

JARNÍ ZPRAVODAJ

PEČOVATELSKÉ SLUŽBY CSSP2

Vážení čtenáři,

ráda bych Vám poděkovala za Váš ohlas na Vánoční zpravodaj. Začaly nám od Vás přicházet příběhy, které jsou velmi zajímavé. Protože bylo velmi těžké se rozhodnout pro jeden z nich, vydáme mimořádné číslo zpravodaje, který bude jen o vás a přečíst si ho budete moci začátkem měsíce června. Věřím, že pro mnohé z Vás budou příběhy stejně zajímavé i dojemné, jako pro mne. Za každý příběh, který s námi budete chtít sdílet, budeme rádi.



*Vaše Jarmila Krejčová
vedoucí pečovatelské služby*

Jaro a velikonoční svátky se blíží, proto bychom Vás chtěli pozvat na **setí velikonočního osení** spojené s posezením u čaje, kávy a velikonočního mazance (i pro diabetiky).

**v pondělí 26. března
od 13,30 hod**

Přivítáme Vás ve vnitrobloku domů Máchova 5 a 3.

V květnu budeme péct **bramboráky**, přesné datum určíme dle počasí. Pozveme i bratry Pobudovy, kteří nám již několikrát s velkým úspěchem oživilí posezení hudbou.

V červnu bychom pokračovali **opékáním**

vuřtů, masa

nebo špízů. Informativní letáček. S podrobnostmi k akcím dostanete alespoň 10 dnů předem.



Těšíme se na Vás.

Geriatrická ambulance a poradna Levandulová zahrada nabízí komplexní lékařské a poradenské služby seniorům nad 65 let pečujícím. Osobně ji můžete navštívit v Máchově 3 od 13 do 16 hod (po objednání).

*evandulová
zahrada Renáta Petrová*

věku a jejich každé úterý telefonickém

MUDr. Renáta Petrová

tel: 606 113 333, email: geriatrie@ordinace-petrova.cz

SOS tlačítko aneb tísňová pomoc

Zejména Vám, kdo žijete sami, je určena služba, o níž bychom Vás rádi informovali. Jedná se o tísňovou péči nejen pro seniory „Pomoc v nebezpečí“, kterou provozuje společnost Safety Guard International s.r.o. Tísňovou péči zajišťuje tato společnost po celé republice.

Máte-li obavy z pádu a s tím spojené neschopnosti si v takové situaci přivolat potřebnou pomoc, můžete si pořídit u zmíněné společnosti SOS přívěsek, který Vás po stisknutí automaticky spojí s non-stop monitorovacím centrem. Operátor centra vyhodnotí situaci a přivolá potřebnou pomoc (záchranná služba, policie ...), informuje Vaše blízké. Přívěsek je rovněž vybaven senzorem pádu, díky němuž budete po pádu automaticky spojeni s operátorem monitorovacího centra. Tento přívěsek Vám zajistí možnost okamžitého přivolání pomoci nejen v případě vzniku kritické situace u Vás doma, ale rovněž mimo Váš byt. Chcete-li se o této službě dozvědět více, případně si ji objednat, zavolejte na **bezplatnou linku 800 108 600** či navštivte jejich webové stránky <http://pomocvnebezpeci.cz>.



Společnost nabízí možnost vyzkoušet si tlačítko po dobu 30 dní zdarma.



Víte, že nejbližší „sousedkou“ naší služby je PORADNA PRO SENIORY A JEJICH BLÍZKÉ?

Zvažujete využití sociálních služeb a nevíte si rady? Hledáte domov pro seniory? Cítíte se osaměle? Potřebujete pomoci s podáním žádosti o příspěvek na péči, mobilitu či bydlení?

Sociální pracovnice naší poradny
Mgr. Kateřina Příbylová Vám ráda poradí
každé pondělí od 8.30 do 11.30 hod
od 13.00 do 16.00 hod

v poradně Máchova 3, nebo každé úterý
a středu po telefonu 734 769 958 nebo
e-mailu: poradenstvi@cssp2.cz



Máte chuť vyrazit do společnosti?

Vyzkoušejte **KLUB AKTIVNÍHO STÁŘÍ V ZÁHŘEBSKÉ 15**. I pro Vás tam kolegyně připravují programy, které můžete využít zdarma. Navíc si můžete vybrat jen tu aktivitu, která Vás baví. Rádi zpíváte? V tom případě si určitě vyberete zpívání s klavírem, pořádané každé úterý od 14 do 16 hodin. Rádi vaříte, pečete nebo jíte? Pak si můžete „zavařit“ s naším šéfkuchařem Františkem. Rádi si trénujete paměť? Dorazíte určitě ve středu odpoledne. Aktivit je opravdu hodně.

Recept našich pečovatelek na mazanec



Budete potřebovat:

- 250 ml mléka
- 11 dkg krupicového cukru
- 11 dkg másla
- 1 ks vanilkového cukru
- 3 žloutky
- 25 g droždí
- 500 g polohrubé mouky
- loupané mandle, rozinky

Postupujeme:

promícháme žloutky, cukr, rozpuštěné máslo a přidáme mouku, kvásek a vlažné mléko, vanilkový cukr a mícháme tak

dlouho, až se nám začnou tvořit bublinky. Poté přidáme nasekané mandle, rozinky a zpracujeme těsto. Necháme ho vykynout na teplém místě. Poté těsto zpracujeme na bochánek a uděláme ve středu kříž. Necháme znovu kynout na plechu a poté potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme mandlemi.

Mazanec pečeme asi 20 minut na 180 °C a potom 25 minut na 120 °C.

PRAŽSKÉ METRO, ANEB VZPOMENETE SI, JAKÉ BYLY NÁZVY STANIC METRA PŘED ROKEM 1989?

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1. ANDĚL, DŘÍVE: | 6. JINONICE, DŘÍVE:..... |
| 2. PANKRÁC, DŘÍVE: | 7. CHODOV, DŘÍVE: |
| 3. OPATOV, DŘÍVE: | 8. HÁJE, DŘÍVE: |
| 4. VYŠEHRAD, DŘÍVE: | 9. FLORENC, DŘÍVE:..... |
| 5. NÁDR. HOLEŠOVICE,
DŘÍVE :..... | 10. DEJVICKÁ, DŘÍVE: |

PROCVIČME SI
PAMĚť...

Výsledky trénování paměti:

Pražské metro: 1. Moskevská, 2. Mládežnická, 3. Družby, 4. Gottwaldova, 5. Fučíkova,
6. Švermova, 7. Budovatelů, 8. Kosmonautů, 9. Sokolovská, 10. Leninova

PŘIPOMEŇME SI SYMBOLY JARA, ZVYKY PAŠIJOVÉHO TÝDNE NEBO
PŘÍBĚH O JEŽÍŠI KRISTU



- ☞ Název jídla z nakl. hrachu, které se tradičně jedlo o 1. postní neděli
- ☞ Tradiční symbol Velikonoc – mládě malého polního savce
- ☞ Název středy před Velikonocemi
- ☞ Květy vrby, které se na květnou neděli světlí v kostele
- ☞ Symbol nového života
- ☞ "Cop" z vrbových proutků
- ☞ Symbol vzkříšení Krista (oslava velké noci)
- ☞ Označení pátku, kdy se údajně otevírá země a vydává své poklady

Tajenka: PASIJOV

„Krásné jaro Vám přeje redakce pečovatelské služby CSSP2...“

