

INFORMAČNÍK

11-2014



Časopis MO STP Č. Lípa a STP Česká
Lípa,o.p.s.

PRANOSTIKY-LISTOPAD

- Teplý říjen - studený listopad.
- Má-li listopad déšť a potom mrazy,osení se často zkazí.
- V listopadu hřmí - sedlák vesnou sní.
- Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.
- Listopadové hřmění pšenici v zlato mění.
- Hřímá-li v listopadu, bude dobrý rok.
- Když krtek v listopadu ryje, budou o vánocích létat komáři.
- Stromy-li v listopadu kvetou, sahá zima až k létu.
- Padá-li listí v listopadu, jistě brzy přijde led, ale dlouho nepobude.
- Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.
- Když napadá sníh na zelené listí, bude tuhá zima.
- Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.
- Studený listopad - zelený leden.
- Padá-li první sníh, novembris, když země nebude zmrzlá, velikou škodu osení učiní a je vyleží aneb osení se pod sněhem paří a hnije. Ale jestli padne sníh, když země nejprve zmrzne, jest osení užitečný, nebo ono bezpečně v teple pod sněhem ve zmrznuté zemi leží.
- Začátkem-li listopadu sněží, mívá sníh pak výšku věží.
- Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.
- Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane, více než hnůj polím prospěje.
- Když napadá sníh na zelené listí, bude tuhá zima.
- V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.
- Jaké povětří jest v listopadu, takové má býti měsíce března roku budoucího.
- Jaký listopad, takový březen.
- Jaký bývá v listopadu čas, taký obyčejně v březnu zas.

1. neděle adventní (advent)

(neděle mezi 17. 11. – 3. 12.)

- Když v 1. adventní neděli nastane daleko široko krutá zima, potrvá čtyři neděle.
- Začne-li zima až s adventem, potrvá deset týdnů.
- Je-li prvního adventu první chladno, drží led deset týdnů.
- Je-li v první týden adventní mrazivo, bude zima trvat osmnáct neděl.
- Jaké počasí na svatou Barboru, takové bývá celý advent.
- Chodí-li se v adventu bez kožicha, bude se v postři jistě nosit.
- Adventní sniř dočká-li marcového, nebudeš jdat, sedláčku, chleba režného.
- Adventní sniř dočká-li březnového, nebudeš jdat, sedláčku chleba režného.

(Zpracoval Michal Erben)

CO PŘIPRAVUJEME

Místní organizace tělesně postižených Česká Lípa připravuje výroční členskou schůzi. Bude se konat **4. prosince 2014 od 14,00 hod.** v restauraci Skleník na Slovance.(Program-viz.POZVÁNKA v příloze). Na členské schůzi si budete moci doplatit členské příspěvky(prosím, mějte připravenou částku ve výši čl.příspěvku- tj.100,- Kč)

V této souvislosti prosíme všechny naše členy, aby si zkontrolovali, zda mají vyrovnány všechny členské příspěvky. Pokud se nemůžete schůze ze zdravotních důvodů zúčastnit, ale chtěli byste se zapojit do hlasování, máte možnost udělit plnou moc k hlasování(o předložených zprávách, plánu činnosti a rozpočtu na r. 2015 a o usnesení). Kontaktujte Z. Zahradkovou(606161859) nebo E. Zemanovou(723594459).

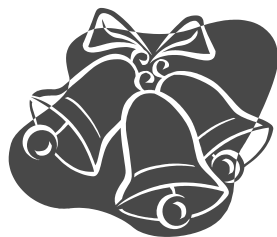


Po skončení členské schůze se uskuteční,ve spolupráci se Sdružením tělesně postižených Česká Lípa o.p.s.,**MIKULÁŠSKÁ SEŠLOST(rovněž v restauraci Skleník). Začátek 15.00 hod.** K tanci i poslechu hraje p. Měkota. Vystoupení členů Divadelního klubu mladých Česká Lípa. A na závěr s nadílkou přijde čert a Mikuláš. **Zájemci o účast musí kontaktovat do 2. 12. 2014 pp.Zemanovou(723594459) nebo Zahradkovou(606161859). Příspěvek na SEŠLOST 30,- Kč.**

ARTETERAPIE

Setkání s výtvarnicí J. Eichlerovou se uskuteční 18. listopadu a 2. prosince vždy od 13.00 hod. v klubovně v Komunitním centru, Školní 2213 Česká Lípa.





PŘEDVÁNOČNÍ VÝSTAVA PRACÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH A SENIORŮ

Předvánoční výstava prací zdravotně postižených a seniorů **se uskuteční ve dnech 8. -11. prosince 2014** v Komunitním centru, Školní 2213 Česká Lípa. Příjem prací na výstavu- středa 3.12. od 12.00 do 15.00, pátek 5. 12. od 9.00-12.00 hod.

Výstavu pořádá Sdružení tělesně postižených Česká Lípa o.p.s. ve spolupráci s MO TP a ZO SPCCH Česká Lípa. Součástí výstavy je i soutěž „O NEJKRÁSNEJŠÍ VÁNOČNÍ MOTIV“. Soutěží jednotlivci-dospělí, děti a kolektivy-dospělí, děti. O vítězi rozhodnou návštěvníci výstavy svými hlasy. Přijďte si pro vánoční inspiraci a drobné vánoční dárky pro své blízké. Výstava bude otevřena:

Pondělí, úterý, středa-9.00-16,30hod., čtvrtek 9.00 -12.00 hod.

KURZY PRÁCE S PC

Pokračují kurzy „Základy práce s PC pro začátečníky“. Jde celkem o 10 lekcí, každá lekce 2 vyučovací hodiny. Cena kurzu 500,- Kč. Výuka probíhá v Komunitním centru, Školní 2213 Česká Lípa, k dispozici jsou 4 počítače. Termín konání- na základě přihlášek a po domluvě bude stanoven den a hodina výuky. Zájemci se mohou hlásit: E. Zemanová-723594459, Z. Zahradková-606161859

CO SE NÁM POVEDLO

UYDAŘENÉ OZDRAVNĚ-EDUKAČNÍ VÍKENDY

Ve dnech 10. -12. října 2014 uspořádalo Sdružení tělesně postižených Česká Lípa o.p.s. víkendový ozdravně-edukační pobyt pro rodiče s dětmi se zdravotním postižením od 7 let v penzionu Nový Mlýn ve Starých Splavech.

Víkendový pobyt rodičů s dětmi se zdravotním postižením byl zaměřen na upevnění kontaktu uvnitř rodiny, získání nových znalostí a dovedností, které mají pomáhat jak samotným postiženým, tak i jejich nejbližším vyrovnávat se se zdravotním postižením a napomáhat k zařazení do společnosti. Důležité je, že dochází k celkovému zklidnění a to zlepšuje výsledky ve školách i v domácím prostředí. I v domácím prostředí dochází k většímu souznění mezi jednotlivými členy rodiny. Jde jen o to, nabídnout lidem tuto šanci, aby si mohli svůj zdravotní stav zlepšit nebo alespoň udržet na současné úrovni.

Hlavní náplní pobytu bylo seznámení s **dotykovými masážemi** a s jejich aplikací. Lidské bytosti potřebují dotek. Kůže je největší smyslový orgán našeho těla, je přímo napojen na náš nervový systém. Bez doteku nedokážou lidské bytosti přežít či vyvíjet se zdravou cestou fyzicky, emocionálně či sociálně. Dotek v kombinaci s péčí a respektem je nezbytný pro zdravé lidské vztahy.

Důvod, proč jsou dotek a pohyb opravdu vhodnou metodou pro děti, je fakt, že děti se učí skrz své tělo, svým tělem a dokonce díky svému tělu. Díky tomu děti dostanou lepší šanci prospívat. Základní masážní

sestava se skládá ze série jednoduchých pohybů, které vyvolávají obrazy a zapojují tím přirozenou dětskou schopnost představivosti. Zkušenosti ukázaly, že praktikování masáže je ten nejlepší start pro uvolnění a udržení delší pozornosti. Rodiče mohou s dětmi praktikovat masážní sestavu před psaním domácích úkolů nebo před spaním.

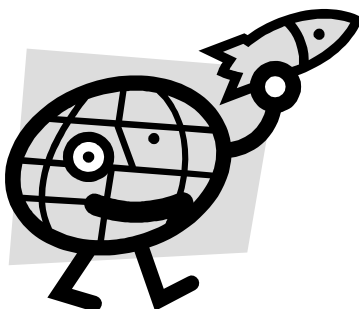
Dotykové masáže mají veliký význam nejen pro konkrétního jedince, ale i pro rodinu, školu a celou společnost - toto je výsledek dlouholetého vědeckého bádání.

Skupinové aktivizační cvičení (návik hrubé i jemné motoriky, práce na orientaci v prostoru, čase a konkrétním prostředí (pravá-levá strana, blízko-daleko; poznávání barev, tvarů, čísel, piktogramy, symboly; práce s barvami, atd.). Návik cvičení s hudbou, aktivizační hry - propojení pravé a levé hemisféry apod. Díky těmto cvičením dochází k aktivaci mozkových buněk – zpomaluje sklerotické postupy.

Dále byla pozornost věnována podpoře a rozvíjení komunikace (rozšiřování slovní zásoby, různé způsoby vyjadřování, práce s informacemi); náviku toho, jak se chovat v různých situacích (uživatelé se zbavují ostychu, obav, neshledlosti a upevňuje se víra v sebe). Účastníci se rovněž seznámili se novinkami v sociálně-právní oblasti, týkající se osob se zdravotním postižením a s využitím nejrůznějších druhů kompenzačních a rehabilitačních pomůcek v domácím prostředí. Odborný program zajišťovaly Dana Hegerová- sdružení Delfino Liberec a Eva Zemanová, ředitelka Sdružení tělesně postižených Česká Lípa o.p.s.

Ozdravně-edukační pobyt byl velkým přínosem pro všech 17 účastníků a byl jimi velmi kladně hodnocen.

Poděkování patří i Městu Česká Lípa a Nadaci Škola hrou Liberec, bez jejichž finanční pomoci by nebylo možné tuto akci uskutečnit.(E.Zemanová)



Ve dnech 31.10.-2.11.2014 uspořádala Místní organizace tělesně postižených Česká Lípa ve spolupráci se Sdružením tělesně postižených Česká Lípa o.p.s. ozdravně edukační víkend pro zdravotně postižené a seniory v penzionu Nový Mlýn ve starých Splavech.

Po příjezdu v pátek v 16.00 se účastníci ubytovali proběhlo, seznámení s programem pobytu a následovala přednáška KOMPENZAČNÍ A REHABILITAČNÍ POMŮCKY. E. Zemanová seznámila přítomné s jednotlivými druhy kompenzačních pomůcek, hlavně s těmi, které jsou tělesně postiženými nejvíce využívány (tj.berle, nejrůznější druhy chodítek, vozíky-mechanické i elektrické, polohovací postele, WC židle, sedačky do vany atd.) Po skončení přednášky a krátkém protažení byl večer

věnován soutěži v BINGU. Protože se držíme zásady, že není důležité zvítězit, ale zúčastnit se, každý zapojený účastník obdržel malou sladkost.

Hlavní náplní pobytu bylo seznámení s dotykovými masážemi a nácvik jejich provádění. E. Zemanová-instruktorka MISP osvětlila přítomným, jak na základě dlouholetého vědeckého bádání byla postavena metoda dotykových masáží. Lidské bytosti potřebují dotek. Kůže je největší smyslový orgán našeho těla, je přímo napojen na náš nervový systém. Bez doteku nedokážou lidské bytosti přežít či vyvíjet se zdravou cestou fyzicky, emocionálně či sociálně. Dotek v kombinaci s péčí a respektem je nezbytný pro zdravé lidské vztahy. Sobotní a nedělní dopoledne bylo věnováno praktickému nácviku dotykových masáží. Účastníci ,vždy ve dvojicích, podle pokynů E. Zemanové prováděli jednotlivé kroky dotykových masáží. Dotykové masáže se provádějí přes oblečení. K dispozici byly i obrázky, na kterých byly vyobrazeny jednotlivé pohyby, které se během dotykové masáže provádějí. Po ukončení celé sestavy se pak účastníci vystřídali, a ten kdo masíroval první, byl nyní sám namasírován. Těm účastníkům, kteří projeví zájem, pak E. Zemanová na nich samotných ukázala, jak se má dotyková masáž správně provádět.

Vedle dotykových masáží probíhalo i cvičení na židlích a aktivizační hry - propojení pravé a levé hemisféry apod. Díky těmto cvičením dochází k aktivaci mozkových buněk – zpomaluje sklerotické postupy.

V pátek v podvečer a během soboty probíhaly i klasické masáže, které prováděly 2 zkušené masérky. Každý z účastníků si mohl určit, kterou část těla chce namasírovat. Vedle masáže byli účastníci seznámeni i se speciálními cviky, zaměřenými na jejich postižení.

, V sobotu odpoledne pak byly uspořádány odpolední čaje s hudbou, kterou obstaral hrou na klávesy p.Měkota. Součástí odpoledne byla i tombola, ve které si každý z účastníků vybral 3 losy, z nichž každý vyhrával. Po večeři probíhala soutěž Splavský A-Z kvíz. Do soutěže se přihlásily 3 dvojice účastníků. Námětem soutěže byla česká přísloví. Po skončení soutěžního klání si pak mohli i ostatní účastníci vyzkoušet své znalosti přísloví. Každý byl odměněn sladkostí, 6 účastníků, zapojených do soutěže pak obdrželo malé věcné ceny.

Během celého pobytu mohli účastníci vyzkoušet termoterapii, na podložce Ametyst Bio-Mat. Podložky byly hojně využívány a 2 z účastníků se rozhodli i pro jejich dlouhodobější zapůjčení hned na závěr pobytu.

Závěr pobytu tvořily v neděli před polednem malé sportovní hry(hod sirkou, hod ponožkou, hod granátem, kroužky, šipky). První 3 účastníci byli odměněni malými věcnými cenami. Na závěr pobytu obdržel každý Účastnický list a s poděkováním za bohatý a přínosný program byl pobyt ukončen. Autobus pak dopravil účastníky pobytu zpět do České Lípy.Ozdravně-edukační pobyt byl velkým přínosem pro všech 19účastníků a byl jimi velmi kladně hodnocen.

Poděkování patří i Městu Česká Lípa a Nadaci Škola hrou Liberec, bez jejichž finanční pomoci by nebylo možné tuto akci uskutečnit.(Z.Zahrádková)

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ A SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Znovu upozorňujeme všechny naše členy, ale i jejich rodinné příslušníky a další zájemce, že Sdružení tělesně postižených Česká Lípa o.p.s. poskytuje v prostorách Komunitního centra, Školní 2213 Česká Lípa a Komunitního centra, Komenského 47 Doksy odborné sociální poradenství(včetně půjčovny kompenzačních pomůcek) a sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

Potřebujete poradit v orientaci v sociálních systémech a právních problémech? Potřebujete odstranit bariéry ve svém bytě a nejbližším okolí? Máme odborníky- právníčku a konzultanta pro odstraňování architektonických bariér.

Můžete nás navštívit:

Komunitní centrum, Školní 2213 Česká Lípa

Pondělí-9.00 -13.00

Úterý, středa, čtvrtek-9.00-14.00

terénní služba: pondělí 9.00 -13.00

pátek 9.00-14.00

Komunitní centrum, Komenského 47 Doksy

pondělí-15.00 -17.00, dále po

telefon. domluvě (723594459-E.Zemanová)

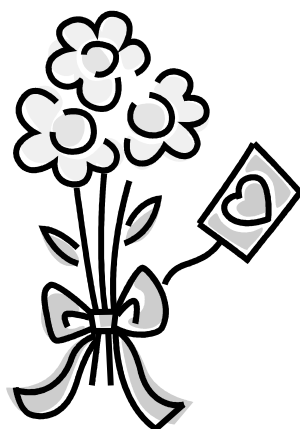
Nebo volat: E. Zemanová-723594459, Z. Zahradková-606161859,

psát e-mail: stp.cl@seznam.cz

Chcete se zapojit do kolektivu, zprostředkovat vzdělávací a volnočasové aktivity?

Navštivte Komunitní centrum, Školní 2213 Česká Lípa

Úterý, čtvrtek -14.00 -16.00 (ambulantní i terénní forma služby)



BLAHOPŘEJEME

Místní organizace tělesně postižených Česká Lípa přeje svým členům, kteří v průběhu listopadu a prosince oslaví svá životní jubilea zdraví, pohodu a spokojenost.. Přání posíláme pp. Jaroslavu FARÁŘOVI, Ladislavu FIEDLEROVI, Janě VICANOVÉ, Haně BUTAŠOVÉ, Josefu DRAHOŠOVI, Luboši TINTĚROVI, Blaženě BEZDĚKOVÉ, Jarmile SUCHÉ, Jarmile KOTALÍKOVÉ.

INFORMAČNÍK- časopis MO TP a STP Česká Lípa, o.p.s. č.11- listopad 2014. Náklad 150 výtisků. Redakční rada: E. Zemanová, J. Ponocná, H. Erbenová, J. Branišová, Z. Zahradková ; tel. 723594459, 606161859
