Zpravodaj

Číslo 2/2019

MĚSTSKÝ ÚSTAV SOCIÁLNÍCH SLUŽEB MĚSTA PLZNĚ

PEČEME ZDRAVĚ

Ke konci února se naši uživatelé sešli ke společnému pečení a opět vyzkoušeli novou pečicí troubu, která se již velmi dobře osvědčila během výroby vánočního cukroví. Tentokrát jsme se zaměřili na zdravější suroviny a zadělali jsme těsto na mrkvovou buchtu s vlašskými ořechy.

Ke společnému dílu se sešlo dostatek našich seniorů, takže práce byla rovnoměrně rozdělena mezi všechny zúčastněné. Bylo potřeba vymazat plechy na pečení, nastrouhat mrkve, vyloupat ořechy, nezapomenout přidat správné ingredience a nakonec pečlivě vymíchat těsto. Buchtu jsme pekli podle doporučení v receptu a přesto, že jsme museli několik minut přidat, bylo těsto po upečení tak akorát vláčné. Po obědě byl moučník nabízen ke kafíčku všem nedočkavým zájemcům, kteří si jistě moc pochutnali.

Šárka Bartošková, pracovník v sociálních službách pro nepedagogickou činnost, DZR „Petrklíč“

MAŠKARNÍ DISKOTÉKA V „NOVÁČKU“

Nadešel čas plesů, bálů, lidových veselic a maškarních rejů. V „Nováčku“ jsme si opět po roce uspořádali maškarní diskotéku.

Všichni uživatelé i tety si opravdu dali záležet na úpravě svého zevnějšku. Proto také bylo prakticky nemožné vybrat nejlepší a nejnápaditější masku. Však si sladkou odměnu odnesli všichni zúčastnění a ještě si pořádně a s chutí zatancovali.

Jana Kryčová, vedoucí útvaru Výchova, DOZP „Nováček“

KARLŠTEJNSKÝ KOLÁČ

„Kdo to kdy viděl dělat koláč bez těsta“ nejedna hospodyňka kroutila hlavou. O to větší bylo překvapení, když jsme dezert ochutnali. Jedná se totiž o recept na „sypaný“ koláč a tak lety prověřené hospodyně vzpomínající si na dlouhé kynutí a správnou přípravu těsta tomuto způsobu pečení příliš nevěřily. O to více nás těšil výsledek. Hřejivá chuť karamelu a jablek doplněná o vůni čerstvého másla nás v probíhající zimě zahřála na duši a vykouzlila úsměv na tváři. Recept na Karlštejnský sypaný koláč nám tak zachutnal, že jsme si ho zopakovali hned druhý týden. Opět se po něm jen zaprášilo. Tentokrát jsme tento jednoduchý recept vylepšili o ořechy a rozinky a výsledek byl snad ještě lepší.

Ingredience:

2 hrnky polohrubé mouky
1 hrnek krupicového cukru
cca 1,5 kg nahrubo strouhaných jablek
skořice
vanilkový cukr
máslo
můžete přidat ořechy, rozinky či tvaroh

Postup: *Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Plech vymažeme nahrubo máslem. V míse smícháme cukr a mouku. Polovinu směsi nasypeme rovnoměrně na vymazaný plech. Na sypkou část poklademe nastrouhaná jablka (dochutíme vanilkovým cukrem a skořicí popř. ořechy či rozinkami). Na jablka nasypeme zbytek sypké směsi. Poklademe plátky másla po celém povrchu. Pečeme do zlatova.*

Servírujeme s úsměvem.

Ivana Syrovátková, pracovník v sociálních službách pro výchovnou činnost, DZR „Sněženka“

Ježíškova vnoučata po druhé

Snad si laskavý čtenář vzpomene na doušku v posledním loňském čísle Zpravodaje MÚSS, věnovanou úžasnému projektu Českého rozhlasu Ježíškova vnoučata... Ráda bych tedy laskavému čtenáři předložila další malý příběh z tohoto ranku. V sobotu 23. února 2019 navštívil pan Pech, uživatel DZR „Čtyřlístek“, po velmi dlouhé době divadlo. Ba co více, shlédl legendární představení Sluha dvou pánů na plzeňské Nové scéně DJKT.

Protože Ježíškovo vnouče je z Prahy, splnilo přání pana Pecha s bonusem, tedy koupilo lístek také doprovodu klienta. Velký dík náleží především dámě, Ježíškovu vnoučeti, dále personálu divadla a Domova, který pomohl s přípravou a Tomáši Libotovskému, jež pana Pecha doprovodil. Bez těchto, pro někoho možná maličkostí, by nedošlo naplnění přání člověka, který se díky svému handicapu často nedostane mimo brány Domova. Pevně doufám, že i nyní zažívá laskavý čtenář tetelení v oblasti srdeční...

Radka Vondrášková, vedoucí pracovníků pro základní výchovnou nepedagogickou činnost, DZR „Čtyřlístek“

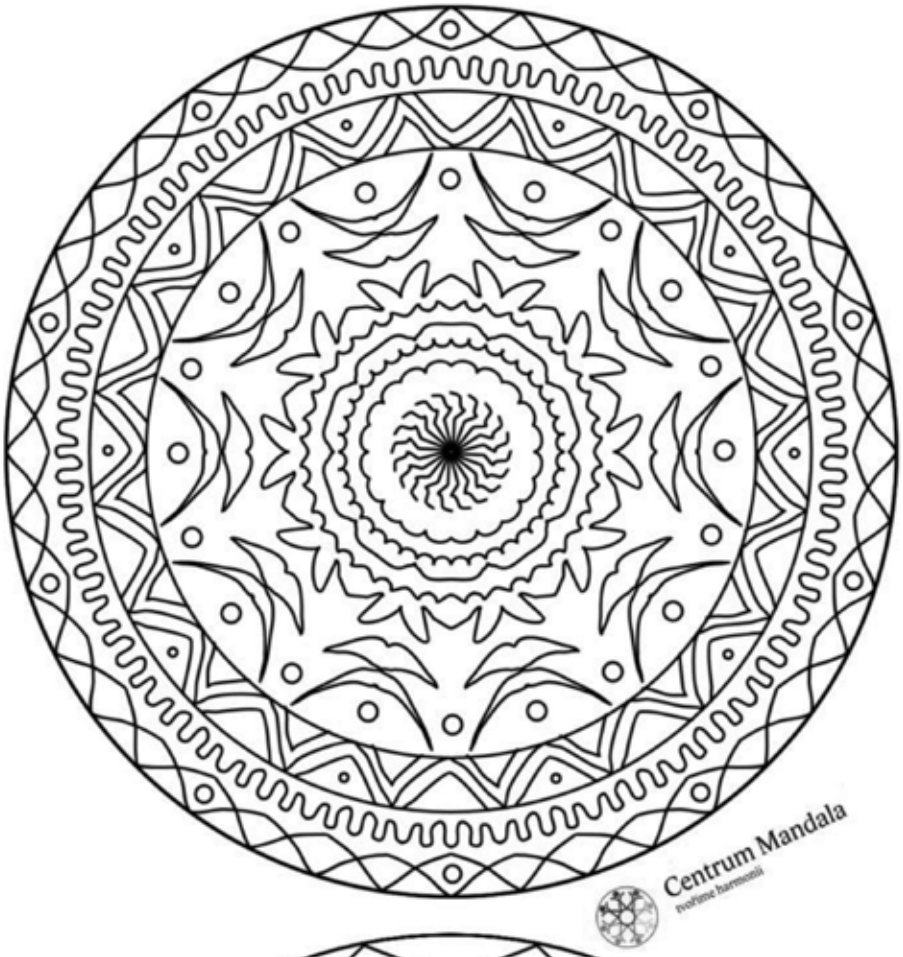
NAŠE OMALOVÁVÁNÍ ANEB CO JE TO OMALOVÁNKA

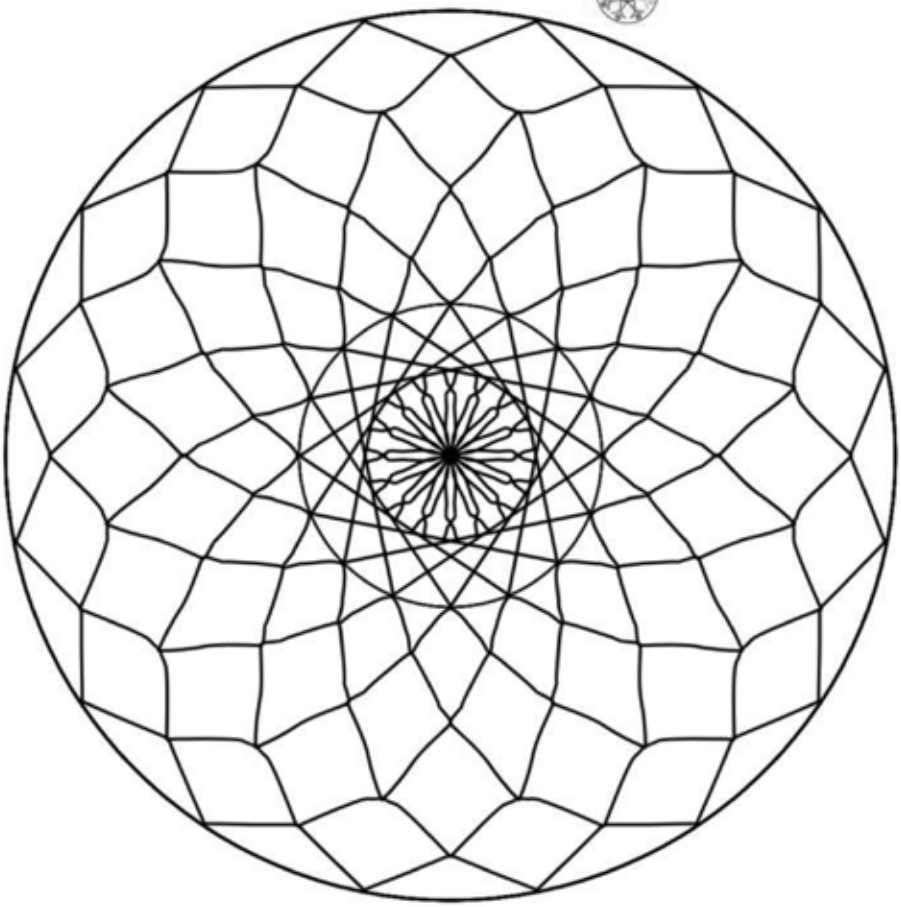
Máme radost, že se stále více uživatelů našeho Domova zapojuje do vybarvování omalovánek. Omalovánka je druh kresby, která se skládá pouze z čar nebo teček, které naznačují obrys výsledného obrazu. Jeho celkovou podobu pak dotváří uživatel, který ho vyplňuje vhodnými barvami. Ty volí buď podle dané předlohy, nebo většinou podle vlastní fantazie.

V našem Domově se nejčastěji k vybarvování používají pastelky, voskové pastely, také vodové barvy. Pomocí vybarvování uživatelé procvičují jemnou motoriku horních končetin, soustředěnost, pozornost. Omalovánky mají relaxační a zklidňující efekt, pomáhají s řešením problémů a se zdokonalením vlastních organizačních schopností.

Zde vám na ukázku přinášíme dvě mandaly k vybarvení. Sami zjistíte, jaký relaxační účinek na vás toto vymalování mělo. Účelem je vymalovat mandalu co nejpomaleji (všichni víme, že zpomalit svoje rychlé tempo je někdy velmi obtížné). K vybarvování si můžete pustit vám příjemnou hudbu. Přejeme všem hodně pohody při vymalovávání.

Hana Nigrinová,
pracovník v sociálních službách pro nepedagogickou činnost, DZR „Čtyřlístek“





ÚNOROVÉ TVOŘENÍ

Během únorové chřipkové epidemie byl sice zakázán vstup návštěv do Domova, ale život v našem Domově se nezastavil a skupinové či individuální aktivity pokračovaly v plném proudu.

Mezi rozmanité terapeutické činnosti patří i rukodělné práce, a protože začátkem března očekáváme velký maškarní průvod dětí ze sousední mateřské školky, pustili jsme se do masopustních příprav. Rozhodli jsme se vyrobit veselé, barevné čepičky. Při výrobě jsme použili různobarevné čtvrtky a pomocí kovových děrovaček jsme vytvářeli ozdobné motivy odlišných tvarů, kterými jsme masky zdobili. Těšíme se, že pro děti bude milým překvapením, až naše seniory i personál spatří v maškarních čepičkách.

„Únor bílý pole sílí, za komínem vítr kvílí.
Ke kamnům se posadíme, sněhuláka postavíme.
A sněhulák za oknem pohlídá nám krásný sen.“

Ten letošní únor byl zimní i slunečný, sněhový i deštivý. My jsme využili sněhové nadílky a během individuální terapie si někteří naši uživatelé doslova uplácali sněhuláčka pěkně v teplíčku svého pokoje. Hotový sněhulák, nakonec stejně jako v říkance, hlídal „krásné sny“ za oknem, dokud mu to teplé sluneční paprsky dovolily.

Šárka Bartošková, pracovník v sociálních službách
pro nepedagogickou činnost, DZR „Petrklíč“

TVOŘIVÝ ÚNOR

V únoru jsme se ve „Sněžence“ věnovali mnoha činnostem. Čekání na jaro jsme si zkracovali společenskými hrami, tréninkem paměti, ale i kreativní prací. A tak jsme si rozdali papíry, akvarely, tužky a pastelky a za poslechu příjemné hudby tvořili na volné téma.

Každý ze zúčastněných tvořil, co ho zrovna napadlo. Kdo si zpočátku nevěděl rady, nechal barvy volně kapat na bělostný podklad, aby mu samy napověděly, co mu daný útvar či shluk barev připomíná. Vznikaly obrazy všemožných námětů, barev a pocitů, které si poté všichni zúčastnění společně prohlédli a i v těch nejabstraktnějších hledali, co se na barvami ozdobeném papíře nejspíš odehrává.

Postupně každé setkání dotvářelo obrazy dle měnící se nálady a podnětů kolem nás. Styl použití barev, tahů, pomůcek již bylo po pár setkáních jako kresebný deníček plný pocitů a nálad. Tato volná tvořivá zábava je pro nás skvělou relaxací a možností vyjádřit se.

Ivana Syrovátková, pracovník v sociálních službách pro výchovnou činnost, DZR „Sněženka“

„Zpívaná“

Na společné zpívání se nás schází již kolem dvaceti a jídelna na DZR-B, která se na dopoledne promění v hudební sál, je zcela zaplněná. Někteří naši uživatelé zpívají s velkým nasazením a viditelnou radostí a jiní si jen tak pobrukují, či se jen zaposlouchají do lidových melodií.

Náš zpěvník obsahuje již přes čtyřicet textů a ty poslední jsou melodicky a rytmicky docela náročné. Díky paní Svatce Novákové, která bravurně hraje na klávesy, můžeme i tyto obtížné písně zvládnout. Mezi nové a oblíbené patří např. „Bílé konvalinky“, „Praha je krásná“, „Švestková alej“, „Severní vítr“. Na paní Svatku se těšíme také pro její vyprávění o výletech po šumavských kopcích. Ujet v zimních měsících desítky kilometrů na běžkách po zasněžených pláních je pro Svatku velkou radostí. Během našeho společného zpívání lze vnímat pohodu a přátelskou atmosféru a proto se naši obyvatelé již těší na další společnou zpívanou.

Šárka Bartošková, pracovník v sociálních službách pro nepedagogickou činnost, DZR „Petrklíč“

ZPRAVODAJ MÚSS PLZEŇ
Vydavatel: Městský ústav sociálních služeb města Plzně, příspěvková organizace, Klatovská třída 777/90, Plzeň 3 – Jižní Předměstí, 301 00 Plzeň, IČ: 00075345
povoleno Ministerstvem kultury České republiky ze dne 19.6.2006, registrační číslo: MK ČR E 16846