)! No uznejte, to je již úctyhodný počet studia chtivých seniorů, kteří ve svém věku nerezignovali na vzdělání a dále se snaží zapojit do aktivit, které jsou pro ně připravovány a jim nabízeny. Jsme rádi, že mezi těmi 132 konzultačními středisky je i KS Kojetín a že se zde studium setkává mezi seniory se stále vzrůstajícím zájmem.

Studijních témat, ze kterých si zájemci o studium mohou vybírat, je v současné době již 17 a během letního semestru

se budou natáčet další 3 témata.

Paní Nehodová přečetla nejlépe ohodnocené eseje, které mohou sami studenti psát a uveřejňovat na portálu www.e-senior.cz.

Na místě byli též vyhlášeni nejstarší přítomný studující senior a seniorka VU3V. Nejstarším přítomným studujícím seniorem byl pan Smolka z KS VŠB-TU Ostrava a k našemu milému překvapení, nejstarší přítomnou studující seniorkou byla vyhlášena paní Kolofíková z našeho konzultačního střediska Kojetín. Oba jmenovaní obdrželi malý upomínkový předmět a gratulovali jim všichni přítomní hosté, které jsem jmenovala v úvodu tohoto článku. Samozřejmě, že sklidili také bouřlivý potlesk od všech přítomných studentů.



A z kterých že konzultačních středisek se do Vsetína sjeli studenti? Tak vezměme to podle abecedy: Břeclav, Kojetín, Kopřivnice, Opava, Ostrava – Výškovice, Ostrava VŠB – TUO, Rožnov pod Radhoštěm a domácí Vsetín.

A nyní ještě jeden z důležitých číselných údajů a tím je počet konzultačních středisek, ve kterých bude zahájena výuka v letním semestru 2013/2014. K potěšení všech se „rodina“ konzultačních středisek stále rozrůstá a tak to bude již číslo 145!

Po sdělení všech těchto důležitých a příjemných informací následovalo kulturní vystoupení místního národopisného souboru Vsacánek, který přítomným předvedl ukázkou z místního folkloru. Vystupující děti a mládež si připravili tance a písničky, které si s nimi rádi zaspívali i všichni v sále.



Po tomto oficiálním programu následovalo krátké školení pro všechny přítomné vedoucí konzultačních středisek týkající se nově spuštěného portálu VU3V.



Došla také řada na dobrý oběd a od 14,00 hod byl připraven program pro studující seniory v podobě prohlídky centra a kulturních památek ve Vsetíně s profesionálním průvodcem. A kdo měl štěstí a čas, mohl svou návštěvu města zakončit exkurzí v místním rodinném mini pivovaru Valášek. Poslední bod programu se nás již



bohužel netýkal, neboť jsme se s ohledem na všechny členy naší „party“ a jejich věkovou kategorii, snažili dostat včas domů.

I tak byli s tímto výletem na Vsetín všichni studenti z KS Kojetín spokojeni. Smíchu a dobré nálady jsme si užili do sytosti a již teď se těšíme na slavnostní zakončení letního semestru 2013/2014, který proběhne v pro nás nejbližším nabízeném KS, a tím je Vyškov.

5. 2. Zahájení studia letního semestru Virtuální univerzity třetího věku v konzultačním středisku Kojetín

Účast – 24 osob

Jsme velmi rádi, že v konzultačním středisku Kojetín pokračuje i v letní semestru 2013/2014 výuka Virtuální univerzity třetího věku, jejímž garantem je Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity v Praze.

V tomto semestru se pro studium kurzu: „Čínská medicína v naší zahrádce“ rozhodlo 24 studentů. Dne 5. února jsme se sešli v útulných prostorách Víceúčelové klubovny na DPS nám. Dr. E. Beneše 3 a slavnostně výuku zahájili. Studenti přišli usměvaví, v dobré náladě a s odhodláním, že se opět chtějí dovědět něco nového a rozšířit si znalosti - tentokrát z oblasti čínských bylinek a jejich pěstování. I tentokrát chtějí všichni společně



semestr zdárně ukončit a odměnit se výletem do jednoho z fungujících konzultačních středisek, kterým bude Vyškov na Moravě, kde si převezmou své Pamětní listy a obdrží zápis do Průkazu celoživotního vzdělávání. To jsme již ale v měsíci květnu.

Těší nás, že se nám „rodina“ studentů VU3V úspěšně rozrůstá (v tomto semestru přibýlo 8 nových studentů) a že můžeme touto aktivitou přispět nejen k dalšímu vzdělávání seniorů v místě jejich bydliště, ale přispíváme i k smysluplnému trávení jejich volného času.

17. 2. Hanácká beseda v Bruselu – vzpomínání na účinkování kojetínského národopisného souboru

Účast – 24 osob

Když se v loňském roce, v květnu, vrátili členové národopisného souboru Hanácká beseda Kojetín z návštěvy europarlamentu v Bruselu, byla to jistě netradiční událost pro ně samotné i pro všechny jejich příznivce a obyvatele Kojetína, kteří alespoň „po očku“ sledují kulturní dění ve svém městě.

I naši senioři byli zvědaví, jak celý výlet, který se uskutečnil na základě pozvání europoslankyně Olgy Sehnalové a skládal se z návštěvy belgických měst Gent, Bruggy a samozřejmě Bruselu, probíhal. Co všechno členové souboru zažili, s kým se setkali a jak dopadlo jejich vystoupení v secesních prostorách knihovny Solvay přímo v Bruselu? Na tyto a mnohé další otázky jim přišel odpovědět a od prezentovat fotografie a videoukázky jeden z přímých účastníků tohoto netradičního vystoupení, a tím byl Milan Zahradník z Bezměrova.

A protože dobře věděl, že naši senioři si s ním velmi rádi zazpívají při harmonice, vzal ji samozřejmě s sebou a potěšil jejich srdce několika hezkými a veselými písničkami, které si s ním všech 24 účastníků besedy rádo zazpívalo.

Jsme rádi, že Milan Zahradník splnil přání našich seniorů, přišel ochotně za nimi a alespoň na chvíli jim zprostředkoval, díky krásným fotografiím a poutavému vyprávění, atmosféru z výletu do Bruselu.

Děkujeme!



NOVINKA VE VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH NAŠICH SENIORŮ

Účast – 8 osob

Jsme rádi, když můžeme naše seniory potěšit nějakou novinkou na poli výtvarných technik, která nám zároveň poslouží k nácviku jejich jemné motoriky, zapojí jejich fantazii, jejich smysly a vnímání, potěší jejich duši a zároveň poslouží jako prevence před společenským vyloučením. Proto jsme se rozhodli, že je zasvětime do tajů enkaustiky (správně „encaustické malby“) – staré malířské techniky starověkého antického původu, při níž se užívalo barviv třených se zvlášť připraveným voskem.



V průběhu měsíce března jsme ji tedy zařadili jako novinku mezi volnočasové aktivity na všech Domech s pečovatelskou službou, kde měli a mají její obyvatelé možnost si tuto techniku vyzkoušet a nějaký pěkný obrázek pro radost si vyrobit. A musíme prozatím říci, že i přes počáteční rozpaky a obavy se jim malování daří, což dokládají i přiložené fotografie. Odborné články o této technice uvádějí, že enkaustika pravděpodobně pochází ze starověkého Řecka, a to již z 5. století př. n. l. Řečtí mořeplavci v této době používali včelí vosk a pryskyřici k utěsnění spár v lodních trupech svých plavidel. Přibarvením včelího vosku získali následně námořníci možnost, jak zkrášlit své válečné lodě. Je pravděpodobné a logické, že od barvení plavidel se později Řekové dostali až ke zdobení desek, soch, keramiky a budov. Za vynálezce enkaustiky je považován Pausias, řecký malíř z první poloviny 4. stol. př. n. l. Byl obdivován pro své nádherné obrazy, které maloval enkaustikou. V dnešní době je u nás v ČR průkopnicí v této znovuobjevené malířské technice paní Jana Školaudytová, která vede kurzy enkaustiky a jejíž výtvořky je možné shlédnout i na internetu. Aby nebylo tvoření příliš cenově náročné, používá se jako podkladový materiál k tvorbě obrázku hladký papír ze starých nástěnných kalendářů (namísto profesionálního bílého papíru na enkaustiku). K malbě lze použít české voskové pastelky (namísto profesionálních včelích vosků), které se rozpouští a nanášejí na papír pomocí zahřáté žehličky. Použít lze buď speciální enkaustickou žehličku, která je více cenově náročná, nebo ji lze nahradit starou dobrou žehličkou bez dírek, která předcházela žehličkám napařovacím. Touto technikou mohou tvořit nejen děti, ale i senioři, osoby se zdravotním postižením atp. Enkaustika

umožňuje nejen otevření skrytých schopností a kreativní seberealizaci, ale především spontánní vyjádření všech vnitřních pocitů a uvolnění mentálních bloků, které čas od času sužují každého z nás. Navíc se jedná o jednoduchou a nenákladnou techniku, která je vhodná opravdu pro každého. Snad jsme

Vás
dostatečně
nalákali,
abyste si

sami tuto zajímavou techniku vyzkoušeli, a při tom jistě pochopíte, jak velkou motivační a relaxační úlohu mají barvy v životě každého člověka. Při Vaší tvorbě přejeme mnoho úspěchů!



11. 3. Pexesiáda

Účast – 8 osob

V průběhu měsíce března jsme se při vyplňování volného času našich klientů zaměřili kromě výtvarné tvorby též na procvičování paměti a jemné motoriky zábavnou formou. Tentokrát nám k tomu velmi dobře posloužily hry, jako je Pexeso, Domino, skládání puzzle či částí dřevěných obrázků. Pomůckou nám též byla literatura obsahující spoustu úkolů, jak na postřeh např. hledání rozdílů ve zdánlivě dvou stejných obrázcích, tak číselné hlavolamy či slovní matematické úkoly. Díky hezkému jarnímu počasí a dobré náladě, která mezi seniory panovala, se takto strávená odpoledne na domech s pečovatelskou službou, vydařila. Jelikož měsíc březen ještě stále není u konce, postupně se mohou u těchto aktivit procvičit senioři ze všech DPS.



„Hody, hody, doprovody...“

Účast – 9 osob

V první polovině měsíce dubna jsme se již tradičně věnovali s našimi seniory tvorbě velikonoční výzdoby na nadcházející sváteční dny. Pro letošní rok jsme si vybrali veselý velikonoční věnec, k jehož výrobě bylo třeba použít materiál vskutku tradiční – vyfouknutá slepičí vejce. K tomu jsme přibrali ubrousky s velikonočními motivy, špejle, lepidlo, drátek a pěknou barevnou mašli, která samozřejmě nemohla chybět. K dozdobení posloužila slepička vystřižená z tvrdých barevných papírů. A ozdoba byla na světě. Celé dílko nám výborně posloužilo k procvičení jemné motoriky, která je potřebná v průběhu celého života, ale její ztráta nebo omezení je v pokročilejším věku velmi častá. A tak se musí stále trénovat. Fantazie našich seniorek sehrála své, takže ač by se z fotografií mohlo na první pohled zdát, že jsou všechny věnečky na chlup stejné, při bližším ohledání byste zjistili, že výsledné výtvořky jsou každý originálem. Snad udělají radost nejen našim klientům, ale všem jejich koledníkům a návštěvníkům.



7. 4. „Jaro, přileť k nám!“

Účast – 98 osob

Pondělí 7. dubna 2014 bylo očekávané datum mezi našimi klienty a všemi seniory, kteří se těšili na již tradiční vítání jara, které pod hlavičkou CSS Kojetín, p. o. každoročně pořádáme. Jsme rádi, že mezi nás zavítali členové RM paní Mgr. Eva Pěchová a pan Jindřich Bureš.



I tentokrát byl připraven bohatý kulturní program, který nám hned v úvodu – jako hudební překvapení – vyplnili 4 mladí muzikanti, žáci ZUŠ Kojetín, kteří všem přítomným divákům zahráli na žesťové nástroje ukázky jak z lidových písniček, tak i z hudby klasické od významných skladatelů jako např. od Mozarta či Händela. Skladby v aranžmá Miloslava Procházky přišli zahrát Michal Jež, Josef Kusák, Lucie Hanáková a Marie Tomaníková. Byli jsme potěšeni, že si tito mladí muzikanti udělali na naše seniory čas mezi studiem a přišli předvést kousek ze svého umění, pro které jim snad vydrží nadšení i elán do budoucna.

V mezičase potěšil přítomné seniory svým zpěvem a hrou na klávesy pan Jaroslav Přikryl, který nám ochotně vypomáhal při pouštění hudebních doprovodů všech vystupujících. Mezi ně patřil, toho odpoledne jako druhý v pořadí, host, jenž za námi přijel z nedalekých Kralic na Hané. Tím hostem nebyl nikdo jiný než taneční soubor „Druhý dech,“ jenž tvoří 13 členů. Že jde



o taneční soubor převážně seniorů, to byste hádali jen těžko. Na pódium totiž vtrhlo pod vedením jejich choreografky paní Svatavy Křejičkové takové tornádo, že jsme se nestačili divit! A také nestačili tleskat! Jak se dnes říká: „byl to mazec“ a potlesk sklidili opravdu zaslouženě! Prvním kouskem, který skupina Druhý dech předvedla, byla zumba show. Na chytlavou melodii Waka Waka od Shakiry předvedli vystupující báječné taneční kreace a možná by si i někteří z přítomných sedících diváků rádi se skupinou

zatančili. Po kratší přestávce nutné na převlečení kostýmů, následoval další taneční nášup. Tentokrát s tématem: „Tenkrát na Západě“ s ukázkami a melodiemi z filmů Limonádový Joe. Když se tyto tanečnice ve svých letech mladých seniorek, zavlňli při kankánu, nezůstalo jedno oko přítomného diváka suché. Smíchy. Vše bylo korunováno červenými srdíčky, které se skvěly na zadnicích vystupujících dam. Když pak na závěr celý taneční soubor zazpíval svou hymnu, nezůstal snad nikdo na pochybách, že toto taneční vystoupení se opravdu povedlo a že



členové souboru, kterým je mimo jiné dohromady 781 roků, jsou příkladem toho, jak lze i v pokročilejším věku mít stále radost ze života a dělat něco tvůrčího pro potěchu svou i ostatních. Po krátké pauzičce přišlo na řadu vystoupení členek tanečního souboru Roztleskávačky, který v Kojetíně funguje pod hlavičkou DDM Kojetín a který vede paní Lenka Křeháčková. Taneční kousky, které mladé tanečnice předvedly, pobavily a potěšily oko všech přítomných. Zmiňované vystoupení Roztleskávaček osvěžilo divadélko, které přišly zahrát děti z dramatického kroužku Konzerva, jenž taktéž funguje při DDM Kojetín a který vede paní Kytlicová. Pohádka o Trautmbarkovi z Krkonošských pohádek byla příjemným zpestřením celého dubnového odpoledne. Děti měly jistě trému, která na nich ale nebyla vůbec znát a zcela hladce, bez jediného zadrhnutí, odehráli všichni své role na



výbornou! Je prima vidět výsledky práce těch, kteří se v Kojetíně věnují našim mladým a patří jim náš dík.

„S trochou do mlýna“ přispěly i starší žačky a dorostenky, které cvičí v odboru Asociace sportu pro všechny a v Kojetíně se schází pod hlavičkou TJ Sokol Kojetín. Skladba, kterou nám přišlo na pódium zacvičit 6 mladých dívek, nesla název: „Déšť,“ a byla protknuta prvky moderní a sportovní gymnastiky. Taktéž byla zařazena ukázka partnerské gymnastiky, jenž vyžaduje přesnost, souhru a spoleh na své spolu cvičící partnery. Autorkou byla Monika Dočkalová a sestavu s děvčaty nacvičila Lenka Stavínohová. I v tomto případě stojí jistě za povedeným vystoupením hodiny a hodiny tréninku.



Věříme, že jsme tímto odpolednem, kde nechybělo chutné občerstvení, potěšili oko a srdce nejednoho přítomného diváka a již teď se těšíme, že se společně setkáme na dalším, tentokrát letním, posezení. Všem vystupujícím ještě jednou patří náš velký dík za jejich vystoupení.

16. 4. Závěrečná hodina kurzu VU3V „Čínská medicína v naší zahrádce“ v KS Kojetín

Účast – 24 osob

Středa 16. dubna 2014 se v CSS Kojetín nesla ve znamení závěrečné hodiny kurzu „Čínská medicína v naší zahrádce,“ kterou jsme se rozloučili s letním semestrem výuky Virtuální univerzity třetího věku v konzultačním středisku Kojetín. Pokud si všech 24 studentů splní své studijní povinnosti včas do 4. května, pak se s nimi všemi budeme moci vydat na výlet do Vyškova, kde na ně bude čekat ve čtvrtek 29.

května 2014 sladká odměna v podobě slavnostního Závěrečného semináře. Na něm jim budou mimo jiné předány Pamětní listy jako vzpomínka na absolvovaný semestr a každý s nich dostane regulérní zápis do svého Výkazu o celoživotním vzdělávání na České zemědělské univerzitě v Praze, Provozně ekonomické fakultě, která je garantem celé výuky.



Nálada byla mezi přítomnými studujícími opět veselá, ostatně jako na každé z předchozích hodin. Původní obavy z toho, že se tak početná skupina studujících nesjednotí na dalším tématu ke studiu v následujícím zimním semestru 2014/2015, se ukázaly jako liché. Po vzájemné rychlé a tolerantní dohodě jsme mohli do Prahy nahlásit, že v Kojetíně se bude studovat od 1. října 2014 téma: „Život a dílo Michelangela Buonarroti.“

Jsme rádi, že Kojetín patří do rodiny konzultačních středisek, ve kterých si výuku Virtuální univerzity třetího věku senioři oblíbili a kde studentů stále přibývá. Chceme poděkovat touto cestou ještě jednou všem „našim študákům“ za jejich pochvaly a projevenou spokojenost se studiem a studijními podmínkami. Za to, že mají ke studiu tak svědomitý přístup jako doposud. Za jejich vzájemnou toleranci a kamarádskou atmosféru, jakou v konzultačním středisku vytvořili.

Již teď se těšíme, že se s nimi všemi uvidíme na zahajovací hodině dalšího, v pořadí již 4. semestru, která proběhne ve středu 1. října 2014, v 9,00 hod, v prostorách Víceúčelové klubovny Centra sociálních služeb Kojetín.

30. 4. „Bylinky a naše zdraví“

Účast – 59 osob

Poslední dubnovou středu se v naší Víceúčelové klubovně CSS Kojetín uskutečnilo zajímavé setkání s paní Mgr. Jarmilou Podhornou, která k nám společně se svými dvěma asistentkami zavítala z Brodku u Konice. Přednáška o bylinkách, jejich účincích, způsobech získávání léčivých látek ať už z pupenů rostlin či ostatních částí bylin, jaké jsou začátky podnikání v takovém oboru a mnoho dalších informací, to byl důvod, proč se v klubovně toho dne sešlo 59 seniorů. Jelikož kapacity

klubovny jsou omezené, paní

magistra svolila ke dvěma přednáškám, v dopoledních i odpoledních hodinách. Dopolední program byl určen především pro studenty Virtuální univerzity třetího věku, kterým měla tato přednáška posloužit jako doplňující studijní materiál k ukončenému semestru. Ten byl věnován pěstování a využití čínských bylinek. Téměř o všech rostlinkách, které byly v letním semestru VU3V



zařazený do výuky, studenti uslyšeli i z úst odbornice na bylinky paní Mgr. Podhorné. Ta se soustředí především na výrobu bylinných tinktur, masť, olejů a výluhů. Po skončení přednášky byl dán prostor k individuálním konzultacím s paní Podhornou, která se snažila seniorům hned na místě doporučit tu nejsprávnější tinkturu a bylinku na jejich neduhy.

Zájem o bylinky a samotnou přednášku byl velký,



což potěšilo nejen nás, ale i samotnou paní Podhornou. Jsme rádi, že jsme mohli uspokojit zájem alespoň některých seniorů z Kojetína o tento druh přednášky a dle reakcí a zájmu většiny zúčastněných, není vyloučené, že se do výroby tinktur a olejů v Brodku u Konice vypravíme při některém z našich dalších autobusových výletů za krásami a zajímavostmi Olomouckého kraje.

13. 5. Výlet do Muzea historických kočárů v Čechách pod Kosířem

Účast – 38 osob

Na svátek druhého „zmrzlého muže – Serváce“ jsme se společně s našimi klienty a dalšími seniory vydali na autobusový výlet do Muzea kočárů v Čechách pod Kosířem. I když počasí bylo více aprílové než květnové, nedali jsme se odradit a v odpoledních hodinách nastoupili postupně u všech Domů s pečovatelskou službou do autobusu a v počtu 38 osob se vydali za další zajímavostí a raritou v Olomouckém kraji. Někteří z výletníků ještě zažili doby, kdy naše silnice brázdily kočáry a saně tažené koňským spřežením. Tento druh dopravního prostředku učaroval nadšenci panu Václavu Obrovi, restaurátorovi a řediteli muzea. Ten dříve, než si mohl splnit svůj sen – shromáždit na jednom místě co nejvíce historických kočárů a luceren, musel zcestovat mnoho měst, obcí, vísek, statků a stavení, aby našel vhodné kousky k zrestaurování a vystavení.

Panu Obrovi se nakonec jeho sen splnil a v červenci 2009 mohlo jeho Muzeum kočárů přivítat první návštěvníky. Druhou část depozitáře kočárů se podařilo otevřít v září 2012, kdy se veřejnosti představil též

zrestaurovaný kočár, jenž je v vidění.

že tato opravdu stojí za zhlédnutí.

další akce, nadšenci v celého roku Návštěva

nejen, že potěšila naše jejich ohlasů, přirozeně jako dobrý jejich reminiscence.



největší muzeu k Věřte nám, expozice za Stejně jako které tito průběhu pořádají. muzea velmi seniory dle ale zcela posloužila prostředek

Když jsme odcházeli z prohlídky, zmínila se nám paní průvodkyně, že se společně s panem Obrem snaží shromáždit veškerou dokumentaci, ať už písemnou či fotografickou vč. plánů, která se jakkoliv dotýká historie kočárů, saní, luceren a všeho, co s nimi souvisí. Dovolujeme si tedy touto cestou oslovit čtenáře a návštěvníky našich webových stránek, kteří by byli ochotni některý z výše uvedených dokumentů ve fotokopii poskytnout do Muzea kočárů, aby tak učinili buď emailem na adresu: vaclav.obr@seznam.cz, poštou na adresu: Muzeum historických kočárů, Náměstí svobody 377, 798 58 Čechy pod Kosířem, případně se informovali na tel.: 602 557 167. Všichni nadšenci této sběratelské činnosti Vám předem děkují!

26. 5. „Májové vyhrávání“

Účast – 50 osob

Poslední květnové pondělí přímo vybízelo k tomu, abychom se s našimi seniory sešli při tradiční oslavě máje. V letošním roce se tato slavnost mohla opět uskutečnit v upraveném dvoře na Domě s pečovatelskou službou nám. Dr. E. Beneše 3, neboť vloni touto dobou bylo nádvoří plné stavebního ruchu spojeného se zateplováním budovy. Zájem seniorů o účast na této akci byl opět velký a tak jsme se v počtu 50 osob pustili hned po krátkém úvodu do zpívání za doprovodu harmonikáře pana Václava Noska, který ochotně za našimi klienty opět přišel. Dobrou náladu nám nevzala ani skutečnost, že hodinu před začátkem akce, kdy bylo vše připraveno na posezení pod širým nebem, přišla první dešťová přeháňka, za ní další a další. A tak kdo přeci jen chtěl mít alespoň trochu kontakt s přírodou, zůstal sedět venku krytý přístřeškem na Víceúčelovou klubovnou. Takový návštěvník posezení měl ovšem další výhody. Nejen, že po celou dobu trvání akce mohl dýchat čerstvý vzdušek, ale mohl přímo dohlížet na našeho vrchního pana kuchaře Honzu Dobrovského, který venku na



rozpáleném grilu připravoval chutné špekáčky případně jiné speciality, které si s sebou hosté přinesli. Voňavá kávačka také nemohla chybět a tak se všichni spokojeni a příjemně unaveni zpěvem rozešli kolem 17 hod domů. Jsme rádi, že nepříznivé počasí nevzalo chuť návštěvníkům posezení zazpívat si a popovídat se známými či kamarády, se kterými se třeba nemají možnost tak často potkávat, jak by si přáli. Rádi vyřizujeme od účastníků májového vyhrávání ještě jednou poděkování panu Noskovi za příjemně



strávené chvíle při harmonice a panu Dobrovskému za jeho chutně ugrilované špekáčky.



28. 5. „V oblaku desinfekce“

Účast – 9 osob

Ve středu 28. 5. se v kulturní místnosti na DPS J. Peštuky sešlo 9 seniorek, které přijaly naše pozvání na besedu o knihách s lékařskou tematikou, jež si pro ně připravily knihovnice z Městské knihovny v Kojetíně paní Divilová a paní Lorencová. Všechny přítomné návštěvnice se s chutí zaposlouchaly do povídek od spisovatelky Ivanky Deváté, která svým vytříbeným jazykem a humornou formou seznamuje čtenáře s historkami, jež je možné zažít přímo v ordinaci s lékaři, v čekárnách se zdravotními sestrami i s pacienty, kteří čekají na vyšetření. „V oblaku dezinfekce“ je též název jedné z knih, které Ivanka Devátá napsala. Dalším autorem, s jehož tvorbou nás paní knihovnice seznámily, je MUDr. Svatopluk Káš – český lékař - neurolog,



spisovatel, publicista a humorista (jedná se o syna zakladatele hudebního sdružení Kocourkovští učitelé Josefa Káše). Je znám především svou zálibou v medicinském humoru. Veselou anekdotou z lékařského prostředí návštěvu mezi našimi seniory paní Divilová a Lorencová zakončily. Přítomným posluchačkám bylo znovu nabídnuto, že mají možnost stát se čtenářkami kojetínské městské knihovny, neboť paní knihovnice jsou ochotny za nimi pravidelně docházet s nabídkou knih a časopisů k vypůjčení dle jejich výběru.

29. 5. Závěrečný seminář VU3V ve Vyškově

Účast – 21 osob

Jako každý semestr, tak i tento, letní, měl své slavnostní zakončení v podobě uspořádaného Závěrečného semináře (ZS) v prostorách vyškovské městské knihovny. I když někteří studenti z KS Kojetín se nemohli z osobních či zdravotních důvodů dostavit, odjela z Kojetína početná skupinka 19 osob.



Přestože den začal uplakaným počasím, které nás po celou dobu výletu doprovázelo, nenechali jsme si vzít dobrou náladu, s povděkem jsme kvitovali zvýšené nástupiště na kojetínském nádraží a vyrazili si pro zasloužené odměny v

podobě pamětních listů, potvrzujících razítek o absolvování semestru do výkazů celoživotního vzdělávání, za kulturním programem a vůbec, za zážitky, které zůstávají dlouho v paměti tím spíše, když je prožijete s příjemnými lidmi. Slavnostní ceremoniál proběhl v sále Knihovny Karla Dvořáčka ve Vyškově. Kromě předání zmiňovaných pamětních listů, jsme si též vyslechli proslovy a přednášky přítomných hostů, nechali se unášet líbivými melodiemi, které na svých hudebních nástrojích vyloudili žáci místní ZUŠ. K našemu překvapení jsme měli opět ve svých řadách (stejně



jako ve Vsetíně) vyhlášenu nejstarší přítomnou studentku. Celkem se ZS ve Vyškově zúčastnilo 105 studentů z 9 kontaktních středisek. Pro Vaši představu, v letním semestru bylo do výuky zapojeno celkem 147! konzultačních středisek z celé ČR, ve kterých studovalo 2572 seniorských studentů! Jak jistě uznáte, to už je krásné číslo, které svědčí o stále větším zájmu osob seniorského věku vzdělávat se a někam patřit. Nejdříve narozenými studenty, kteří studium v letním semestru navštěvovali, byli pan Kofroň a paní Kavíková, oba shodně ročník narození 1920, z konzultačního střediska Mirošov. Vybírat se mohlo z již 18 studijních témat. A že to není číslo konečné, o tom nás vzápětí přesvědčila manažerka VU3V Ing. Klára Nehodová, která nás informovala, že byly dotočeny další dva nové kurzy a to „Obklopení textilem“ a „Barokní architektura v Čechách.“

Po ukončení semináře jsme se přesunuli na oběd. Abychom mohli pokrm lépe trávit, sdělit si své zážitky a zkrátit si též čekání na další program v podobě exkurze do místního Vyškovského pivovaru, našli jsme si útulné prostory místní kavárny, kde o nás bylo dobře postaráno a většina z přítomných studentů VU3V si své zasloužené „vysvědčení“ oslادila pořádným pohárem. A tak to má na konci školního roku být! Nebo ne?

16. 6. „Léto klepe na dveře“

Účast – 88 osob

Již se stalo tradicí, že s našimi klienty vítáme léto pěkně zvesela, všichni společně, s muzikou a při posezení s dobrými přáteli a známými na Sokolovně v Kojetíně. Ani letos tomu nebylo jinak. Počasí se na nás usmálo svými hřejivými slunečními paprsky a tak nebyl důvod zůstat sedět doma.

Celé odpoledne nám vyplnil svým zpěvem a hrou na klávesy pan Ruda Gregor z Kroměříže, jehož zásoba písniček v tempu tanga, polky či rychlejšího country nebrala konce. Senioři si mohli nechat hrát na přání své oblíbené kousky a věřte, že jsme jich v krátkém čase nasbírali na seznam přes 40.

V první přestávce nám program zpřijemnilly děti z národopisného souboru Sluníčko pod vedením paní Hany Dvouleté a Katky Krčmařové. Na harmoniku je doprovodil všem jistě známý muzikant Milan Zahradník.



Druhá přestávka byla vyplněna vystoupením tanečníků z country skupiny Lucky While, kteří přítomným předvedli 2 mexické tance z oblasti Veracruz.

Obě taneční vystoupení se všem moc líbily. Jsme rádi, že si pro naše seniory našli oba taneční soubory čas a přišli je potěšit hudbou a tancem a to bez nároku na odměnu.

Celé odpoledne bylo umocněno radostí z čerstvě získaného ocenění a vítězství v soutěži ať už naši paní pečovatelky Hanky Dvořákové, tak našeho příznivce a přítomného seniora Aloise Křepelky. O nich píšeme podrobněji v dalším příspěvku. Tančilo se a zpívalo až do pozdních odpoledních hodin a jsme rádi za všechny, že se vítání léta opět vydařilo, děkujeme za vyslovené pochvaly a uznání a budeme doufat, že se nám podzimní velké setkání na Sokolovně podaří připravit pro potěšení všech seniorů stejně tak dobře jako toto, letní. Ještě jednou velké díky všem vystupujícím a také pracovníkům MĚKS za spolupráci.



23. 6. „Namaluj si kytku“

Účast – 10 osob

Pondělní odpoledne 23. 6. 2014 patřilo na DPS J. Peštuky opět výtvarnému tvoření technikou zvanou enkaustika. A protože je léto v plném proudu, dali jsme si za úkol, pokusit se touto technikou namalovat kytku. Jakou? To bylo na fantazii každého účastníka. Nějaké předlohy samozřejmě byly k dispozici, ale na

této technice je krásné to, že jste-li laik, začátečník, pak se Vám většinou nepodaří namalovat to, co jste si předsevzali, ale vyjde Vám z obrázku něco jiného, nicméně na kráse to výslednému dílku neubere.

S tímto výtvarným

tématem jsme se dostali za všemi zájemci na jednotlivé DPS. Celkem si přišlo namalovat obrázek 10 seniorek a přišli i ti, kteří se dříve zdráhali si tuto zajímavou techniku vyzkoušet, což nás moc potěšilo. Jak dopadly výsledné obrázky, to se můžete podívat na přiložených obrázcích.



„Pojďme společně rozhábat svůj mozek“

Účast – 7 osob

Jelikož červenec je měsíc spojený s pohodou, dovolenými a odpočinkem, připravili jsme i my pro naše seniory fyzicky nenáročnou aktivitu. Ovšem myšlení a paměť jsme zahálet nenechali a pustili jsme se do plnění úkolů, ať už matematických, tak logických, slovních doplňovaček či cvičení trénujících krátkodobou paměť. Na DPS J. Peštuky – jak je z fotografií vidět – jsme si užili trénink paměti i na čerstvém vzduchu v přilehlém altánku, kde nás ovšem překvapila rychlá letní bouřka. I když chráněni altánkem a okolní zelení,

odcházel jsem domů díky povětrnostním vlivům a kapkám deště se smíchem a mokří, jako bychom se právě vraceli z náročného prázdninového výšlapu.



14. 8. „Dentální hygiena seniorů a péče o zubní náhrady“

Účast – 6 osob

Čtvrteční srpnové odpoledne dne 14. 8. bylo věnováno prevenci a aktuálním informacím, které se týkaly péče o chrup v seniorském věku a o zubní náhrady. Besedu, na které se sešlo 6 seniorů a seniorek, si připravila paní Poláchová – zubní laborantka. V jejím úvodu si přítomní připomněli důležitost péče o chrup a o dodržování zubní hygieny i v pokročilejším věku, dále se stručně seznámili s postupem při výrobě zubních náhrad, jaké zubní protézy existují, ve které fázi výroby zubní náhrady lze ovlivnit např. barvu zubů. Přítomným bylo objasněno, proč je třeba více návštěv u zubního lékaře a v zubní laboratoři, pokud se jako pacienti dohodnou, že si nechají zubní náhradu zhotovit. Bylo zajímavé se též dovědět více o cenové relaci materiálů, které se při výrobě „třetích zubů“ používají. Jak je to s opravami v případě, že zub. náhrada např. praskne. Poslední část besedy byla věnována poučení, jak správně čistit zubní protézy, diskuzi zda používat čisticí tablety, lepicí krémy atp. V průběhu setkání s paní Poláchovou probíhala mezi přítomnými účastníky živá diskuze, při níž si sdělovali vlastní zkušenosti s nošením zubních protéz a dotazovali se přednášející na vše, co je ke zhotovení zubních protéz zajímavé. Jsme rádi, že mezi naše seniory paní Poláchová zavítala, neboť osvěta v této oblasti není nikdy na škodu a je třeba si stále připomínat, že správné a pravidelné čištění snímatelné zubní náhrady (a nejen ní), je důležitým předpokladem při prevenci zápachu z úst, vzniku zánětu dásní a řady dalších chorob, které vznikají při hromadění zubního plaku.



25. 8. „Letní vyhrávání aneb touláme se s písničkou“

Účast – 52 osob

Stalo se již příjemnou tradicí, že v letních měsících zasedneme s našimi klienty do příjemného prostředí altánků přiléhajících k domům s pečovatelskou službou, společně si zazpíváme, něco dobrého ugrilujeme, vychutnáváme energii hřejivých slunečních paprsků a povídáme si s kamarády či známými, které třeba běžně při denních pochůzkách nepotkáváme. Ne jinak tomu bylo i v pondělí 25. srpna, kdy nám opět počasí přálo, sluníčko hřálo do zad a tak se mohlo uskutečnit společné grilování, tentokrát v altánku DPS St. Masara. Že byl o toto setkání opět velký zájem, to bylo znát hned po pár dnech od vyvěšení pozvánek na nástěnky všech DPS a po jejich roznesení v terénu mezi našimi klienty. Posezení nám přišel zpříjemnit opět náš příznivec a dobrý hudebník pan Václav Nosek, který tentokrát nenechal zahálet nejen harmoniku, ale ani kytaru, na kterou se zdatně doprovázeli se svým kamarádem panem Jindřichem Smažinkou. Výběr písní byl pestrý napříč hudebními žánry a nemohlo chybět ani oblíbené hraní na přání. Špekáčky a jiné přinesené specialitky tentokrát pro své klienty ugrilovaly samy zaměstnankyně CSS Kojetín. Vše proběhlo za hlasitého zpěvu a uvolněné atmosféry mezi všemi zúčastněnými. A to nás, organizátory, vždy potěší. Jsme rádi, že se i letos toto letní setkání vydařilo a již teď se těšíme na jeho další ročník.



EVROPSKÝ TÝDEN MOBILITY 2014

15. 9. „Pojďte s námi na koupák“

Účast – 27 osob

Stejně jako v minulých letech i v tomto roce se naše organizace zapojila do již 13. ročníku „Evropského týdne mobility,“ který se letos nesl v duchu sloganu: „Naše ulice, naše volba.“ Kampaň Evropského týdne mobility je ideální příležitostí, jak prezentovat alternativy udržitelné mobility občanům, vysvětlit problémy, se kterými se města a obce potýkají, s cílem vyvolat změny v chování a učinit pokrok směrem k vytvoření udržitelnější dopravní strategie pro Evropu. První akcí, kterou jsme pro naše klienty připravili, byla procházka ulicemi města Kojetína v pondělí 15. září 2014, Ti, kdo se sešli



u budovy DPS nám. E. Beneše 3, odkud jsme vyrazili na místní koupaliště, obdrželi na památku placku s logem ETM, kterou pro nás vyrobil DDM Kojetín, za což jim patří náš dík. Na koupališti na nás již čekali zástupci firmy Technis, s. r. o. (jež má na starosti správu koupaliště) ředitel pan Ing. Vlastimil Psotka a pan Luděk Nakládal. Pánové našim seniorům velmi ochotně povyprávěli o tom, jak koupaliště v dřívějších letech vypadalo, jak fungoval dříve čistící systém pro úpravu vody, jak to vypadalo, když na napuštěné koupaliště vtrhla povodeň, zkrátka všichni si společně zavzpomínali na doby dávno minulé. Jelikož někteří ze zúčastněných seniorů ještě na místním koupališti vůbec nebyli, anebo je tomu mnoho let nazpět, kdy se naposledy okoupali v původních bazénech, byli velmi mile překvapeni, když se dovídali, co všechno se na koupališti zrekonstruovalo, kolik návštěvníků v průměru koupaliště



ročně navštíví, jaké povinnosti mají plavčíci dozírající na bezpečnost plavců v bazénu, jaká je spolupráce s místní městskou policií, jak funguje nyní čistění vody, k překvapení všech si mohli prohlédnout i bezbariérovou toaletu a zrenovované sociální zařízení. Po zodpovězení všech dotazů jsme se mohli přesunout do prostoru místního bufetu, kde bylo pro naše klienty připraveno malé pohoštění. Ke společné debatě nad roky, které tak rychle utíkají, jim přijel ochotně zahrát opět harmonikář Milan Zahradník, který příjemně dokreslil pohodovou atmosféru tohoto zářijového odpoledne. Jelikož mezi



našimi klienty jsou i tací, kteří i přes své zdravotní problémy se stále snaží zůstat co nejvíce mobilní, obdrželi od nás jako malou pozornost reflexní přívěšek na oblečení, aby byli v nadcházejících podzimních dnech lépe vidět, neboť ať už jako chodci, tak i jako cyklisté, jsou stále účastníky silničního provozu a proto v duchu hesla: „vidět a být viděn“ obdrželi tento malý, ale praktický dárek. Na závěr už zbývalo jen udělat poslední foto na památku a byl čas se rozloučit a odebrat se domů, neboť před některými byla cesta opravdu dlouhá, i na opačný konec města, což statečně zvládli a opět „po svých“ odcházeli domů. Kdo si již na zpáteční cestu netroufal, ten využil možnosti odvezení našim služebním autem. Ale věřte, že takových bylo opravdu ze zúčastněných 27 seniorů pouze několik.

18. 9. „Profesionálové v našich nesnázích“

Účast – 16 osob



Abychom zůstali věrni heslu letošního roku ETM „Naše ulice, naše volba“, vydali jsme se opět na procházku ulicemi našeho města, a to ve čtvrtek 18. září 2014. Tentokrát jsme měli za cíl návštěvu místního HZS Olomouckého kraje.

Poté, co jsme v počtu 16 seniorů, dorazili na stanici, byli jsme uvedeni do jejich zrekonstruovaných prostor, kde na nás již čekal velitel ppor. Ing. Miroslav Charvát. Ten seznámil přítomné seniory s historií dobrovolných i profesionálních hasičů v Kojetíně, s různými typy zásahů, s jejich náročností, s podmínkami

kladenými na sloužící personál u profesionálních hasičů a taktéž zodpovídal na všetečné otázky všech přítomných, a že byli mnohdy velmi záluďní! Poté jsme se odebrali do přízemí budovy, kde jsme po názorné ukázce sjezdu po tyči samotným velitelem stanice a jednoho sloužícího hasiče, shlédli vybavení hasičských aut s odborným výkladem, kterého se zhostil velitel družstva pan Petr Hřeblo. Společně s kolegy nám ukázali např. obleky, do kterých se musí obléci v případě hašení velkého požáru, v případě úniku nebezpečných látek do ovzduší atp. Víte, že od nahlášení výjezdu do jeho uskutečnění, nesmí uplynout delší doba než 2 minuty? Opravdu klobouk dolů před lidmi, kteří se rozhodli pro své zaměstnání u HZS. Děkujeme, že pro nás připravili příjemné posezení s vyprávěním i názornými ukázkami potřebného vybavení a přejeme jim co nejvíce úspěšných zásahů s co nejmenšími škodami na majetku či oběti na životech.



22. 9. „Moderní bydlení za humny“

Účast – 25 osob

Abychom se v rámci Evropského týdne mobility dostali také mimo samotnou obec Kojetín, zvolili jsme si jako objekt našeho zájmu firmu HANÁK NÁBYTEK, a. s., která má své výrobní sídlo v nedalekých Popůvkách u Kojetína.



Její majitel, pan Hanák, byl tak laskavý, že na exkurzi s našimi seniory přistoupil a tak jsme měli možnost nahlédnout do výrobního procesu kuchyní, obývacích stěn i ostatního nábytku, který nám zpřijemňuje bydlení v našich bytech a rodinných domech. I když jsme zdaleka neprošli všechny fáze výroby, protože to mnohdy z procesních důvodů není možné (např. lakovna), i tak jsme byli překvapeni velikostí výrobního areálu, množstvím strojů, které v mnoha fázích výroby nahrazují lidskou práci, informacemi o finančních investicích do nových strojů a zařízení. Taktéž nás zaujali informace týkající se vývozu zboží do zahraničí, rozdílností výrobních technologií u různých dodavatelů kuchyňského nábytku atp. Pan Raclavský, který se

nám po celou dobu exkurze věnoval, ochotně odpovídal na všetečné otázky přítomných seniorů a zasvěcoval nás do postupů výroby a expedice veškerého zboží, které z továrny odchází. Po exkurzi uvnitř provozu na nás čekala odměna v podobě návštěvy designového studia, které je umístěno v zadní části rozsáhlého areálu závodu a je přístupné široké veřejnosti. Tam jsme si mohli v klidu a tichém úžasu vychutnat ladnost barev a tvarů, ocenit technické vymoženosti (např. pojezdy, otevírání dveří, povrchová úprava nábytku atp.) a vůbec celkový design vyráběných produktů.

Tento autobusový výlet se všem 25 účastníkům

velmi líbil a již teď se těšíme na některou z dalších výprav za poznáváním našeho okolí.

1. 10. Zahájení zimního semestru VU3V v konzultačním středisku Kojetín

Účast – 23 osob

Jsme velmi rádi, že Vás na tomto místě můžeme informovat o pokračování studia Virtuální univerzity třetího věku v konzultačním středisku Kojetín (dále KS). Do zimního semestru 2014/2015 se zapsalo 23 studentů, kteří 1. 10. 2014 s nadšením navštívili první hodinu kurzu Život a dílo Michelangela Buonarroti. Opět se sešla výborná skupinka seniorů, kteří se snaží vyplnit svůj volný čas tímto užitečným a při tom zábavným způsobem. Jsme rádi, že nadále patříme do rodiny již 18ti konzultačních středisek v celém Olomouckém kraji. V okrese Přerov jsme prozatím pouze 3 KS a to Kojetín, Bochoř a Přerov.



6. 10. „Kojetínské Senior sympozium 2014 aneb „Stárnutí je práce na celý úvazek“

Účast – 110 osob

V týdnu od 6. do 12. října 2014 probíhal opět v celé České republice Týden sociálních služeb, do kterého se zapojilo mnoho zařízení poskytujících sociální služby. Také naše organizace CSS Kojetín, p. o. se do tohoto týdne zapojila svými dvěma akcemi. První z nich bylo Kojetínské Senior sympozium 2014, které

jsme uspořádali pro seniory a zdravotně postižené občany z Kojetína a okolí. Zároveň toto setkání bylo dárkem od nás pro všechny seniory k jejich svátku, který připadá každoročně na 1. 10.

Na sympozium přijali pozvání zástupci vedení města, konkrétně pan starosta Ing. Jiří Šírek a paní místostarostka Ing. Ilona Kapounová, za poskytovatele sociálních služeb přišli své služby prezentovat paní Mgr. Renata Čekalová, předsedkyně Občanského sdružení

Lipka
na

pomoc zdravotně postiženým a zástupci za Chráněná ICT pracoviště Deep, pánové Jaroslav Čajka, Jan Mrázek a Vladimír Pištěcký. O aktivizaci seniorů a nejen o ní hovořila z pódia paní MUDr. Jana Palmašová, sportovní aktivity, které je vhodné a potřebné pěstovat také v pokročilejším věku, přijela z Olomouce představit paní Mgr. Lenka Fasnerová z Centra pohybu Olomouc. Závěrem k přítomným seniorům promluvila - taktéž

seniorka - paní Olga Malá, farářka Náboženské obce Církve československé husitské v Kojetíně. Celý program byl protkán hudebními vystoupeními pro zábavu a odpočinek od mluveného slova. O tyto

hudební přestávky se postaraly soubory Zpěvanky z Olomouce, taneční soubor Druhý dech z Kralic na Hané, pan Jaroslav Přikryl a hudební tečku za celým sympoziem udělaly členky místního pěveckého souboru Cantas při MěKS Kojetín.

Všichni přítomní měli možnost si pochutnat na občerstvení, které pro ně připravilo Odborné učiliště Křenovice a Školní jídelna Kojetín. Z křenovského učiliště

nám s obsluhou vypomohly také studentky, které se společně se svými dvěma učitelkami odborné výchovy postaraly o obsluhu všech přítomných. Žádný z návštěvníků kojetínského sympozia



neodcházel s prázdnou, neboť od CSS Kojetín obdrželi všichni malou pozornost. Jsme velmi rádi, že se sympozium setkala mezi přítomnými seniory a zdravotně postiženými občany i mezi pozvanými hosty s povděkem a uznáním. Děkujeme ještě jednou všem vystupujícím a



hostům, že přijali naše pozvání a všem, kdo se jakýmkoliv způsobem podíleli na přípravách našeho sympozia. Věříme, že v této tradici budeme pokračovat s podporou našeho zřizovatele i v následujících letech.



o hudební tečku za Senior sympoziem
2014 se postaral pěvecký soubor Cantas



zaplňný sál Sokolovny seniory a zdravotně postiženými občany



10. 10. Den otevřených dveří v CSS Kojetín

Účast – 22 osob

Pozvánkami vyvěšenými na veřejně dostupných místech jsme i letos vyzvali zájemce o dění v Centru sociálních služeb Kojetín k prohlídce 4 Domů s pečovatelskou službou, jejichž vlastníkem je město Kojetín a k nahlédnutí do prostor, které naše organizace používá ke své činnosti a k poskytování sociálních služeb. Den otevřených dveří, jenž se konal v zařízeních podobného typu po celé ČR, se uskutečnil v rámci Týdne sociálních služeb. Ten probíhal od pondělí 6. 10. do neděle 12. 10. 2014. Do našeho zařízení se přišlo podívat 22 zájemců, kteří si prohlédli např. místnosti pro poskytování osobní hygieny klientům, přípravny pečovatelek, Víceúčelovou klubovnu, či měli možnost nahlédnout do některého z bytů, užívaných obyvateli jednotlivých DPS. Taktéž se zajímali o volnočasové aktivity, které pro naše klienty pořádáme. I když je to o něco více zájemců než v předchozích letech, mrzí nás, že se mezi nimi nenašel nikdo z řad zastupitelů či radních města Kojetína. Jistě by nebylo na škodu, aby právě členové těchto orgánů měli o naší činnosti a prostorách, které využíváme, podrobnější přehled.

Budeme se těšit opět za rok na viděnou se všemi zájemci o činnosti v naší organizaci.

11. 11. Karel Hašler – legendární pražský písničkář

Účast – 27 osob

Pěkné slunečné listopadové úterý s datem 11. 11. přímo vybízelo k procházce, během které se mohli nejen naši klienti, ale i senioři z celého Kojetína zastavit v naší Víceúčelové klubovně, kde byl pro ně připraven hodinový pořad o Karlu Hašlerovi. Naše pozvání k besedování s hudebním doprovodem přijal Milan Zahradník, velmi oblíbený to hudebník mezi našimi seniory (ale jistě nejen mezi nimi). On sám přišel s nabídkou, že by bylo hezké zavzpomínat na známého českého písničkáře, herce, dramatika, spisovatele, textaře i režiséra. A to právě u příležitosti 135. výročí od jeho narození, které si každoročně připomínáme 31. října.

Karel Hašler, jenž se narodil roku 1879 ve Zlíchově, měl za manželku Zdenu Frimlovou, byl otcem 3 synů. Kromě zpěvu byl znám také jako herec (hrál např. ve smíchovském divadle Pavla Švandy, v divadle v Táboře, v Národním divadle v Brně, v divadle v Lublani a také v Národním divadle v Praze). Během 1. světové války jezdil na turné po českých zemích a vystupoval po Praze (často ve varieté na Vinohradech). Měl též své vlastní hudební nakladatelství. Za druhé světové války i přes zákaz zpíval vlastenecké a protiněmecké písně. Na začátku roku 1941 byl poprvé zatčen gestapem, propuštěn, v září téhož roku opět zatčen, uvězněn na Pankráci. Poté, co prošel mnoha vězeňskými a vyšetřovacími útrapami dne 22. prosince 1941 ve svých 62 letech zemřel v koncentračním táboře Mauthausen.

Všichni z přítomných 27 seniorů si rádi zavzpomínali na tohoto písničkáře společně s harmonikou a Milanem Zahradníkem. Písničky jako *Po starých zámeckých schodech*, *Pětatřicátníci* a závěrečnou *Ta naše písnička česká* si všichni s chutí zazpívali. Děkuje Milanovi za toto příjemné odpoledne a už nyní se těšíme na další setkání při harmonice.



26. 11. Adventní ladění

Účast – 15 osob



V očekávání první adventní neděle, jsme se ve středu 26. 11. společně s našimi seniory setkali v kulturní místnosti na DPS J. Peštuky s pracovníci Městské knihovny Městského kulturního střediska v Kojetíně, které přišly čtenáře potěšit úryvky z knih s adventní tematikou. Mezi všemi 15 přítomnými zavládla příjemná předvánoční nálada, kterou umocňovaly nejen zapálené svíčky a vánoční výzdoba, ale i vzpomínky na pranostiky, kterými své vystoupení paní knihovnice obohatily. Stranou nemůže zůstat nepovšimnut ani hudební doprovod na flétnu, o který se postarala Berenika Fíková. Znamé koledy,

které si pro naše seniory připravila, jen umocnil atmosféru celého setkání se seniory, na které přišli i senioři z jiných domů s pečovatelskou službou. Těšíme se na další literární setkávání v roce 2015, o které přítomní senioři opět projeví zájem.

1.12. „Čertoviny aneb advent přišel mezi nás“

Účast – 82 osob



Když jsme v jarních měsících plánovali termíny akcí pro naše seniory, netušili jsme, jak nemilé překvapení nám příroda přichystá na datum 1. 12. 2014. Na toto pondělí asi hned tak lidé z Kojetína (a vůbec z celé republiky) nezapomenou díky "klouzačce," která se dala provozovat téměř na každém kroku ulice. Než jsme se stačili po ránu rozkoukat, přišlo na silnice a na chodníky ledové nadělení, které se s blížícím polednem jen zhoršovalo. Otázky, zda bude mít vůbec někdo ze seniorů odvahu opustit bezpečí



svého domova a přijít na předvánoční posezení, se daly číst v očích všech, kdo se jakýmkoliv způsobem podílel na přípravách tohoto již tradičního a oblíbeného setkání. A co vystupující, přijedou? Zkrátka, dopoledne první prosincový den bylo vskutku napínavé. A jak všechno dopadlo? Odvážlivců, kteří se vydali na cestu pěšky případně našim služebním vozidlem, bylo nakonec tolik, že v sále Sokolovny zůstalo neobsazeno opravdu jen pár míst! I když se zpožděním (způsobeným ochromenou rychlostí dopravy a chůze), mohla zábava pro všech 82 účastníků směle začít. Nejprve k poslechu a později i k tanci přijel za našimi seniory zahrát pan Ruda Gregor z Kroměříže. Pro zpestření programu hned na úvod vyslechli přítomní písničky v podání zpěváků – žáků Základní školy Kojetín, Sladovní ulice pod vedením paní Hany Jarmerové. V další přestávce vystoupili odvážné tanečnice z kroužků Roztleskávačky (mladší i starší) fungujícím při kojetínském Domě dětí a mládeže. Svou divadelní scénku si připravili i děti navštěvující zájmový divadelní kroužek Konzerva taktéž při DDM Kojetín. No a pak přišel čas na návštěvu samotného Mikuláše, který si s sebou letos přivedl hned 2 čerty a jednoho anděla. Ovšem čerti, ti přišli nepřipraveni, neboť do knihy hříchů prý zapomněl pro svou zaneprázdněnost lucifer sepsat všechna provinění a špatné skutky. Pak tedy přišla na řadu kniha dobrých skutků a pochval a tam se již nějaké zápisky našly. Poté, co jsme si Mikulášem vyříkali některé pozemské pracovní záležitosti a návyky, přišlo na řadu nadělování. Tentokrát to byly perníčky, které pro nás připravili žáci se svými učiteli na Odborném učilišti Křenovice, za což jim patří náš dík. Každý z přítomných, včetně hostů mezi kterými nechyběl pan místostarosta Miloslav Oulehla, za radu města paní Eva Pěchová a z Městského úřadu paní



tajemnice Jiřina Zdařilová, obdržel od CSS Kojetín tento malý symbolický dárek a byl čas se rozloučit. Ovšem jak už to tak na našich akcích chodí, s končící akcí roste chuť na tanec, takže se sál vyprazdňoval velmi pomalu díky tančicímu hloučku návštěvníků a našich pečovatelek. Kdo neměl odvahu jít domů po svých, byl opět ochotně odvážen naší paní řidičkou, za jejíž odvahu řídit auto v ono kalamitní pondělí jí patří náš dík. Ostatní si vzájemně pomáhali se svým doprovodem domů. I přes nemilé překvapení, které si na nás pondělí 1. 12. přichystalo v podobě souvislé ledovky, se nakonec celá

akce vydařila. Děkujeme za spolupráci při jeho přípravě MěKS Kojetín, Školní jídelně Kojetín, která se postarala o občerstvení, žákyním Odborného učiliště Křenovice a jejich učitelkám za výpomoc s obsluhou návštěvníků setkání.

10. 12. Ukončení zimního semestru Virtuální univerzity třetího věku v konzultačním středisku Kojetín

Účast – 22 osob

S blížícím se vánočním časem se také přiblížil konec zimního semestru našich studentů Virtuální univerzity třetího věku. Nebudeme-li počítat úvodní nultý semestr s tématem Astronomie, máme již dostudována 4 témata. Posledním z nich bylo Život a dílo Michelangela Buonarroti. Všech 22 studentů



ukončilo úspěšně tento semestr a již nyní se těší na slavnostní závěrečný seminář, který se tentokrát uskuteční v Ořechově u Brna v lednu 2015. Dříve než jsme se stačili rozejít po závěrečném testu, který ověřil nabyté vědomosti studentů ze života a tvorby známého umělce, dohodla se skupinka studujících na novém tématu pro příští semestr. V tajném hlasování zvítězilo „**Lidské zdraví.**“ Doufáme, že se na příštích hodinách Virtuální univerzity, budeme opět setkávat se studenty, kteří budou tak dobrou partou jako doposud a se stejným zájmem budou přistupovat i k samotnému studiu. Pro případné nové zájemce o studium Virtuální univerzity třetího věku připomínám, že nový semestr v konzultačním středisku Kojetín začne **ve středu 4. února 2015, od 9,00 hod**, ve Víceúčelové klubovně Centra sociálních služeb Kojetín, p. o. (vchod z Husovy ulice).

Předvánoční tvoření

Účast – 15 osob

V průběhu prosince jsme se s našimi seniory setkali na všech domech s pečovatelskou službou, abychom si pro radost a procvičení jemné motoriky vyrobili vánoční výzdobu do bytů. Přítomní „výtvarníci“ si mohli vyrobit obrázky na vánoční přáníčka technikou zvanou enkaustika, která si mezi našimi seniory našla oblibu a své stálé místo.

Kdo chtěl, tak si mohl vyrobit vlastní originální svíček na čajovou svíčku ze skleniček od jogurtů. Štětec, trocha lepidla, tavná pistole a pár ozdobných ubrousků dokázali rozehrát fantazii všech 15ti přítomných seniorů a senierek. Výsledná dílka byla opravdu povedená a setkají se jistě s pochvalou rodinných příslušníků, kteří do takto ozdobených bytů v průběhu vánočních svátků zavítají na návštěvu.

