



# *Kronika*

*Centra sociálních služeb Kojetín, příspěvková  
organizace  
2021*

## Obsah

1. Lednové aktivity na doma
2. Zahájení letního semestru VU3V
3. Únorové aktivity na doma
4. Jarní tvoření – aktivita na doma
5. Jak tráví čas naši senioři
6. Založení facebookových stránek
7. Objevujte kouzlo videohovorů
8. Projekt Českého rozhlasu – Hledáme neobyčejného pečujícího z vašeho okolí
9. Úspěšné ukončení letního ukončení letního semestru
10. Aktivita na doma – trénink paměti
11. Nadační příspěvek Českého rozhlasu
12. Letní tvoření – malování na kameny
13. Tvoření z luštěnin
14. Návštěva Muzea kočárů Čechy pod Kosířem
15. Projedeme město s vozíčkářem
16. Zahájení zimního semestru VU3V
17. Kojetínské senior sympozium
18. Nordic Walking
19. Podzimní tvoření - dráčci
20. Beseda s knihovnou – Deníček moderního fotra aneb Proč by muži neměli mít děti.
21. Canisterapie
22. Ježíškova vnoučata
23. Rozdávat radost

## **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, abych se jich účastnili lidé, kteří o ně mají zájem. Zároveň tyto aktivity napomáhají jako prevence před sociálním vyloučením a doplňují poskytování pečovatelských úkonů.

Z důvodu pandemie Covid – 19, byly naše volnočasové akce v tomto roce opět hodně omezeny . Přesto jsme se v rámci daných možností snažili naše seniory zabavit a motivovat pro samostatné aktivity doma, tak jak tomu bylo v loňském roce.

## 1. Aktivity na doma

Spoustu volného času všichni stále musíme trávit doma, protože společné setkávání je zatím v nedohlednu. Každý z nás se snaží zpříjemnit si čas, jak jen to jde – u knížky, televize, radia apod. Je dobré, si tento dlouhý čas zpříjemnit pozitivní náladou, věcmi, které nám dělají radost a také činnostmi, které nás zabaví. Je jasné, že společné tvoření na našich DPS je veselejší, akčnější a zábavnější. Nicméně, aspoň formou roznášení připravených aktivit se snažíme našim seniorům zkrátit dlouhou chvíli. Volíme aktivity, které jsou pohodlné a snadno zvládnutelné doma, když jsou senioři sami. Pro naše seniory jsme vybrali tentokrát vystřihování podle předtištěných šablon. Motivy byly pěkné – květiny, motýl aj. Takové vystřižené motivy se používají například na výzdobu oken. Vystřihování těchto motivů bylo trochu náročnější, ale naši senioři jsou zruční a rádi se do toho pustili.



## 2. Virtuální Univerzita třetího věku - VU3V

Účast 15 osob

Poslední dva semestry VU3V naši senioři studovali distanční formou, z důvodů nouzových opatření. I následující letní semestr, který začíná začátkem měsíce února bude takto probíhat, nebo alespoň jeho převážná část.

Senioři si pouštějí přednášky doma, vypracovávání testů je samostatné. Kdo nemá možnost připojení internetu doma, může individuálně využít naše internetové koutky za dodržení epidemiologických pravidel.

Společné pouštění přednášek našim seniorům chybí, proto se z posledních dvou semestrech, necelá půlka studentů odhlásila. Nyní tedy distanční formou studie 15 seniorů.

Pro letní semestr si vybrali téma **Rituály evropských královských rodů.**

Kurz se zabývá nejdůležitějšími životními událostmi, jako jsou třeba narození, svatby, rozvody či smrt, spojenými s evropskými královskými rody 19. a 20. století. Pozornost je věnována nejen těm královským rodinám, o kterých jsme se učili z dějepisu, případně jsou dnes a denně v hledáčku i našich novinářů a televizních štábů, ale i těm pro nás méně známým. Věříme, že vybrané téma se bude studentům líbit. A i když výuka stále není podle našich představ, studium bude seniory určitě bavit, protože se dozví hodně zajímavostí.



### 3. Únorové aktivity na doma

Z důvodů dlouhotrvajícího nouzového stavu a mimořádných opatření směřujících k zákazu setkávání, stále nemůžeme s našimi seniory pořádat žádné akce nebo společné aktivity. Proto jim připravujeme aktivity na doma, kterými se můžou zabavit a rozptýlit. Tentokrát jsme pro naše seniory nachystali aktivitu – trénování paměti. Připravili jsme jim pracovní listy, které obsahují různé doplňovačky, osmisměrky, očíslovaná písmena, spojování slov podle abecedy aj. Také jsme sepsali užitečné tipy, které pomohou udržovat paměť v kondici.

Jednou z nejčastějších obav seniorů je totiž zhoršení paměti a nástup nemocí jako je Alzheimerova choroba. K úbytku neuronů dochází zejména ve chvíli, kdy mozek nedostává nové podněty, proto je pravidelné procvičování paměti velmi přínosné.

Do krátkodobé paměti se ukládají informace jen na několik desítek sekund. Abychom si zapamatovali co nejvíce, je potřeba tyto informace opakovat a spájet do souvislostí. Základem je tedy číst, opakovat si, luštit křížovky nebo sudoku a snažit se zapamatovat si co nejvíce informací.

Nabízíme užitečné tipy na trénink paměti.

#### 1. Počítání bez kalkulačky

Skvělým cvičením je počítání z paměti. Připravte si základní matematické příklady a postupně můžete náročnost zvyšovat. Můžete například sčítat položky na účtence z posledního nákupu.

#### 2. Vaření podle nových receptů

Při vaření člověk zapojuje několik smyslů zároveň, a pokud k tomu přidáte podnět v podobě doposud nevyzkoušeného postupu, mozek se probere z letargie a vliv na paměť je prokazatelný.

#### 3. Učení se cizím jazykům

Jakmile se přestaneme učit, mozek ochabuje. Skvělým tipem je vyzkoušet studium nového jazyka, který si starší lidé mohou procvičovat třeba s vnoučaty.

#### 4. Kreslení map z paměti

Zahrajte si s vašimi blízkými na kartografa. Až se příště vydáte na procházku parkem, nakreslete společně po návratu mapu, kudy jste šli. Toto cvičení je výtečným stimulem pro paměťové centrum.

#### 5. Skládání puzzle

Skládání puzzle klade nároky na motorické schopnosti a představivost zároveň. Jedná se o skvělý podnět pro zvýšení mozkové činnosti.

#### 6. Luštění křížovek

Luštění křížovek představuje pro starší lidi zábavnou činnost, která prokazatelně stimuluje mozek a zlepšuje paměť. Prospěšné jsou také další hry se slovy, jako například Kris Kros.

#### 7. Vyprávění příběhů

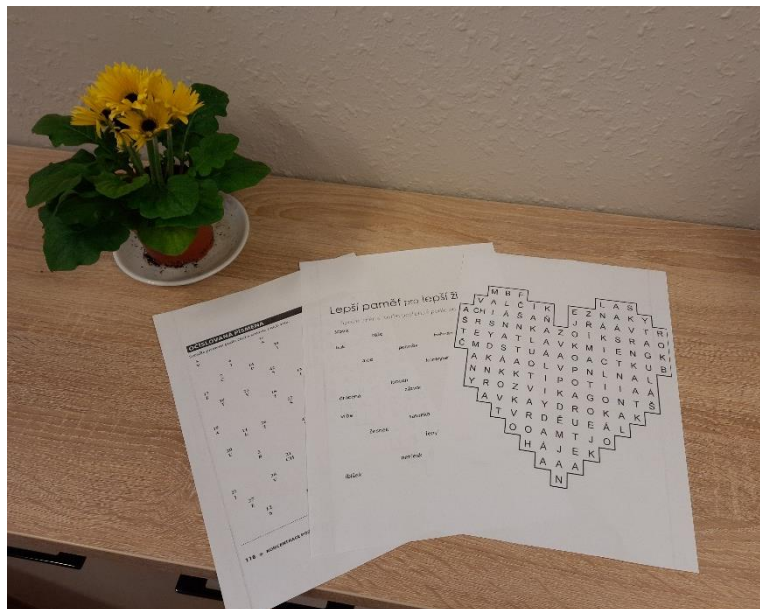
Vyprávění příběhů je skvělým stimulem pro paměť. Vyprávějte sami sobě příběhy z dětství nebo děj oblíbeného filmu. Budete překvapeni, jaké detaily si díky vyprávění vybavíte.

#### 8. Více činností najednou

Soustřeďte se na více činností najednou. Můžete například číst noviny a u toho poslouchat rádio. Soustředit se na více věcí je náročné, odměnou je však zlepšení kognitivních funkcí jako je pozornost, koncentrace, prostorová orientace, paměť a další.

#### 9. Známé činnosti poslepu.

Řadu činností provádíme takřka automaticky, jedná se zejména o běžné věci, jako je mytí nádobí nebo zavazování tkaniček. Pokud člověk u takové činnosti zavře oči, musí se opět soustředit na své pohyby a zapojí i centrum paměti. Výzkumníci radí: Procvičujte paměť alespoň 10 minut denně.



#### 4. Jarní tvoření

„Po čase zimním přichází jaro, po beznaději vzniká naděje, po hrůzách noci za svítává den.“  
Vladislav Vančura

Jaro nám klepe na dveře. Je to krásné roční období, kdy se vše probouzí, sluníčko nás nabíjí energií a my se můžeme radovat z krás rozkvétající přírody. Pro naše seniory jsme připravili aktivitu na doma - jarní výzdobu. V balíčku měli senioři připravenou šablonu vajíčka na vystřížení, která se omotala krepovým papírem, dozdobila přiloženými květinami a vajíčko se mohlo zavěsit na dveře nebo okno. Dále pák k vystřížení a dotvoření ptáčka taktéž na zavěšení a k vymalování velikonoční obrázek. Aktivity na doma volíme tak, aby je naši senioři zvládli doma sami, aby byly jednoduché a přesto trošku zpříjemnili ten dlouhý čas.

„Naděje.

Je to kapka medu, jako pole tulipánů, které na jaře rozkvetou. Jako ranní déšť, jako pošeptaný slib, jako bezmračná obloha, jako dokonalá tečka na konci věty.“





## 5. Jak tráví čas naši senioři

V době dlouhotrvajícího nouzového stavu jsou naši senioři stále doma. Společná setkávání nejsou zatím možná. Ale i tak se někteří z nich dokážou doma zabavit velmi hezky. Seniorka z DPS Stan. Masara, nám dovolila nahlédnout do její krásné galerie obrazů. Jejím oblíbeným tématem jsou květiny pestrých barev, maluje převážně na plátno a obrazy jsou propracované do detailu. Škála pestrých barev působí příjemně a velmi pozitivně. Naše malířka, která nám sdělila, že malování je její vášeň už od mládí, má i spoustu dalších zájmů, jako je háčkování, pletení a šití. Měli jsme ukázkou i velikonoční výzdoby – obháčkovaných vyfouklých vajec. Až nám pomínou všechna omezující opatření, společně s naší seniorkou uděláme výstavu jejich krásných výrobků. Máme velkou radost, že i v této těžké době naši senioři mají chuť tvořit a aktivně žít.



## 6. Založení facebookových stránek

Naše organizace založila facebookové stránky: Centrum sociálních služeb Kojetín, p.o.

Rozhodli jsme se tak připojit do této webové sociální sítě a rozšířit komunikaci mezi našimi uživateli jejich rodinnými příslušníky a dalšími návštěvníky. Aktivně chceme sdílet multimediální data, novinky a odkazy v sociální oblasti. Dále pak typy na různé akce v okolí aj. Prostřednictvím facebooku využijeme chat a zprávy a takto můžeme rychleji a aktivněji reagovat na podněty a sdílet příspěvky jiných organizací zabývajících se sociální oblastí.

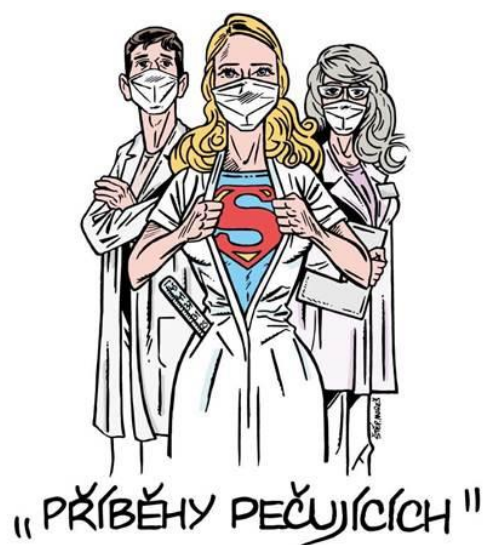
## 7. Kouzlo video hovorů

Pro naše klienty Centra sociálních služeb jsme připravili novinku - možnost zprostředkování video hovorů s příbuznými, přáteli a známými. Senioři jsou z důvodu omezujících opatření často sami, málo se vidí s příbuznými a přáteli, proto jsme se rozhodli jim touto formou zprostředkovat aspoň krátké vizuální setkání s těmi, které mají rádi. Prostřednictvím pečovatelek, je možné sdílet s kým by se senioři chtěli spojit. My předem domluvíme čas video schůzky přes aplikace Skype, WhatsApp, nebo Messenger. A u klientů doma, nebo v našich kulturních místnostech přes tablet hovor spojíme. Vizuální kontakt je podle mnoha studií velmi důležitý pro zvládání stresových situací a zlepšuje psychický stav. Věříme, že využití video hovorů je pro naše seniory přínosné a plní tak preventivní opatření v rámci sociální izolace.



## 8. Projekt Českého rozhlasu – Hledáme neobyčejného pečujícího z vašeho okolí

Nadační fond Českého rozhlasu spustil krátkodobý projekt **„Příběhy pečujících“**. Jeho cílem bylo ukázat na práci lidí, kteří v domovech a centrech pro seniory pečují o své klienty. Příběhy laskavosti, pomoci, soucitu, ale i rozveselení a obyčejné lidskosti.



## 9. VU3V – úspěšné ukončení letního semestru

Účast 11 osob

Naši studenti VU3V měli celý letní semestr distanční formou. Studentů bylo v tomto semestru jen 11. Více jak polovina studentů z předchozích semestrů se rozhodla distanční výuku vynechat. Věříme, že zimní semestr už bude moci být opět v naší Víceúčelové klubovně na DPS E. Beneše.

Téma letního semestru bylo: Rituály evropských královských rodů. Videopřednáškami provázel lektor Mgr. Kamil Rodan, Ph.D. Osnova byla opět ze 6-ti přednášek a body témat byly:

Zakotvení evropských královských rodů v historii

Narození a křty

Zásnuby a svatby

Rozvody

Pohřby

Hroby, hrobky a pohřebiště.

K vůli samostudiu byl termín pro dokončení testů posunut do konce června, ale naši skvělí studenti vše zvládli v řádném termínu. Nadšení a chuť se vzdělávat je neopouští a nás těší. Už teď se těšíme na další semestr.



## 10. Aktivita na doma – trénink paměti

Postupné rozvolňování nás velmi těší. Brzy se zase budeme společně scházet v našich kulturních místnostech na DPS k různým aktivitám.

Než bude rozvolnění úplné, ještě jsme pro naše seniory připravili činnost na doma. Vybrali jsme jim opět trénink paměti. Tato činnost naše seniory baví, je prospěšná a zábavná. Nachystali jsme jim směsici slovních doplňovaček, rébusů, hádanek zeměpisných, dějepisných, ale třeba i televizních.



### Plánované, ale odložené akce

Pro naše seniory jsme na měsíc červen měli připravenou akci na Kulturním domě v Kojetíně, dále pak výlet do obce Chrast u Chrudimi, kde se koncem měsíce června konal Senior festival, pořádaný neziskovým spolkem „Hurá na výlet“. Naplánované akce jsme tentokrát museli zrušit, protože aktuální vládní nařízení na splnění „bezinfekčnosti“ jsou komplikovaná v tom, že ne všichni naši senioři jsou ještě naočkovaní, ostatní by museli dokládat aktuální potvrzení o testu či prodělané nemoc Covid. Z těchto důvodů jsme se rozhodli akce zrušit a věříme, že v dohledné době bude pořádání akcí jednodušší.

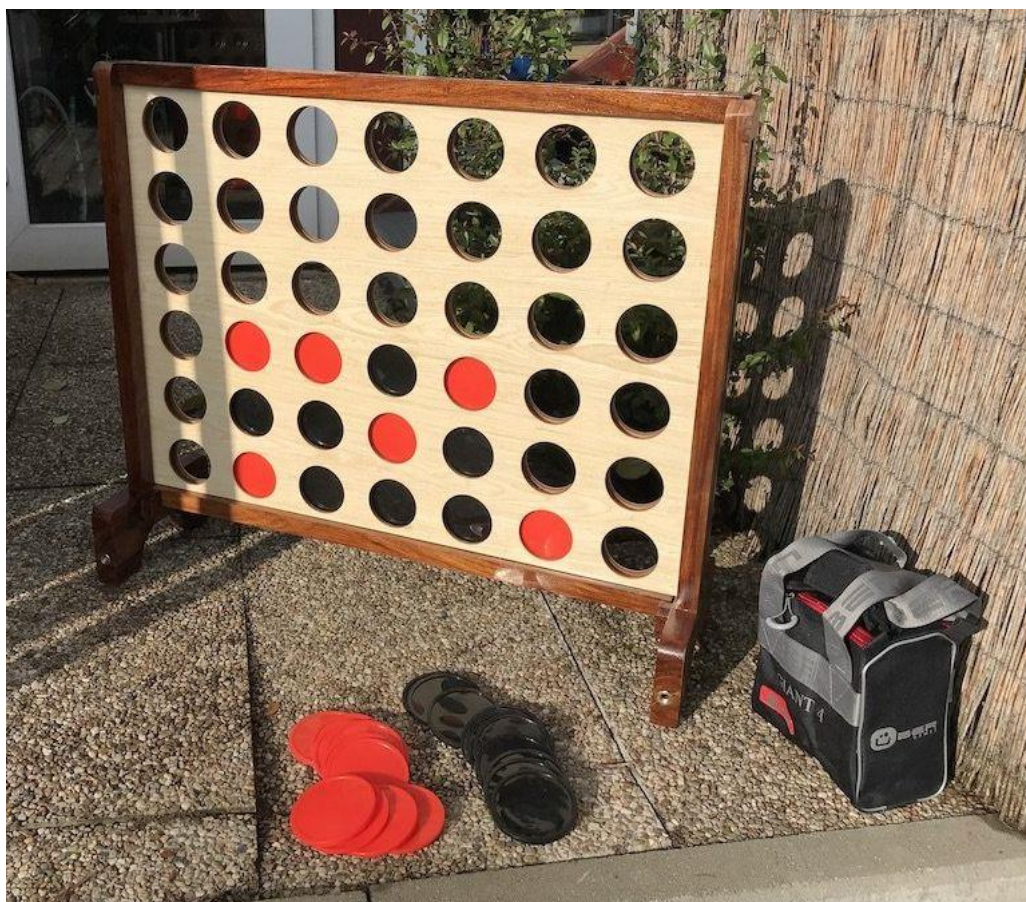


## 11. Nadační příspěvek Českého rozhlasu z veřejné sbírky Ježíškova vnoučata 83/2020

Naše organizace CSS Kojetín, byla zapojena do projektu Českého rozhlasu Nadačního fondu Ježíškova vnoučata k získání zahradní zábavy pro seniory. Od Nadačního fondu jsme získali nepeněžitý dar pro zahradní zábavu a to venkovní hru Giant – Čtyři v řadě.

Giant 4 je napínavá hra pro dva hráče. Cílem hry je vytvořit jako první řadu čtyř stejně barevných hracích kamenů. Hráči si vyberou svoji barvu a střídavě vhazují kameny do hracího pole. Hra je podobná piškvorkám, zde ale nejde začít "kdekoli". Řadu lze vytvořit ve všech směrech - horizontálně, vertikálně nebo na diagonále. Hra je vyrobena ze dřeva, hrací kameny jsou plastové a ve dvou barvách. Na spodní části hry je odnímatelné zařízení, pro snadné uvolnění hracích kamenů.

Jsme velice potěšeni, že jsme obdrželi tento dar a těšíme se na herní zpestření s našimi seniory na jednotlivých DPS



## 12. Malování na kameny

Relaxace, zábava, ale i podpora kreativity a barevného vnímání. A také vzrušení z toho, kdo náš kamínek najde, i z hledání těch cizích. Důvodů, proč se zapojit to téhle úžasné zábavy, které už po celém světě propadly miliony lidí všech věkových kategorií, je celá řada. Zkuste to taky! Možná jste si už také někdy někde všimli ležícího kamínku, který zdobila více či méně zdařilá malba. Sebrat jste se ho ale báli. Až nějaký najdete příště, klidně si ho vezměte. Někdo ho totiž namaloval a nechal venku ležet právě proto, aby někomu jinému udělal radost. Je jen na vás, zda si ho doma necháte, nebo ho po nějaké době pošlete dál. V našem Centru sociálních služeb jsme se rozhodli tuto hezkou tvořivou aktivitu také vyzkoušet. Pomocí akrylových barev jsme malovali na kameny dle vlastní fantazie různé ornamenty, květiny, ti šikovnější zvládli i erb. Většina našich seniorů putovní kamínky znala. Někteří donesli na ukázkou své „úlovky“ a těšili se z toho, že teď sami můžou pustit do světa svůj kousek. Tato tvořivá aktivita se nám velmi vydařila, seniory moc bavila a určitě si ji zase někdy zopakujeme.



### 13. Tvoření z luštěnin

Pro naše seniory na DPS jsme jako jednu z dalších aktivit na zářiové odpoledne připravili procvičování jemné motoriky. Nachystali jsme si papírové šablony, které se obkreslili na papír. Obrázek se potřel dostatečným množstvím lepidla a dle vlastní fantazie vysypával luštěninami, rýží, kukuřicí apod. Na závěr se celý obrázek přestříkal bezbarvým lakem, díky tomu se zpevnil a krásně lesk. Tato aktivita byla pro naše seniory zkouškou trpělivosti. Zdánlivě jednoduché tvoření vyžadovalo čas a zručnost, ale výsledek stál za to. Obrázky se moc povedly a senioři byli se svými výtvary velmi spokojeni





## 14. Návštěva Muzea kočárů Čechy pod Kosířem

Ve dnech 16.-22. září probíhal opět Evropský týden mobility. Letos byl pod tématem „**Bezpečně a zdravě udržitelnou dopravou**“ **Cestovat zdravě = cestovat bezpečně**. Naše organizace se pravidelně do tohoto projektu zapojuje. Letos jsme v rámci programu vzali naše seniory na výlet do **Muzea historických kočárů v Čechách pod Kosířem**. Muzeum je zřízeno od roku 2009. Na jaře proběhlo slavnostní otevření nové budovy, která se stavěla 15 let. Prohlídkou nás provázal ředitel muzea **Václav Obr**. Dozvěděli jsme se spoustu zajímavostí, například, který kočár sloužil na delší trasy, který na městský provoz, k vidění byly i sáně, lucerny, dobové oblečení. Návštěva muzea a samotný program je nezapomenutelným zážitkem pro všechny generace, neboť spojuje dávnou minulost se současností. V muzeu jsme viděli, jak se snoubí řemeslný um našich předků s duchem, kterého vdechli do každého kočáru. Viděli jsme kombinaci skvostných kočárů, které sloužily člověku v těch nejradostnějších chvílích života, ale i takové, které si vybíraly na poslední cestu. Expozice byla velmi rozsáhlá a krásná. Po prohlídce muzea jsme si udělali krátkou procházku po tamější zámecké zahradě. Na závěr výletu jsme se občerstvili v krásné malebné cukrárně, která je součástí zámku.



## 15. Projedeme město s vozíčkářem

Naše organizace CSS Kojetín, se zapojila do projektu 1. ročníku Projedeme město s vozíčkářem. Realizátorem projektu bylo Centrum pro komunitní práci východní Morava ve spolupráci s městem Přerov.

Maminky s kočárky a handicapované osoby v doprovodu svých asistentů se do této akce zapojili, aby otestovali dostupnost důležitých budov. Vyzkoušeli jsme si, jaké překážky nás čekají na cestě do vybraných lékáren, na polikliniku, ale i třeba na Finanční úřad a soud. Zastávek bylo celkem 12. Hlavní cílem této akce bylo zmapovat budovy, kam se vozíčkáři či maminky s kočárkem lehce dostanou a tyto budovy byly oceněny nálepkou „SEM MŮŽU 2021“.

I když většina budov byla bezbariérová a přístup s vozíčkářem či kočárkem byl možný, dostat se k samotné budově však bylo někdy dosti náročné. Centrum města v současné době prochází rozsáhlými úpravami, proto je terén v mnoha místech velmi nerovný, doprava hustá.

Jsme rádi, že jsme se tohoto projektu mohli zúčastnit a otestovat si tak dostupnost důležitých budov. Tuto akci zvažujeme uspořádat i v našem městě.



## 16. Zahájení zimního semestru Virtuální univerzity třetího věku

Na začátku měsíce října jsme se sešli k zahájení již 17. semestru Virtuální univerzity třetího věku. Distanční studium už není potřeba, nyní se opět můžeme scházet ve Víceúčelové klubovně v DPS na nám. E. Beneše. Senioři opětovně společné studium velmi uvítali a přihlásilo se více zájemců. Pro tento semestr si studenti zvolili téma **Obklopení textilem**. Lektori tohoto kurzu jsou Ing. Hana Pařilová, Ph.D a Ing. Jitka Nováková. V cyklu přednášek se dozvíme o textilních vlákenných surovinách, které tvoří základ všech textilních výrobků. Budeme seznamováni s typy tkanin a pleteniny, zkoušením jejich vlastností. Dále pak seznámení se symboly údržby textilních výrobků i se systémem značení jejich kvality. Téma je zajímavé a těšíme se, že se dozvíme zase spoustu nového.



## 17. Kojetínské Senior sympozium 2021

Mezinárodní den seniorů se každoročně slaví 1. října a zároveň probíhá celorepublikový Týden sociálních služeb. Pro naše seniory jsme proto uspořádali Senior sympozium, jehož záštitu převzal starosta Města Kojetína Ing. Leoš Ptáček. Letošní téma bylo: **„Naděje je mnohem silnější než strach“**. Po delší pauze, způsobené koronavirovou pandemií, jsme se mohli opět sejít v Kulturním domě ve větším počtu účastníků. Po úvodním slovu ředitelky organizace Blanky Laboňové vystoupil starosta města Kojetína Leoš Ptáček. Následovalo několik hudebních vystoupení žáků ZUŠ z Kojetína. Pod vedením pedagogů Jiřího Leszczynskiho a Libora Žabenského, nám žáci zahráli na flétnu, saxofon a klarinet za doprovodu kláves.

Pozvání přijala farmaceutka Eva Mokrá, která pro nás měla připravenou přednášku, o tom, jak správně užívat více druhů léku, důležitost načasování rozestupů, aby léky měly co nejvyšší účinnost. Senioři obdrželi z lékárny dárkové tašky s dezinfekčním gelem, čajem a dalšími drobnostmi. Tímto velmi děkujeme kojetínské Lékárně U Zlatého lva. Další z hostů byla vedoucí Městské knihovny v Kojetíně Jitka Lorencová. Připomněla, že čtenáři mohou využít služeb donášky knížek až do domu. S výběrem titulů dle jednotlivých žánrů velice rády pomohou pracovnice knihovny. Motivovala tak seniory k aktivnějšímu čtení. Následovala prezentace naší organizace CSS Kojetín, kterou nás provázely sociální pracovnice a koordinátorka Lenka Pazderová a vedoucí sociálních služeb Alena Vaculíková. Senioři byli seznámeni nejen s nabídkou našich sociálních služeb – pečovatelská služba a Poradna pro seniory, ale i s volnočasovými aktivitami a možnostmi využívání internetových koutků. Na závěr programu vystoupil regionální manažer společnosti Stamed s.r.o. Rostislav Oliva. Společnost Stamed s.r.o., distribuuje zdravotnický materiál a pomůcky, spouští i online půjčovnu pomůcek a chystají kameninovou výdejnu, kde si zákazníci budou moci nakoupit i na poukaz od lékaře.

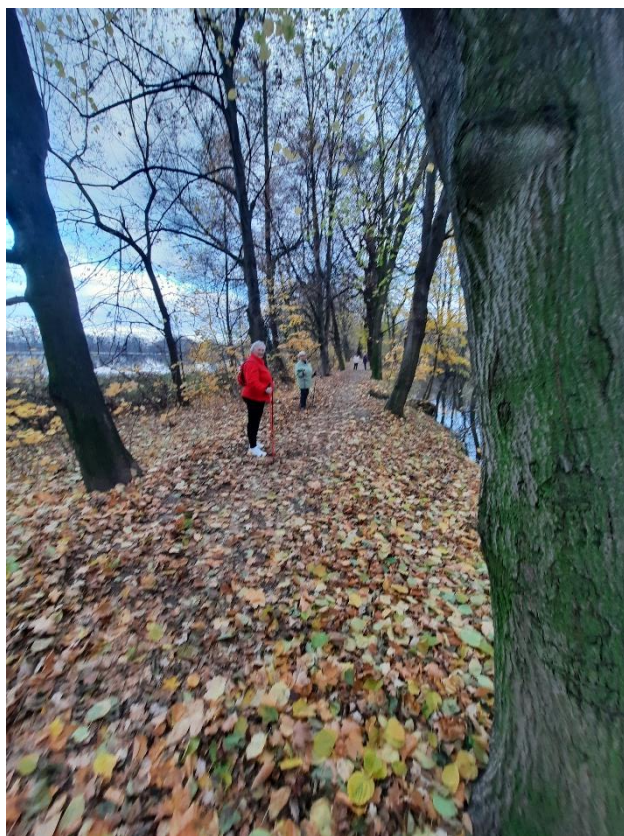
Celým programem nás provázela ekonomka naší organizace Andrea Hrdličková. Doprovodný program nám zpestřil hudebník pan Jaroslav Přikryl, který jako vždy skvěle hrál a zpíval. Ke shlédnutí byla i výstava krásných historických pohledů občana města Kojetína pana Františka Riegla. Pohodovou atmosféru jsme

si všichni užili. Nechybělo ani drobné občerstvení, které nám pomohla zajistit Školní jídelna Kojetín. A protože jsme se díky Covid -19 nemohli dlouhou společně setkávat, připravili jsme pro všechny návštěvníky malý dárek – pouzdro na roušku s logem naší organizace. Jsme moc rádi, že se symposium vydařilo a těšíme se na další společnou akci.



## 18. Nordic walking

S našimi seniory jsme se vydali na podzimní procházku Kojetínem. Sraz pro zájemce byl u Restaurace Na Hrázi, před námi byl okruh dlouhý 5 kilometrů. Příroda hrála všemi barvami podzimu, počasí bylo příjemné, bez větru. Prohlídli jsme si pokračování výstavby kojetínského biotopu a nové cyklostezky, obešli jsme si rybník Na Hrázi, který teď zdobí velké hejno labutí. Trasu jsme ušli za 1 hodinu a 40 minut. Pobyt na čerstvém vzduchu všem zúčastněným velmi prospěl, byla to pěkná relaxace. Už se těšíme se na další procházku okolo Kojetína.



## 19. Podzimní tvoření – dráčky.

Podzimní dny jsme si zpestřili výrobou duhových dráčků z dřevěných špachtlí.

Špachtle jsme nabarvili akrylovými barvami, poskládali do tvaru kosočtverce a ze spodu slepili tavnou pistolí. Na provázek jsme vážali mašle z juty a krepového papíru, které jsme předtím spojili gumičkou. Pak jsme dozdobili kosočtverce samolepicími očky, nosem a pusou. Po stranách někteří také přidávali další mašle. Na výběr měli senioři dvě velikosti dřevěných špachtlí. Dráček z menších dřivek vyžadoval více zručnosti, ale naši senioři jsou velmi šikovní a všechny výtvořily z obou variant velikostí se jim moc povedli. Aktivita naše tvořivé seniory bavila. Z dráčků měli radost a společné tvoření jsme si užili.



## 20. Beseda s knihovnou – Deníček moderního fotra aneb Proč by muži neměli mít děti.

Podzimní šedivé odpoledne jsme se rozhodli našim seniorům zpestřit příjemnou besedou s pracovnicemi Městské knihovny Kojetín - paní Lorencovou a paní Fíkovou. Představili nám **knihu Deníček moderního fotra aneb Proč by muži neměli mít děti.** Jak to může vypadat, když se muž ocitne na mateřské dovolené? Deníček moderního fotra vznikl na základě úspěšného blogu, který Dominik Landsman založil s příchodem prvního dítěte. Jak už vypovídá název knihy - popisují se v ní zážitky, situace a strasti obyčejného „chlápka“ odvedle, kterému se narodil první syn. Zprvu nezúčastněný fotr, který miminko zažívá trochu zdálky, se brzy stává „otcem na mateřské dovolené“ a s tím také začíná boj o přežití obou a zachování rodinného blaha. Nutno říct, že synek Čeněk je dítě velmi aktivní a také destruktivní. Každý Čeněkův pokrok většinou odnese vyčerpaný tatínek jizvami na duši i na těle, ale hlavní je, že dítě prospívá, ať už to stojí, co to stojí. V sympaticky drsnácké a humorné výpovědi moderního fotra se autor nebojí svěřit se s lecjakými útrapami a přináší výjimečný pohled současného muže na situace, které obvykle zažívají spíše ženy. Kniha je vtipná, oddechová, plna humorných situací z reálného života mladé rodiny s novorozencem. Čtenářská beseda proběhla na DPS J. Peštuky. Zazněly různé úryvky z vícero kapitol, při kterých jsme se opravdu nasmáli. Besedy s knihovnou jsou u našich seniorů velmi oblíbené. Těšíme se na další setkání.





## 21. Canisterapie pro seniory

Nezisková organizace SpoluTudy, z. ú. se sídlem v Praze, nám přijela představit projekt Canisterapie pro seniory ohrožené sociální izolací a osamělostí. Projekt je podpořen z dotačního programu Podpora veřejně účelových aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností. **Canisterapie** je název pro metodu pozitivního psychosociálního a fyziorehabilitačního působení na potřebné osoby, prostřednictvím speciálně vedeného a cvičeného [psa](#). Na DPS J. Peštuky přijela paní Dita Neudeková ze Zlína se dvěma pejsky rasy Parson Russell teriér. Představila nám svoji práci, zasvětila nás do výcviků psů určených pro canisterapii. Našim seniorům se canisterapie moc líbila. Hodně si zavzpomínali na to, kolik příjemného sami zažili, když měli doma své zvířecí mazlíčky. Odpoledne se nám vydařilo, potěšilo všechny zúčastněné. Určitě si zase tuto aktivitu někdy zopakujeme.



## 22. Projekt Českého rozhlasu – Ježíškova vnučata

V adventním čase jsme opět mohli rozzářit nejedno seniorské srdce. Díky **Nadačnímu projektu Českého rozhlasu „Ježíškova vnučata“**, do kterého se naše organizace zapojila, jsme mohli udělat radost našim seniorům a splnit jim nejen přání malá, ale i ta velká. Někdo si přál domácí produkty v podobě kompotů a zavařenin, jiný měl radost z praktických dárků jako jsou jídlonosiče, rychlovarná konvice, osuška apod. Mezi další dárky patřila např. i kniha, nebo plátna na malování, malé rádio, ale i třeba záclony. Senioři jsou tímto projektem potěšeni, dostávají nový impuls do života a chuť tvořit, číst, radovat se a sdílet se. Letos se v naší hromadě dárků objevil i mrazák nebo tablet. Dárci vybírají na stránkách [www.jeziskovavnoucata.rozhlas.cz](http://www.jeziskovavnoucata.rozhlas.cz) koho chtějí obdarovat. Obdarovaní jsou senioři, kteří jsou sami, nebo mají své rodinné příslušníky daleko. Dárci jsou velmi laskaví, štědrí a vždy pošlou i něco dalšího navíc, a to v podobě krásného přání, dopisu a jiných drobností, které potěší. Všechny dárky byly seniorům předány a oni se rozhodli, kdy si dárek rozbalí. Oproti předchozím rokům si většina našich seniorů nechala rozbalování dárku až na štědrý den.

Jsme velmi potěšeni, že můžeme být součástí tohoto úžasného projektu. Děkujeme všem dárcům, že se podíleli na radosti našich seniorů.



Rozdávat radost našim seniorům se rozhodli studenti Gymnázia Kojetín. Na naše DPS vytvořili krásné vánoční přání a připravili několik balíčků. Studenti gymnázia jsou zapojeny do projektu Aktivní občanství v globálních souvislostech zaměřeného na práci s globálními tématy a na aktivizaci žáků ve škole i mimo ni. Z tohoto projektu putovala také finanční částka na zakoupení fairtrade dárečků. Fairtrade je obchod založený na partnerství. Fairtrade je certifikace zboží, které splňuje určité sociální, ekonomické a ekologické standardy. Smyslem této certifikace je poskytnout pěstitelům, zaměstnancům a řemeslníkům ze zemí globálního Jihu (zemí Afriky, Asie a Latinské Ameriky) možnost užít se vlastní práci za důstojných podmínek. Pod vedením paní učitelky Dany Dýmlové a za spolupráce vyučující výtvarné výchovy Markéty Matějkové tak studenti gymnázia potěšili naše seniory právě z obchodů Fairtrade. Velmi si vážíme tohoto skutku a děkujeme studentům a profesorům gymnázia Kojetín.



I my jsme letos připravili pro naše seniory překvapení pod stromeček v podobě malých dárků

Dělat potěšení a radost druhým je vždy krásný skutek, proto jsme pro naše klienty nachystali malé vánoční překvapení. Připravili jsme pro ně sladkost a krásného sádrového andílka zabaleného do dárkového pytlíčku s vánočním přáním. Anděl, jakožto duchovní posel lásky a pohody potěšil úplně každého. Z důvodu koronavirové situace a nemožnosti setkávání, jsme letos museli zrušit předvánoční akci na Kulturním domě v Kojetíně. Tedy aspoň touto cestou jsme našim seniorům popřáli krásný vánoční čas

