

Kulturní kronika

*Centrum sociálních služeb Kojetín,
příspěvková organizace*



2012

Centrum sociálních služeb Kojetín organizuje pro své obyvatele na domech s pečovatelskou službou a návštěvníky Klubu seniorů různé kulturní a informační akce. Účast na akcích je nepovinná, chceme, aby se jich účastnili lidé, kteří o ně mají zájem.

Seznam akcí za rok 2012

3. 12. 2012	Veselé Vánoce s písničkou
22. 11., 5. a 13.12. 2012	Vánoční tvořivá dílnička s kytarou
12. 11. 2012	Den otevřených dveří
5. 11. 2012	Slavnostní předání kulturní místnosti na DPS St. Masara
8. 10. 2012	Senior sympozium Kojetín
25. 9. 2012	Výlet do Příkaz u Olomouce – Hanácké skanzen
20. 9. 2012	Pohybové odpoledne na DPS J. Peštuky
19. 9. 2012	S humorem na cestách - ETM
17. 9. 2012	Výlet na Dětské dopravní hřiště
28. 8. 2012	Přednáška o „zelených potravinách“
7. a 9. 8. 2012	Letní grilování
3. 8. 2012	Poradna o zdraví na 2 DPS
10. 7. 2012	„Zelené potraviny budiž Ti lékem...“
25. 6. 2012	Vítání léta
8. 6. 2012	Nekalé obchodní praktiky (nejen) vůči seniorům
6. 6. 2012	Zahrada života paní Betty
24. 5. 2012	Setkání s velitelem Městské policie Kojetín
3. 5. 2012	Stavění májky
23. 4. 2012	Jarní posezení
11. 4. 2012	Jak jsme vařili vtipnou kaši s pohádkovou babičkou
Duben 2012	Výroba velikonoční dekorace
20. 3. 2012	Víno jako medicína obzvláště červené
10. 3. 2012	S Beduíny na Sahaře



21. 2. 2012

10. 2. 2012

Během roku 2012

Ukázka výroby dekorativních předmětů

Problémy spojené s dolními končetinami

Tréninky paměti

3. 12. 2012 – Veselé Vánoce s písničkou

První prosincové pondělí byl den, na který se všichni naši senioři těšili již dlouho dopředu. A protože víme, že toto předvánoční setkání mají velmi rádi, snažili jsme se jim opět uspořádat pohodové a poklidné odpoledne s bohatým kulturním programem a s něčím malým k zakousnutí. Sál na Pivovarském hotelu byl připraven přijmout své návštěvníky, ale na poslední chvíli selhalo nefunkční topení, a to nám nahnalo vrásky do tváří. Co teď? Do zahájení předvánoční besídky zbývaly necelé dvě hodiny, účinkující již byli na cestě, hosté seznámeni, pozvánky rozdány. Jak všechno toto zastavit nebo vyřešit opět ke spokojenosti všech? Tuto nelehkou situaci nám pomohla vyřešit ředitelka Městského kulturního střediska paní Hana Svačinová, která nám vyhověla a propůjčila naší organizaci, k zajištění tohoto předvánočního posezení, náhradní prostory na Vzdělávacím a informačním centru v Kojetíně. Ten pot na čele, který se objevil všem, kdo se snažili v tak šibeničném čase připravit nové prostory ke konání naplánovaného setkání, si asi umíte představit. A výsledek? Vše se nakonec podařilo! Pozvaní senioři zvládli i náročnější výstup do schodů, imobilní klienti využili možnosti vyvést se výtahem, a tak jsme s malým zpožděním mohli vše po 14 hodině zahájit. Na úvod vystoupili se svým předvánočním pásmem malí účinkující z Mateřské školy v Kojetíně, z oddělení Rybiček, pod vedením paní učitelky Zahradníkové a Vymětalové. Dalším vystupujícím byl hudební soubor z Umělecké agentury Viola z Olomouce, který tvořili pánové Zdeněk Černohouz a Jaroslav Šolc. Ti svým zpěvem za doprovodu kytary a harmoniky příjemně naladili všechny přítomné návštěvníky, kteří si s nimi rádi pobrukovali písničky nejen vánoční, ale i lidové, staré hity od dvojice Suchý – Šlitr, Karla Vacka apod. Po kratičké přestávce následoval „zlatý hřeb“ celého odpoledne. Tím bylo vystoupení folklorního souboru Majetínek z Majetína u Přerova. Pod vedením paní Miroslavy Šmídové a vedoucí lidové muziky paní Martiny Riedlové jsme si vyslechli v podání 22 dětí i dospělých hudebníků a zpěváků vánoční hudební pásmo o tom, jak se dříve slavily Vánoce, jak se strojí stromček a chodívalo na koledu. Následovaly i písničky lidové, které si s nimi s chutí všichni přítomní zazpívali. Když musela zaznít píseň poslední, rozhodli se členové souboru potěšit srdce všech přítomných posluchačů písní od Václava Neckáře, která byla hitem loňských Vánoc a v uších mnohých z nás zní až dosud. Písnička s názvem „Půlnoční“ nenechala nikoho z přítomných na pochybách, že Vánoce tu budou za pár dnů. Téměř sborový zpěv, který se nesl ze sálu, mohl nás – organizátory této akce - utvrdit v předsvědčení, že se nám i přes technickou závadu v sále Pivovaru, podařilo opět úspěšně zorganizovat letošní setkání pro seniory a všech 82 návštěvníků odcházelo s předsevzetím, že tu příští vánoční besídku si určitě nenechají ujít.



Děkujeme všem sponzorům, bez jejichž finanční pomoci bychom nemohli dopřát našim seniorům takováto hudební vystoupení.



22. 11. – Vánoční tvořivá dílnička s kytarou

Ve druhé polovině listopadu už mnoho z nás pomýšlí na Vánoce, dárky, pečení a vánoční výzdobu. Ani naši senioři nezůstali pozadu a přišli si za námi na DPS J. Peštuky do kulturní místnosti vytvořit své originální vánoční výzdoby – keramické zvonečky – ubrouskovou technikou. Ač se mohlo zprvu zdát, že je to věc složitá a mnozí měli strach z neúspěchu v podobě potrhání ozdobného motivu, vše bylo úplně naopak. Všem 11 seniorům se podařily krásné zvonečky, z jejichž výroby měli viditelnou radost. Taktéž si vzpomněli na své sousedy bydlící na DPS a i jim pro radost ozdobu vyrobili. Jejich solidarita byla dojemná. Ovšem to odpoledne nebylo jediným tahákem pouhé společné setkání při tvorbě ozdob. Díky slečně Veronice Morongové, která se sama nabídla, že přijde mezi seniory zazpívat a zahrát na kytaru, mělo naše společné dílo i krásně vánoční atmosféru. Koledy a vánoční písničky které jsme si společně zazpívali, se nesly celým domem. Odpolední čas nám utekl jako voda a z obrázků je jistě patrné, že vládla dobrá nálada a dílo se podařilo. Aby nebylo obyvatelům z dalších DPS líto, že si nemohli taktéž svou ozdobu vyrobit, konala se stejná akce

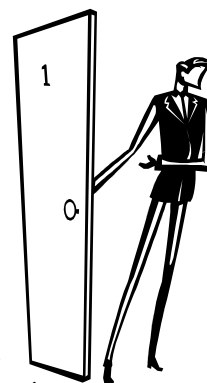


dne 5. 12. 2012 na DPS nám. E. Beneše 3, kde se sešlo 5 seniorů a též 13. 12. 2012 na DPS St. Masara, kam přišly 2 seniorky vyrobit si pro radost svou vánoční výzdobu.



12. 11. 2012 – Den otevřených dveří na všech Domech s pečovatelskou službou

Naše organizace uspořádala v pondělí 12. listopadu 2012 Den otevřených dveří na všech Domech s pečovatelskou službou, které se nachází na území města Kojetína. Pro návštěvníky, kterých bylo bezmála 20, byly připraveny k nahlédnutí kulturní místnosti, internetové místnosti, zázemí pečovatelek, místnost pro poskytování osobní hygieny a někteří obyvatelé DPS byli ochotni nechat nahlédnout i přímo do svých bytů. K dispozici byly veškeré informační materiály a zaměstnanci CSS Kojetín byli připraveni odpovídat na zvědavé otázky návštěvníků. Doufáme, že se všem zájemcům o prohlídku u nás líbilo.



5. 11. 2012 –Slavnostní předání kulturní místnosti na DPS St. Masara

Pondělí 5. 11. 2012 mělo pro obyvatele Domu s pečovatelskou službou na ulici St. Masara 1355 tak trochu slavnostní nádech. Do tohoto data to byl jediný Dům s pečovatelskou službou v Kojetíně, který dosud neměl kulturní místnost, jež by mohli jeho obyvatelé využívat ke společnému scházení se a trávení volného času jako tomu je na všech ostatních DPS. Díky dobrému nápadu paní ředitelky Mgr. Bc. Blanky Laboňové, finančních prostředků, které na vybudování uvolnilo Město Kojetín ze svého rozpočtu, a s přispěním zručnosti a šikovnosti pracovníků firmy Technis s.r.o., která rekonstrukci prováděla, se dobré dílo podařilo. Bývalou „kolárnu“, kterou nyní nahradil přístřešek na úschovu kol ve dvorním traktu zmiňovaného DPS, by jste v dnešní útulné místnosti už jen těžko hledali. Tamní obyvatelé, kteří se v počtu 7 osob slavnostního otevření a předání kulturní místnosti zúčastnili, byli nadšení a neskrývali radost z toho, že konečně i oni mají tu svou „kulturku“, kde si mohou zajít popovídat, zahrát si společenské hry, vypít si své odpolední káféčko a kde se s nimi budou moci setkávat v průběhu celého roku i pracovníci CSS Kojetín např. při trénincích paměti (což jsme si společně hned v den předávání vyzkoušeli a hodně se při tom nasmáli), výrobě různých papírových drobností pro radost či – nyní aktuálně - při vytváření vánočních ozdob, kterými si budou moci ozdobit své domovy. Přejme jim, aby se spolu mohli často a ve zdraví setkávat a předávat si optimismus a dobrou náladu.



8. 10. 2012 –Senior symposium



Evropský rok **aktivního stárnutí**
a mezigenerační solidarity 2012



Rok 2012 byl vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Při této příležitosti se v Kojetíně konalo poprvé Senior symposium. Při této příležitosti naše organizace CSS Kojetín, p. o., za podpory Magistrátu města Přerova, Odboru sociálních věcí a Oddělení sociální prevence a pomoci, a pod záštitou starosty města Kojetína Ing. Jiřího Šírka uspořádala Senior symposium. Společně se starostou města Kojetín převzal nad touto akcí záštitu též náměstek primátora města Přerova Mgr. Dušan Hluzín, který také celou akci zahájil. Poté následovalo vystoupení starosty města Kojetín Ing. Jiřího Šírka, který všechny přítomné přivítal, pronesl několik slov k zamyšlení, vyzdvihl úspěchy místních seniorů, kteří i přes svůj věk jsou stále činnými v oblasti sportu a nejen tam.



Dalšího slova se ujala místostarostka města Kojetín Ing. Ilona Kapounová, poslankyně Parlamentu ČR, místopředsedkyně výboru pro sociální politiku a členka výboru pro evropské záležitosti MUDr. Jitka Chalánková.



Zástupkyně vedoucího oddělení sociální pomoci KÚ Olomouckého kraje Mgr. Olga Nepšinská, která přítomné informovala především o vydávání a způsobu použití dnes aktuálních „S-karet“, a z Krajského úřadu zavítala na Senior symposium taktéž vedoucí oddělení sociálních služeb KÚ Olomouckého kraje Mgr. Valerie Zatloukalová Navrátilová, která poreferovala o podpoře projektů pro seniory pořádaných na území Olomouckého kraje.



Na konci prvního bloku vystoupili žáci Základní školy Kojetín, Sladovní č. 492, kteří pod vedením Mgr. Hany Jarmerové zpřijemnilí svým zpěvem všem seniorům i hostům přítomnost na Senior symposiu.



V druhém bloku symposia se dostaly ke slovu místopředsedkyně České asociace pečovatelské služby, ředitelka Sociálních služeb, p.o. Olomouc, koordinátorka vzdělávání pracovníků v sociálních službách PhDr. Karla Boháčková,



ředitelka Centra sociálních služeb Kojetín, Mgr. Bc. Blanka Laboňová, která vyzvala na podium Bc. Martu Šintákovou, vedoucí oddělení sociální prevence a pomoci Magistrátu města Přerova, jež stála u zrodu myšlenky uspořádání celé série symposií na přerovském okrese a to nejen v Kojetíně, ale též v Přerově, Tovačově, Dřevohosticích a Brodku u Přerova, aby jí poděkovala za spolupráci při náročné přípravě tohoto setkání.



O závěrečné vystoupení druhé části symposia se postarala pracovnice Magistrátu města Přerova, Odboru sociálních věcí a školství, Oddělení sociální prevence a pomoci Mgr. Bc. Kateřina Steffanová, která se snažila přítomným přiblížit současný systém dávek státní sociální pomoci.



Konec této druhé části zpříjemnili svým vystoupením děti ze zájmového kroužku Sluníčko, který v Kojetíně funguje při DDM Kojetín, a který vedou paní Kateřina Krčmařová a Hana Dvouletá společně s Milanem Zahradníkem, který soubor doprovází na harmoniku.



Poslední blok otevřel MUDr. Pavel Matoušek, Ph. D., chirurg, který měl přítomným co říci např. k problematice úrazů ve stáří. Svou poutavou přednáškou zaujal nejen přítomné seniory, ale i přisedící hosty, kteří se na seniorský věk teprve připravují (nebo na něj možná ještě ani nepomýšlí).



Po tomto příspěvku následoval neméně zajímavý vstup fyzioterapeuta Jiřího Fingera, který s MUDr. Matouškem, Ph.D. úzce spolupracuje. Přítomným seniorům nastínil možnosti výběru z fyzických aktivit, které je mohou udržovat v dobré fyzické a psychické pohodě. A stejně tak přiblížil dnešní možnosti léčby či prevence některých pohybových onemocnění, které již k pokročilejšímu věku patří.



S velmi aktuálním tématem pro seniorský věk vystoupil MUDr. Martin Hönig. Ve své přednášce se snažil přítomné seznámit s dnes již tolik



rozšířenou nemocí jakou je Alzheimerova choroba. Jak vzniká, jak se projevuje, kdo je jejím objevitelem, jaké testy existují na její zjištění a jaké možnosti léčby v dnešní době máme.

Velmi příznačné pro danou chorobu bylo i vystoupení předsedkyně občanského sdružení VOLAVKA 2012 paní Mgr. Lenky Vydrželové, Dis., která všem přítomným nastínila jiný než tradiční ústavní způsob péče o osoby postižené Alzheimerovou chorobou. Seznámila nás s příběhem jedné z klientek postižené touto nemocí a s tím, kdo dal impuls ke vzniku této formy domácí komorní péče o osoby s demencí a s Alzheimerovou chorobou.



Třetí blok přednášek zakončil svým zamyšlením nad tématem odpuštění, nad jeho důležitostí pro klidné prožívání stáří (ale nejen tohoto životního období) děkan Římskokatolické farnosti Přerov P. Pavel Hofírek.



O slavnostní zakončení celé akce se postarali členové mužského pěveckého sboru Hlahol Mysločovice, kteří všechny přítomné, jež statečně setrvali do pozdních odpoledních hodin, rozezpívali a rozesmáli svým zpěvem a neutuchajícím šarmem i ve svém vyšším věku.



Po celou dobu akce bylo podáváno bohaté občerstvení. O bezproblémovou obsluhu všech účastníků se postarali nejen pracovníce Centra sociálních služeb Kojetín, ale též studenti Odborného učiliště Křenovice společně se svojí paní mistrovou, za což jim patří dík.



Průvodkyní celého nabitého odpoledne nám byla



studentka Gymnázia Kojetín, slečna Lenka Gardavská.

Nelze na tomto místě opomenout poděkovat všem sponzorům a organizacím, kteří jakoukoliv formou podpořili uskutečnění tak náročné, ale prospěšné akce, jakou Senior symposium bylo. Velmi děkujeme.



Na závěr celého symposia rozdali pracovníce CSS Kojetín všem přítomným drobné dárečky na památku tohoto setkání. Upomínkové předměty z keramiky vyrobily pracovníce DDM Kojetín.

Senior symposium se setkal s velmi kladným ohlasem, o čemž svědčí celková návštěvnost v počtu téměř 150 účastníků. Z jejich reakcí lze usoudit, že akce podobného typu by do budoucna rozhodně uvítali a nemělo by zůstat pouze u tohoto ojedinělého setkání. Aktivní stárnutí je způsob, kterým senioři v dnešní době chtějí trávit svůj volný čas.



25. 9. 2012 – Výlet do Příkaz u Olomouce, Hanácké skanzen

Letošní Evropský týden mobility je již sice za námi, ale naše organizace uspořádala pro klienty Centra sociálních služeb Kojetín ještě jeden výlet, a to do Hanáckého skanzenu v Příkazech u Olomouce. Téma ETM, které znělo: „Pohyb správným směrem“, a pár informací k uspořádané akci si Vám dovoluji na tomto místě sdělit.

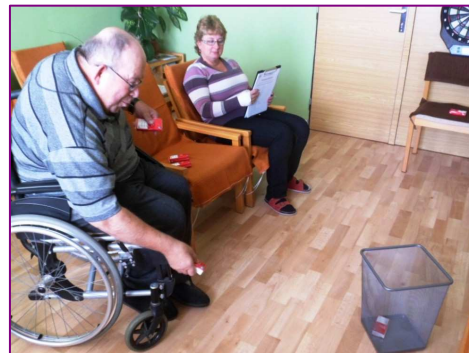


Počasí nám opět skutečně přálo a bylo přepychově podzimní – „babí“. V odpoledních hodinách jsme postupně autobusem vyzvedli zájemce o vzpomínky na své mládí z řad klientů CSS v rámci tzv. „reminiscence seniorů“ a vydali se na nenáročnou trasu směr Příkazy u Olomouce. Po příjezdu jsme byli rozděleni do dvou skupin, aby nás tamní průvodkyně mohly snáze provádět expozicí a začalo pro většinu účastníků milé vzpomínání. Kdo by si nepamatoval, z čeho se vyráběly hliněné podlahy, jak vypadaly doškové střechy, jak se stloukalo máslo na máselnici, jakými vozy jezdili koně, co používali sedláci ke sklizení obilí, atd., atd. Kolik lidské práce nahradily do současné doby stroje. Kolik námahy bylo třeba vynaložit, než mohl sedlák večer zasednout k prostřenému stolu s chlebem, máslem a čerstvě nadojeným mlékem? Všem se v hlavách odehrával ten jejich rodinný příběh, okolnosti, za kterých mohly hospodařit a jak vše nakonec skončilo. Smutek ve tvářích návštěvníků skanzenu by jste, ale nečetli. Byli veselí, zkoušeli průvodkyně z jejich znalostí týkajících se hospodaření na gruntech. A je třeba říci, že obě ve zkouškách obstály. Po necelé hodinové prohlídce se nikomu nechtělo domů. Počasí a hřející sluníčko přímo vyzývalo k zasednutí pod korunami ořechů, které jsou ve skanzenu na mnoha místech. Výletníci se náležitě občerstvili, popovídali si, zavzpomínali na mládí, na to, jak chodili do školy, jaké pomůcky se v jejich školních letech používaly ve třídě. Jak vypadaly kroje z té či oné vesnice, odkud každý z nich pochází. Vše má ale svůj konec a tak se trpělivý řidič autobusu, čekající na tuto rozveselenou skupinku 35 seniorů, dočkal odjezdu. Jen neradi jsme nasedali, opouštěli své vzpomínky a vraceli se zpět do reality. Již v autobuse jsme si slíbili, že to určitě nebyl poslední výlet pořádaný Centrem sociálních služeb Kojetín. Najdou-li se opět štedří sponzoři jako tentokrát, už nyní máme výborný typ, kam zase vyrazíme za poznáním. Vždyť jak řekl Sókratés: „Poznání je neskonale cennější než všechny požitky světa.“



20. 9. 2012 – Pohybové odpoledne na DPS J. Peštuky

Letošní téma ETM znělo: „Pohyb správným směrem“. Měli jsme naplánováno „rozhybat“ naše seniory na čerstvém vzduchu připravenými soutěžemi jako byly kuželky, petanque či hraní šipek. Jelikož nám ale počasí svou nízkou teplotou příliš nepřálo, rozhodli jsme se neriskovat zdraví našich klientů a přesunuli jsme své aktivity do kulturní místnosti na DPS J. Peštuky. Kuželky se zde hrát sice nedaly, ale připravený náhradní program naše účastníky jistě nenudil. Bylo to možné číst ve tvářích všech 16 zúčastněných. Vědomostní hra na čas „Město, jméno, zvíře, věc“, znalostní kviz o rostlinách, luštění přesmyček měst či vylustění osmisměrky. To jsou jen příklady úkolů, které naši senioři plnili a při kterých si procvičili své znalosti a postřeh, že to dělali rádi a s humorem, o tom svědčí některé odpovědi na otázky, které jim byly v kvizu kladeny. Třetování šipek do terče, házení kroužků na cíl či zručnost, kterou museli prokázat při hodů předmětem do koše, to byly zase aktivity, které protáhly jejich těla a vyzkoušely přesnou mušku. Věříme, že všichni, kdo se tohoto zábavného odpoledne zúčastnili, odcházeli domů nejen s cenami za hezké umístění v soutěžích, ale i s dobrým pocitem, že opět udělali kousek dobrého pro své zdraví, ať už tělesné, tak duševní, a tím splnili myšlenku letošního Evropského týdne mobility. Udělali krok tím správným směrem.



19. 9. 2012 – „S humorem na cestách“ – beseda nad knihami o cestování

Sychravé a uplakané středeční odpoledne se podepsalo na tom, že jsme se sešli ve Víceúčelové klubovně pouze v počtu 6 osob. Ale věřím, že i ta hrstka účastníků příjemně strávila odpoledne nad knížkami s cestovatelskou tematikou, které si pro nás připravily pracovnice Městské knihovny Kojetín paní Divilová a paní Ryšavá. I když knížky, ze kterých se četly ukázky, nebyly z pera Zikmunda a Hanzelky (jak někteří už dopředu předpovídali), měly také své kouzlo a voněly dálkami. Nemusíme ve své paměti příliš lovit jména současných spisovatelů píšících své příběhy z cest. Co takhle Pavla Jazairiová či Jiří Kolbaba? Kdo z nás má rád poslech příběhů o cestování a občas si zapne některou z českých rozhlasových stanic, nemohl alespoň na jedno z jmen nenarazit. Právě

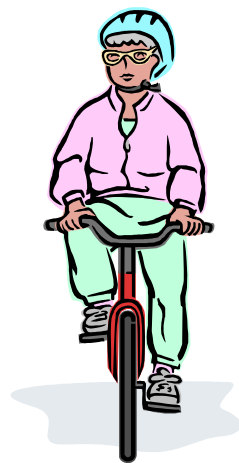


od Jiřího Kolbavy jsme měli možnost vyslechnout ukázky z jeho knížky „Šest kontinentů - Příběhy z cest“. Je to knížka, která vznikla téměř „na společenskou objednávku“. Obsahuje desítky příběhů tohoto dobrodruha, které nás zavedou doslova do celého světa. Dalším spisovatelem, kterého nám paní knihovnice v ukázkách z jeho tvorby představily, je Jiří Mára. Přerovský rodák, který cestuje po světě se svým synem upoutaným na invalidní vozík. „Na vozíku na rovníku“ – tak zní název knihy přibližující nám život v amazonské džungli či život pralesních indiánů. Taktéž Karin Stružková, autorka – novinářka, soustředila v textu své bohaté postřehy z cest po světě. Učinila tak s humorem, nadhledem a zkušeností pohotové pozorovatelky, která se umí dívat, naslouchat a hlavně - výtečně psát. Všichni zúčastnění byli rádi, že se nenechali odradit nevlídným počasím a přišli se zasmát nad příběhy z cest, které dokážou pobavit a přenést do dalekých zemí.



17. 9. 2012 - výlet na Dětské dopravní hřiště do Kroměříže

„Jsou na to staří! Co tam budou dělat?“ Takové a jim podobné poznámky jsme slyšeli často již od okamžiku, kdy byl vysloven návrh, abychom v rámci letošního Evropského týdne mobility vzali naše seniory na Dětské dopravní hřiště do Kroměříže. A jestli tento výlet splnil svůj účel? Troufáme si tvrdit, že ano! Ale nejprve pěkně po pořádku, jak to všechno probíhalo. V půl třetí odpoledne, za krásného slunného počasí, které nám vyšlo jako „na zakázku“, jsme vyrazili v počtu 34 osob autobusem do Kroměříže. Cesta nám všem uběhla jako nic, protože pan řidič, na naše přání, provedl naše seniory alespoň jednu cestu po nové dálnici, kterou někteří z nich ještě neměli možnost si projet. I to byl hned pro některé velký zážitek. Kde jsou ty časy, kdy se do Kroměříže či Bojanovic jezdilo koňmi (říkali si někteří z dříve narozených účastníků výletu). Než se ve vzpomínkách vrátili zpět do reality, byli jsme na místě. Na dopravním hřišti na nás čekaly příjemné zaměstnankyně, které se nás s úsměvem ujaly. Seznámily nás s průběhem našeho pobytu na hřišti a odvedly nás do budovy, kde jsme všichni, včetně několika netrpělivých dětí dožadujících se již jízdy po dopravním hřišti, vyslechli velmi poutavou



a praktickou přednášku pana Patíka. Tento pán je krajským koordinátorem pro bezpečnost v silničním provozu pro Zlínský kraj. Z jeho vyprávění bylo zřejmé, že má za sebou četné zkušenosti z přednášek o bezpečnosti v silničním provozu nejen pro seniory. Také zpracovaný materiál, který nám promítal k lepšímu zapamatování jeho poučných slov, se týkal bezpečnosti seniorů v dopravě. Dále jsme se od pana Patíka dověděli, co je povinným a doporučeným vybavením jízdního kola, hovořil o zásadách defenzivní jízdy, o příčinách nehod cyklistů – seniorů (snížená či omezená mobilita, snížená zdatnost zraku (poruchy vidění), sluchu, nevýrazné oblečení za snížené viditelnosti). Jistě by bylo mnohem déle o čem vyprávět, ale sluníčko nás všechny táhlo do pěkného podzimního počasí, a tak jsme přednášku ukončili s heslem: „Buďte vidět – přežijete!“ Aby pan koordinátor pouze nemluvil o nutnosti nošení reflexních prvků na oděvech a doplňcích každodenních potřeb (např. tašky, francouzské hole apod.), rozdál všem přítomným seniorům praktické dárky v podobě vzhledných nákupních tašek s výrazným reflexním pruhem. Každý z účastníků obdržel reflexní náramek, který je možné variabilně připevnit na svém oblečení, na kole, batohu, tašce apod. Děti dostaly na krk praktická reflexní sklíčka ve tvaru medvídků, který je má udělat viditelnějšími v sychravém podzimním počasí. Zlatým hřebem byla možnost projít si krátkou, kužely vytyčenou, trasu s brýlemi, které sice vypadaly jako potápěčské, ale měly navodit pocit, jak asi vidí a pohybují se po chodníku lidé, kteří požíli alkohol a mají v sobě cca 1,5 ‰. To vám bylo smíchu! Jaké pózy a piruety se některým dařilo dělat, to si nepřejte vidět. A hlavně takto „unaveného“ účastníka silničního provozu potkat. A je jedno kde, zda na chodníku či ve vozovce. Poté, co se děti řádně vyřádily na zapůjčených kolech a koloběžkách a dospělí se dostatečně vyřádili při procházce i posezení (koho chůze či projížďka na kole znavila) po dopravním hřišti, přijíždějící troubící autobus avizoval, že se blíží konec této veselé a pohodové akce. Ještě udělat pár snímků na památku a jelo se zpět domů. Každý z účastníků dostal na památku pěknou keramickou kytičku, kterou pro ETM vyrobil Dům dětí a mládeže Kojetín, za což jim touto cestou děkujeme.





28. 8. 2012 – Přednáška o „zelených potravinách“

V úterý 28. 8. 2012 se ještě jednou uskutečnila přednáška o zelených potravinách, tentokrát na DPS J. Peštuky. Všichni zúčastnění se dozvěděli o pozitivních léčebných účincích chlorelly a mladého ječmene, ochutnali obě potraviny, vyslechli zkušenosti těch, kdo již tyto potraviny užívají a podiskutovali s přednášejícími paní Mgr. Hlouškovou a paní Kadlčíkovou o vhodnosti užívání při té či oné chorobě. Snad se i na této besedě podařilo odborníkům na zdravý životní styl rozšířit znalosti deseti přítomných posluchačů v oblasti léčby civilizačních chorob.



7. 8. 2012 a 9. 8. 2012 – Letní grilování

V letních měsících jsme se rozhodli využít krásného počasí a uspořádali malé setkání s obyvateli DPS pod širým nebem. Sešli jsme se ve dvou skupinách, první posezení se konalo dne 7. 8. 2012 na DPS St. Masara a druhé se konalo 9. 8. 2012 na DPS J. Peštuky. V obou případech jsme využili příjemného venkovního prostředí v altánech přiléhajících k jednotlivým DPS. Všem zúčastněným bylo zajištěno občerstvení- špekáček. Grilování obstaral náš příznivec pan Jan Dobrovský. Stejně tak nám zapůjčil vlastní gril a poskytl



výbornou zeleninu z vlastní zahrádky. Aby nebylo posezení jen o jídle a povídání, všichni jsme si společně zazpívali při kytarě písničky známé i písničky dávno zapomenuté. Nálada byla na obou setkáních výborná, ukázalo se, že jsou mezi seniory velmi dobří zpěváci i hudebníci, což dokazuje např. pan Smažinka, který nám hrou na vlastní kytaru připomněl texty již dávno zapomenutých vodáckých šlágrů. Stejně tak paní Pivná a pan Kunc hravě zvládli zazpívat tolik oblíbenou písničku Plují lodi do Trijany. Obě akce se velmi vydařily, počasí nám přálo a fakt, že jsme se rozcházeli až v pozdních odpoledních hodinách svědčí o tom, že takovéto hudební setkání se zcela jistě neuskutečnilo naposled. Spokojenost bylo možné číst ve tvářích všech 42 účastníků.



3. 8. 2012 – Poradna o zdraví

V pátek 3. 8. 2012 se na DPS J. Peštuky a ve VÚK na DPS E. Beneše sešlo na dvou přednáškách celkem 23 seniorů, aby si poslechli povídání o zdraví zaměřené nejen na obecně známé informace týkající se důležitosti pohybu, pitného režimu, zdravé výživy, obsahu vitamínů, minerálů, tuků a cukrů v potravinách apod., ale především na skutečnosti týkající se inkontinence. Tato problematika se dnes zdaleka netýká pouze seniorů, jak by se mohlo na první dojem zdát, ale též mladé generace (např. žen po porodu). Celou přednášku si pro naše klienty připravily paní Šárka Adamcová – odborný konzultant pořádající firmy Kimberly Clark s.r.o. společně s paní Vlastou Strašákovou - obchodní reprezentantkou. Jak vyplývá ze zveřejněných celosvětových studií, inkontinencí trpí 76 % žen, 24 % mužů, 670 tis. osob v ČR, 5 – 8 % světové populace. Je to problém, za který se není třeba stydět. Je třeba ho co nejdříve řešit. A též mu preventivně předcházet. Co se týče prevence, byly doporučeny např. Kegelovy cviky, které byly přednášející paní Adamcovou názorně předvedeny, a každý ze zúčastněných je obdržel názorně vyobrazeny na informačních letáčích. Pokud už ke zhoršení zdravotního stavu v této oblasti dojde, není třeba věšet hlavu. Ke zlepšení je možné dojít minimálně dvěma způsoby, a to pomocí operace (i jen v lokální anestezii) nebo hormonální léčbou. Ve všech případech jsou na trhu pro pacienty k dispozici kompenzační pomůcky



(inkontinenční vložky). O jejich druzích, rozlišení a způsobech použití byli návštěvníci přednášky podrobněji poučeni. Každý z přítomných si mohl vzorky absorpčních pomůcek zn Depend odnést s sebou a v klidu domova si je vyzkoušet. Stejně tak každý obdržel praktický dárek a během přednášky se podávalo malé občerstvení. Vzorky pomůcek zůstaly k dispozici i na DPS u paních pečovatelek, na které se může každý z obyvatel DPS s důvěrou obrátit o radu a pomoc při pořízení těchto pomůcek. Po každé z obou přednášek následovaly mnohé osobní konzultace s paní přednášející, která jim ochotně poskytla potřebné informace. Věříme, že tato přednáška byla přínosnou pro každého, kdo se se svým problémem doposud skrýval a nechtěl jej řešit. Stejně tak i pro ty, kteří tuto nemilou zdravotní indispozici již začali řešit. Setkání bylo ukončeno milým slovem o potřebě nejen fyzického zdraví, ale o potřebě udržování duševní pohody, která k dobré fyzické kondici neodmyslitelně patří. A jedním z pravidel, které si mohli přítomní odnést s sebou domů bylo toto: „Jen vyrovnaný člověk může být šťastný. Vyžene špatnou náladu a podrážděnost ze své mysli. Realita se nezmění, Váš pohled na ni ano.“ Ještě jednou tímto děkujeme paní Adamcové a paní Strašákové zastupující firmu Kimberly - Clark s.r.o.za velmi přínosné a citlivé povídání o tak intimním problému jakým inkontinence je.

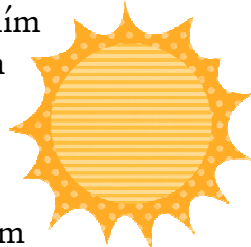
10. 7. 2012 – „Zelené potraviny budiž ti lékem...“

V úterý 10. 7. 2012 se ve VÚK sešlo hned 12 zájemců z řad starších i mladších seniorů – klientů CSS, aby si poslechli zajímavé informace o novém přístupu k léčení dnes již běžných nemocí jako jsou cukrovka, artritida, osteoporóza, vysoký krevní tlak, cholesterol apod. Taktéž zájemci o zlepšení své fyzické a duševní kondice si přišli na své a dověděli se a zároveň ochutnali tzv. „zelené potraviny“, které jim mohou napomoci v léčbě výše uvedených chorob. Cílem přednášky bylo vyzdvihnout důležitost zdraví člověka, ať už po psychické, tak duševní stránce. Připomenout, že člověk je součástí přírody, příroda nás vybavila ochranou proti nemocem = imunitou. Tu je třeba stále podporovat a udržovat v dobré kondici. To se nám může podařit právě díky konzumaci tzv. zelených potravin. Řeč byla o mladém naklíčeném ječmeni a sladkovodní řase chlorelle, které mohou člověku napomoci při řešení různých zdravotních potíží. Jsou to zcela přírodní léky, které nezatěžují tělo a nemají nežádoucí vedlejší účinky. Paní Mgr. Hloušková a paní Kadlčíková, které jsou odbornými poradkyněmi firmy Green Ways International v oblasti zelených potravin, s sebou též přivedly „pacienty“, kteří zelené potraviny již nějaký čas užívají, aby i oni pohovořili o svých vlastních zkušenostech s těmito přípravky. V průběhu přednášky byl každému změřen krevní tlak a všichni měli možnost ochutnat zmiňované potraviny. Někteří z přítomných se rozhodli taktéž prezentované výrobky na vlastní kůži vyzkoušet. Doufáme, že přednáška přispěla k rozšíření znalostí přítomných v oblasti možnosti léčby dnes už civilizačních chorob. Přednášku bylo možné opakovaně vyslechnout ještě v pondělí 27. 8. 2012 na DPS J. Peštuky.



25. 6. 2012 – Vítání léta

Ani letošní rok jsme si nenechali ujít příležitost k přivítání tak krásného ročního období, jakým je léto. Bylo to setkání opět veselé, program byl opravdu nabitý a pestrý a věříme, že všechny přítomné pobavil a pomohl jim odpoutat se o vlastních každodenních starostí, problémů a smutků. Po úvodním přivítání paní ředitelkou se na podiu objevily rozzářené oči těch nejmenších návštěvníků kojetínské Mateřské školy na Hanusíkově ulici. Paní učitelky si pro naše seniory připravily společně s dětmi z oddělení Srdíček hezké pásmo básniček a tanečků. Ještě děti nestihly ze sálu odejít a už nám na pódium nastupovali mladí umělci z Dechového orchestru Základní umělecké školy v Kojetíně pod vedením pana učitele Žabenského. Předvedli všem přítomným ukázkou ze svých nacvičených skladeb a v doprovodu dvou mladých usměvavých zpěvaček dokázali rozezpívat vděčné obecenstvo. Po malé přestávce na občerstvení a popovídání si přišlo na řadu vystoupení mladých Hanáků a Hanaček, kteří nás pod vedením paní Krčmařové a Dvouleté přesvědčili o tom, že tradice Hanáckého národopisného souboru v Kojetíně není ztracená, a že současní Hanáci mají své nadějně nástupce. Po chvilce volné zábavy zaplnily pódium členové souboru Lucky While, které jsme na opakované žádosti našich pravidelných návštěvníků opět pozvali, aby předvedli ukázkou ze svých zajímavých tanců. Tentokrát to byly tance mexické. I když jeden z nich měl připomínat tanec čarodějnic, tanečnice se po parketu pohybovaly jako víly a všichni členové souboru opět sklidili uznání v řadách diváků. Už plakáty, které zvaly na tuto akci avizovaly, že na přítomné čeká malé překvapení. Toho se všichni dočkali v podobě hudebního vystoupení, kdy za doprovodu kytary, pod společným názvem „Fčelky“, a ve vlastnoručně vyrobených slušivých tričkách, všem zazpívaly pracovnice CSS Kojetín, p. o. několik hudebních šlágrů. Po celé odpoledne byly přestávky vyplněny opět hudebním doprovodem pana Přikryla. Celé setkání se ukázalo jako velmi zdařilé. Spokojenost se dala číst na tvářích jak účinkujících, tak všech 89 diváků. A věříme, že stejně zábavná bude pro všechny i připravovaná akce na měsíc říjen, kdy oslavíme Den seniorů. Ještě jednou všem účinkujícím děkujeme za hezká vystoupení.





8. 6. 2012 – Nekalé obchodní praktiky (nejen) vůči seniorům

Dne 8. června 2012 navštívila Centrum sociálních služeb Kojetín, p. o., poslankyně Evropského parlamentu, paní MUDr. Olga Sehnalová, která pro naše seniory uspořádala společně s přednášejícím, vrchním radou České obchodní inspekce panem Zdeňkem Krulem, velmi zajímavý a užitečný seminář na téma: "Nekalé obchodní praktiky (nejen) vůči seniorům." Účelem setkání bylo poskytnout jeho účastníkům praktické informace o současných neférových praktikách některých obchodníků nejen při podomních prodejkách a předváděcích akcích, ale též při běžném nákupu v kamenných obchodech. Všem 28 zúčastněným posluchačům se dostalo obecného právního minima, které je dobré znát při koupi zboží či služeb. Dle ohlasů byla přítomnost na této akci velmi užitečně stráveným dopolednem, ve kterém se účastníci dověděli možnosti obrany proti používaným nekalým obchodním praktikám. Taktéž byli upozorněni na rizika jednotlivých postupů při nakupování, uzavírání obchodních smluv a podpisování úvěrových smluv. Již teď můžeme slíbit, že se budeme snažit (pro velký zájem) setkání s vrchním radou panem Krulem zopakovat pro širší okruh posluchačů v jarních měsících roku 2013. Děkujeme ještě jednou touto cestou paní europoslankyni MUDr. Sehnalové za možnost uskutečnění tohoto semináře pro naše seniory.



6. 6. 2012 – Zahrada života paní Betty – povídání o Boženě Němcové

Kdo z nás by neznal klenot české literatury – Babičku. Již ve školních lavicích jsme se měli možnost seznámit s tvorbou naší významné spisovatelky, české vlastenky, manželky a milující matky, paní Boženy Němcové. Pro naše seniory si milé zavzpomínání na tuto nevšední ženu připravily paní Divilová a paní Ryšavá z Městské knihovny v Kojetíně. Velmi poutavě, s místy až dojemným nádechem, se snažily přítomným 12ti účastníkům besedy přiblížit život a tvorbu B. Němcové, neboť ode dne 21. 1. 1862, kdy odešla z tohoto světa, uplynulo letos 150 let a to byl dobrý důvod, abychom si připomněli její literární tvorbu, ale i osobní život, který neměla zrovna na růžích ustlán. Narodila se 4. 2. 1820 ve Vídni, v rodině panského kočího Pankla. Ten byl veselý a milý, její matka přísná a uzavřená. Když jí bylo 5 let, přistěhovala se k nim její babička Magdalena Novotná. Již v 17 letech byla Barunka provdána za finančního úředníka Josefa Němce, se kterým neměla šťastné manželství. Vychovávala jejich společné 4 děti (prvorozený Hynek zemřel v 15ti letech). Mohli jsme si vyslechnout úryvky z dopisů, které psala svému synovi Karlovi. Nabádala ho v nich jako citlivá matka mimo jiné k lásce k lidem slovy: „Kdo nemiluje svého, nemiluje ani cizího“. Zima 1890 byla pro soužití manželů Němcových osudná, neboť Němec byl odveden do Uher, ale ona zůstala s dětmi v Praze. Tato odluka znamenala konec jejich už tak křehkého manželství. Prožívala nelehké dny naplněné nejen strachem o živobytí své a svých dětí, ale též duševně strádala. Mezi její méně známá díla patří např. pohádky Kdo je hloupější nebo Strejček příhoda. Náměty sbírala mezi prostým venkovským lidem. Snad proto byly jejím čtenářům tak blízké. Názvy děl jako V zámku a podzámčí, Pan učitel, povídka Karla, Pohorská vesnice nám jistě nejsou cizí. Když B. Němcová 21. 1. 1862 zemřela, ubíral se tři dny na to Prahou pohřební průvod na Vyšehrad. Byl plný významných osobností, studentů i redaktorů. Byl projevem národnosti a české hrdosti, který v sobě B. Němcová celý život měla.



Už teď se těšíme na další setkání nad knihami, tentokrát s cestovatelskou tematikou, které si pro nás pracovnice městské knihovny připravily na září. Věřím, že si toto setkání nenecháte ujít!



24. 5. 2012 – Setkání s velitelem Městské policie Kojetín panem Jiřím Hübnerem

Dne 24. 5. 2012 mezi naše klienty na DPS J. Peštuky zavítal velitel Městské policie Kojetín, pan Jiří Hübner, který přítomné seznámil se Zprávou o činnosti Městské policie Kojetín za rok 2011. Ač by se mohlo zdát, že lze očekávat pouze strohé informace o počtu řešených přestupků, udělených pokut apod., skutečnost byla zcela jiná. Ukázalo se, že Městská policie Kojetín má na starosti několik okruhů své činnosti, které mají ve svém důsledku za úkol udržet pořádek ve městě a řádné dodržování nařízených vyhlášek platných pro město Kojetín vč. jeho místních částí Popůvky a Kovalovice. Dověděli jsme se o sociologickém výzkumu, které proběhlo mezi respondenty z řad obyvatel Kojetína. Šetření se týkalo např. vnímání osobního pocitu bezpečí ve městě, identifikovat problémové a nebezpečné lokality ve městě apod. Výsledky byly opravdu zajímavé a jsou k nahlédnutí na webových stránkách www.kojetin.cz/mp/. Taktéž jsme shlédli ukázkou poučných videí, kterak se chovat k osobním věcem, abychom zabránili jejich zcizení při kapesních krádežích (např. běžně při nakupování). Následovaly i ukázky toho, jak propracovaně a vskutku drze si dokáží někteří občané počínat při krádežích a nám tím znepríjemnit život. V průběhu tohoto milého a poučného posezení zaznělo několik dotazů, např. kam spějí peníze, které se vyberou na pokutách vybraných ve městě Kojetíně při vyšetřování dopravních přestupků či nesprávném uložení domovního odpadu. Věříme, že pro všech 14 účastníků bylo toto setkání užitečné, odnesli si s sebou rady a upozornění do života, v čem dělají chyby při zabezpečení své ochrany.



3. 5. 2012 – Stavění májky

Krásný měsíc květen přivítali nejen klienti Centra sociálních služeb Kojetín, p. o., ale i senioři z řad Klubu důchodců a ostatní návštěvníci stavěním májky na nádvoří DPS Dr. E. Beneše 3, Kojetín. Za krásného počasí, které nám letos opravdu přálo, a za spolupráce s MěKS Kojetín a SBH Popůvky, byla na dvoře DPS vztyčena stylově ozdobená májka. Jak už je zvykem, udělalo se pár foto snímků na památku konání takovýchto setkání a pak už začala tolik očekávaná zábava ve společnosti vynikajícího harmonikáře Milana Zahradníka, který všechny přítomné rozezpíval a příjemně májově naladil. Po celé odpoledne vládla ve dvoře DPS přátelská atmosféra, k dispozici bylo opět precizně připraveno menší občerstvení i s obsluhou pečovatelek DPS. Pro přítomné děti, které se na akci dostavily většinou v doprovodu svých babiček, bylo přichystáno několik zábavných her, za jejichž absolvování obdržely sladké odměny. Výroba výzdob z papíru jim šla také velmi dobře od ruky. Celého setkání se zúčastnilo 32 seniorů společně s 5 dětmi. Jen velmi neradi jsme celou akci v pozdních odpoledních hodinách ukončili a již



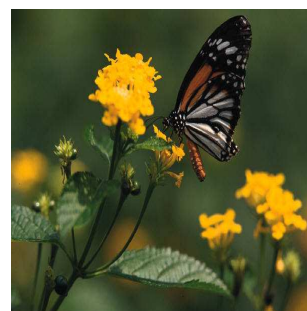
teď se těšíme na další ročník, který se nám snad vydaří stejně dobře, jako ten letošní.





23. 4. 2012 – Jarní posezení

Jelikož máme astrologické jaro již v plném proudu, uspořádali jsme dne 23. 4. 2012 pro naše seniory a zdravotně postižené občany příjemné „Jarní posezení“ ve velkém sále Sokolovny Kojetín. Připraveno pro ně bylo nejen chutné občerstvení, ale též bohatý kulturní program, který byl zahájen ve 14:00 hod paní ředitelkou Bc. Blankou Laboňovou. Poté slečna Lenka Gardavská zarecitovala báseň Jarní romance od J. Vrchlického. Následovalo milé vystoupení dětí ze ZŠ Sladovní, Kojetín s pásmem písní pod vedením Mgr. Hany Jarmerové. Skupina Lucky While si připravila ukázkou mexických tanců, čímž probudila v obecenstvu tanečního ducha, který se v něm udržel až do závěru celého jarního posezení. Celé setkání zpříjemnil svým zpěvem a hudebním doprovodem pan Přikryl, kterému se podařilo roztančit a rozezpívat přítomné návštěvníky. Ti si sami zanotovali lidové písničky, které si pro ně připravily pracovnice CSS a které si náhodně vylosovali. Tohoto úkolu se zhostili bravurně a s odhodláním. Dobrá nálada panovala po zbytek tohoto příjemného a vydařeného jarního setkání, až do pozdních odpoledních hodin. Pobavit se a zpříjemnit si odpoledne 98 účastníků. Chtěli bychom touto cestou ještě jednou poděkovat všem účinkujícím i pracovníkům MěKS za jejich vstřícnost při zajištění našeho setkání.





11. 4. 2012 – Jak jsme vařili vtipnou kaši s pohádkovou babičkou

Ve středu 11. 4. 2012 si CSS Kojetín ve spolupráci s pracovníci MěKS Kojetín – Městská knihovna, p. Divilovou a p. Ryšavou, připravilo pro seniory, jejich vnoučata a rodiny s dětmi zábavné odpoledne na téma „Jak jsme vařili vtipnou kaši s pohádkovou babičkou“. Bylo čteno několik úsměvných básniček a říkanek a připraveny hry a soutěže, za které byly děti odměněny drobnými cenami. Akce se zúčastnilo 11 dospělých a 8 dětí.



3. a 5. 4. 2012 – Výroba velikonoční dekorace



Ve dnech 3. a 5. 4. 2012 proběhla ve Víceúčelové klubovně na DPS Dr. E. Beneše a v kulturní místnosti na DPS J. Peštuky akce CSS Kojetín s názvem „Výroba velikonočních dekorací“. Toto tvořivé odpoledne si pro obyvatele DPS připravila pracovníce CSS a se všemi přítomnými vyráběla velikonoční zajíčky. Společně strávený čas se všem líbil a každý si vyrobil vlastními silami svého originálního zajíčka. Zúčastnilo se 13 seniorů.



20.3. 2012 – Víno jako medicína obzvláště červené

V úterý 20. 3. 2012 proběhla ve Víceúčelové klubovně přednáška pana Ing. Jiřího Varhaníka o víně a jeho léčivých vlastnostech a možnostech využití v medicíně. Kromě využívání vína v medicíně jsme se také dozvěděli několik informací o jeho historii, pěstování vinné révy, výrobě vína, o druzích vína a jeho členění. S přednáškou byla také spojena ochutnávka červeného vína. Přednáška probíhala od 14:00 hod. a navštívilo ji 18 seniorů.



10. 3. 2012 – S Beduíny na Sahaře

Na sobotu 10.3. 2012 si CSS Kojetín připravilo pro všechny obyvatele DPS přednášku s paní Naďou Karlickou, která procestovala mnoho cizích zemí a přišla nám o jedné z jejích cest povyprávět. Její poslední cesta mířila do Tuniska, kde se seznámila s milými lidmi - Beduíny. Strávila s nimi 14 dní v saharské poušti a dověděla se mnohé o jejich způsobu života, který si mohla vyzkoušet. Přednáška probíhala ve Víceúčelové klubovně na DPS Dr. E. Beneše od 14:00 hod. a zúčastnilo se jí 22 lidí. Všichni zúčastnění odcházeli velmi nadšeni nejen z vyprávění paní Nadi o životě Beduínů, ale také ze spousty fotografií a prezentace beduínského oděvu, který si pro tuto příležitost paní Naďa oblékla. Díky zájmu ze strany seniorů nás paní „cestovatelka“ navštíví v tomto roce ještě jednou, a to s přednáškou o Indii, kterou v průběhu letošního roku navštíví.



21. 2. 2012 – Ukázka výroby dekorativních předmětů

V úterý 21. 2. 2012 si CSS Kojetín připravilo pro obyvatele DPS ukázkou výroby dekorativních předmětů. Akci vedla p. Dita Žatecká, která všem představila ubrouskovou techniku. Na ukázkou ozdobila několik plechových dóz, dřevěných tabulek apod. a také nám donesla ukázat již vyrobené předměty. Paní Žatecká také přítomné zúčastněné potěšila tím, že každému na památku darovala vyrobené předměty. Akce se všem zúčastněným moc líbila.



10. 2. 2012 – Problémy spojené s dolními končetinami

První kulturní akcí CSS Kojetín v roce 2012 byla přednáška Jitky Tvrdoňové na téma „Problémy spojené s dolními končetinami“, která proběhla 10. 2. 2012 ve Víceúčelové klubovně. Byla zaměřena především na vznik otoků dolních končetin, jak jim zabránit, jak procvičovat dolní končetiny a celkově pečovat o tělesné zdraví. Přednáška byla spojená i s ukázkou různých druhů kompresních obinadel a punčoch, jak správně obinadla vázat a punčochy oblékat. Tato přednáška bude ještě opakována v průběhu roku 2012.





Po celý rok 2012 – Tréninky paměti

Po celý rok 2012 probíhaly na jednotlivých DPS tréninky paměti.



Účast na kulturních akcích v roce 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 - srovnání

Rok	Počet kulturních akcí	Účast na akcích
2012	30	816
2011	23	750
2010	20	730
2009	18	435
2008	9	240

Zpracováno dne 25. 2. 2013

Vytvořila Ing. Andrea Hrdličková
správce ICT CSS Kojetín