



HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

Časopis Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace
89. vydání / červenec 2023

ROK ROZVOJE PÉČE O SENIORY A JEJICH RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY

NAHLÉDNĚTE
POD POKLIČKU
FYZIOTERAPIE
A ERGOTERAPIE U NÁS

**ZAPOJENÍ DO PROJEKTU
DIGITALIZACE
PŘI ZEFEKTIVŇOVÁNÍ
PEČOVATELSKÝCH
SLUŽEB NA ÚZEMÍ
ÚSTECKÉHO KRAJE**

HELENA HOUŠKOVÁ

**PODÁME RUKU VŠEM,
KTEŘÍ NÁS POTŘEBUJÍ**

WWW.MSSS-MOST.CZ

 MSSSVMOSTE



MSSS

Městská správa sociálních služeb
v Mostě - příspěvková organizace

NAHLÉDNĚTE POD POKLIČKU FYZIOTERAPIE A ERGOTERAPIE U NÁS

V čem vlastně spočívá práce ergoterapeutů a fyzioterapeutů?

Za prvé lze říci, že se jedná o „spojené terapie“, které ve svém vzájemném působení dokáží „vrátit“ člověka do téměř stejného bodu, ve kterém byl před zdravotním problémem (například po centrální mozkové příhodě).

Stejně tak udržet člověka co nejdéle ve fázi (myšleno vzhledem k věku a zdravotnímu stavu), v jaké se nachází tak, aby nedocházelo k další významné destrukci. To znamená že pokud chodí, aby co nejdéle chodil a pokud sedí, tak aby co nejdéle seděl.

Ergoterapie a její cíle

Cílem ergoterapie je umožnit osobám zachovat si maximální soběstačnost v běžných denních činnostech a aktivitách volného času.

Nácvik činností, v kterých je osoba z důvodu onemocnění, úrazu či procesu stárnutí limitována, probíhá v reálných situacích, a pokud to je možné, i v jejím vlastním prostředí. Ergoterapeut pomáhá řešit praktické otázky související se snížením či ztrátou soběstačnosti v činnostech, které jsou pro člověka nepostradatelné.

Hlavním terapeutickým prostředkem v ergoterapii je smysluplná činnost či zaměstnávání, které pomáhá k obnově postižených funkcí.

Rozvoj motorických, mentálních i smyslových dovedností a schopností

Celkově se pak ergoterapie zaměřuje na podporu v těchto oblastech:

- hrubá motorika – koordinace pohybů, překonávání nerovností a překážek, rovnováha,
- jemná motorika – koordinace ruka-ruka a oko-ruka, trénink úchopu, manipulační dovednosti,
- vnímání vlastního těla – schopnost zpracovávat vjemy z okolního prostředí a reagovat na ně,
- grafomotorika – nastavení pracovní plochy, podpora správného sezení, úprava psacích potřeb a dalších pomůcek, optimální úchop,
- běžné denní činnosti (ADL) – oblékání, jídlo a pití, použití toalety, hygiena, lokomoce, odemykání a zamykání, manipulace s předměty denní potřeby, telefonování,
- rozvoj percepčně-kognitivních funkcí – pozornost, paměť, orientace v prostoru a času,
- adaptace na domácí prostředí podle potřeb seniora – snaha o co největší soběstačnost a samostatnost,
- pomoc s výběrem kompenzačních pomůcek a nácvik jejich používání – chodítka, vozíky, pomůcky pro sebeobsahu.

V našich podmínkách aplikujeme moderní metody pro dosažení cíle ergoterapie (odpovídající vybavení):

- Individuální i skupinová ergoterapie
- Arteterapie
- Zooterapie, například canisterapie
- Muzikoterapie
- Virtuální realita
- Cykloterapie
- Multismyslová terapie – snoezelen (v procesu realizace v Domově pro seniory Harmonie)

CO JE SNOEZELLEN?

Snoezelen je multifunkční metoda, která se realizuje v obzvláště příjemném a upraveném prostředí pomocí světelných a zvukových prvků, vůní a hudby, přičemž jejím cílem je vyvolání smyslových pocitů. Je určena zejména pro osoby s vývojovými poruchami, s mentálním, tělesným nebo vícenásobným postižením, s poruchou autistického spektra, poruchami chování a učení, s psychickými poruchami, traumatickým poraněním mozku, pro osoby s demencí a pro chronicky nemocné pacienty. Snoezelen je využíván v mnoha zařízeních, jako jsou speciální mateřské a základní školy, integrační centra, domovy sociálních služeb, rehabilitační centra, denní stacionáře, hospice a jiné. S metodou Snoezelen pracují odborníci z různých profesí, zejména léčební a speciální pedagogové, psychologové a psychoterapeuti, rehabilitační pracovníci, fyzioterapeuti a vychovatelé.

Zdroj: 3lobit.cz



SENIORI NA VÝLETECH K JEZERU MOST



Další z řady výletů k jezeru Most byl připraven na dopoledne 27. června 2023. Tentokrát se ho zúčastnili senioři z Domova pro seniory J. Wolkera, Penzionu pro seniory Komořanská a Albrechtická.

O dopravu se postaral Taxík Maxík a osobní auta. Senioři na místě přivítali žáci Střední zdravotnické školy Most a následně je provázeli na procházce kolem části jezera. Na celou skupinu také čekala náměstkyně primátora Ing. Markéta Stará, pod jejíž záštitou se tento výlet opakovaně konal. Přínosem byl také odborný výklad o minulosti a současnosti jezera Most. Senioři pozorně naslouchali.

Pozitivem takovéto akce je nejen výlet mimo zařízení, ale také vzájemně strávený čas seniorů s žáky a představiteli vedení města. A také to, že třeba Taxík Maxík umožní vyvézt ven i osoby s handicapem na vozíku nebo s chodítky. Velký dík patří všem, kteří takovýmito akcemi pečují o seniory našeho města.



PODÁME RUKU
VŠEM, KTEŘÍ NÁS
POTŘEBUJÍ

MSSS V MOSTĚ – P. O., SE ZAPOJILA DO PROJEKTU ZAVÁDĚNÍ DIGITALIZACE PŘI ZEFEKTIVŇOVÁNÍ PEČOVATELSKÝCH SLUŽEB NA ÚZEMÍ ÚSTECKÉHO KRAJE

Hlavním cílem projektu je podstatné zefektivnění poskytování pečovatelských služeb na území Ústeckého kraje prostřednictvím digitalizace, která umožní rozvoj těchto služeb. To přispěje k naplnění potřeb jejich uživatelů (setrvání v domácím prostředí, spolupráce s neformálními pečujícími osobami, rozvoj péče v domácím prostředí i pro osoby s vyšším stupněm závislosti na pomoci druhých osob atd.). Projekt rovněž přispěje k implementaci doporučení a nároků definovaných Ústeckým krajem na poskytování pečovatelských služeb na území kraje ve vztahu k parametrům a požadavkům krajské sítě sociálních služeb a jejich financování z prostředků státní dotace na poskytování sociálních služeb. Jedná se tedy o systémové řešení v oblasti efektivního poskytování pečovatelských služeb na území Ústeckého kraje.

Plánované aktivity

- Nákup a vybavení pečovatelských služeb na území Ústeckého kraje digitálními technologiemi a dalšími nezbytnými nástroji přímo podporujícími kvalitní poskytování služeb. Jedná se zejména o nástroje a technologie:
 - usnadňující komunikaci s pečujícími osobami a rodinnými příslušníky,
 - umožňující efektivní vykazování provedených úkonů;
 - usnadňující logistiku a management řízení služeb atd.
- Vytvoření nácvikových místností určených pro přípravu pracovníků pečovatelských služeb a jejich vybavení digitálními technologiemi v regionech Lounsko, Mostecko, Děčín a Šluknovský výběžek.
- Vzdělávání managementu, sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách v oblasti využívání digitálních technologií při poskytování pečovatelských úkonů, řízení a managementu pečovatelských služeb.

- Zpracování rozvojových plánů poskytování pečovatelských služeb zahrnujících i využívání digitálních technologií (každá zapojená služba zpracuje svůj, součástí bude zpracování nároků definovaných Ústeckým krajem, zacílení na potřeby uživatelů a pečujících osob, implementace nových metod práce a přístupů nejen z oboru sociální práce, ale i relevantních příbuzných oborů, například léčba dekubitů atd.).
- Stáže pro management, sociální pracovníky a pro pracovníky v sociálních službách za účelem výměny zkušeností při práci s digitálními technologiemi (součástí bude rovněž zpracování příkladů dobré praxe a kasuistik).
- Celokrajská konference zacílená na využívání digitalizace v pečovatelských službách a kvalitativní metody a postupy při poskytování pečovatelské služby.

Předpokládané cílové skupiny

Přímo podpořené skupiny:

- Poskytovatelé sociálních služeb (pečovatelské služby)
- Management poskytovatelů sociálních služeb
- Pracovníci v sociálních službách

Nepřímo podpořené skupiny:

- Uživatelé pečovatelské služby (zejména senioři a osoby se zdravotním postižením)
- Pečující osoby
- Podnikatelské subjekty v oblasti gastronomie

Území realizace

Ústecký kraj

Výstupy a výsledky

Vybavení pečovatelských služeb digitálními technologiemi (čtečky, GPS, nezbytný software atd.)



- Až 56 podpořených sociálních služeb (pečovatelské služby)
- Zpracované rozvojové plány, které jsou v souladu s nároky Ústeckého kraje na poskytování pečovatelské služby
- Podstatné zkvalitnění poskytování pečovatelské služby: rozšíření doby poskytování, kvalitnější výkaznictví, zacílení na řešení nepříznivé sociální situace atd.
- Efektivnější řízení poskytování služeb prostřednictvím kvalitně zpracovaných rozvojových plánů, kvalitních nástrojů (GPS)

Zapojení pečovatelských služeb a pracovníků v přímé péči pečovatelských služeb

- Individuální kapacita 298 pracovníků a 391,82 úvazků pracovníků v přímé péči
- 53 pečovatelských služeb (z toho 46 součástí základní sítě a 7 mimo základní síť)

Zapojené subjekty na úrovni řízení projektu

- Charita Litoměřice know-how, zkušenosti s implementací nových metod, inovačních nástrojů a zejména digitálních technologií;
- Ústecký kraj podporuje využívání inovativních technologií usnadňujících poskytování pečovatelských služeb na území celého kraje;
- ACoRD CZ, z. s., má zkušenosti s řízením a administrací obdobných velkých projektů, poskytuje podporu v oblasti řízení a strategického plánování na úrovni poskytovatelů sociálních služeb, v týmu má odborníky na implementaci inovativních technologií, strategické plánování a sociální práci.

Inovativnost a přenositelnost

Inovativnost použitých metod spočívá v zapojení digitálních technologií, které usnadní práci v terénu, zjednoduší výkaznictví, zkvalitní komunikaci s rodinnými příslušníky a pečujícími osobami a zejména zefektivní samotné poskytování pečovatelských úkonů. Projekt může mít, v případě implementace těchto metod po celém území kraje, výrazné dopady na zefektivnění poskytování pečovatelské služby, včetně ekonomických úspor. Důležitý přínos rovněž spočívá v efektivnějším řízení a managementu poskytování pečovatelské služby na celém území kraje.

Projekt bude mít významný pozitivní dopad i na uživatele služby, kteří budou přijímat skutečně jimi objednané úkony, dle jejich potřeb. Další pozitivní dopad spočívá v nastavení systému kvalitního a přehledného výkaznictví poskytnutých úkonů péče, jež mohou být využity při prokazování poskytnuté péče pro poskytovatele dotací, ale i pro pečující osoby.

Předpokládáme rovněž i vznik synergických dopadů na rozvoj podnikatelských služeb v území (stravování, individuální doprava seniorů atd.).

Prostor ke změně

Projekt by měl umožnit zapojeným týmům poskytovatelů pečovatelské služby využít čas a prostor pro zvnitřnění a přijetí nových výzev, potřeb a nároků na pečovatelské služby. Projekt prostřednictvím definovaných aktivit významným způsobem přispěje ke zkvalitnění poskytování pečovatelské služby v souladu s potřebami jejich uživatelů a současnými trendy nejen v oblasti moderních technologií, ale i metod sociální práce.

Definované aktivity spočívají zejména:

- v nákupu vybavení pečovatelských služeb digitálními technologiemi
- ve vzdělání pracovníků v jejich každodenním využívání
- v rozšíření dostupnosti prostor pro nácvik i v území Ústeckého kraje, kde dosud chybí
- v systémové přípravě rozvoje poskytování pečovatelských služeb
- v seznámení s příklady dobré praxe formou stáží
- ve vzdělávání managementu a pracovníků v sociálních službách a zkvalitnění péče
- v konání konference

Socioekonomické a demografické pozadí

Zkvalitnění poskytování pečovatelské služby je nezbytnou reakcí na demografický vývoj, kdy se bude dlouhodobě zvyšovat počet osob v seniorském věku, bude se rovněž zvyšovat podíl osob ve věkové skupině osob 85+ a v neposlední řadě bude s velkou pravděpodobností docházet i ke zvyšování počtu osob v nepříznivé sociální situaci, které budou odkázány na pomoc dalších osob. Tento vývoj rovněž bude zvyšovat nároky na péči v domácím prostředí a na pečující osoby, které se budou čím dál častěji muset spoléhat na pomoc pečovatelských služeb. Ze stávajících poznatků je zřejmé, že péči v domácím prostředí lze poskytovat i osobám ve vysokém stupni závislosti, nutná je však kvalitní a efektivní péče.

Vybavení těchto služeb digitálními technologiemi a jejich využívání významným způsobem zefektivní jejich poskytování, a tudíž zvýší jejich dostupnost a přístup i osobám, které v současné době využívají podstatně nákladnějších pobytových služeb.

Vizualizace integrovaného výcvikového centra u MSSS v Mostě – p. o.



ROK ROZVOJE PÉČE O SENIORY A JEJICH RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY

Rok rozvoje péče o seniory a jejich rodinné příslušníky byl u MSSS v Mostě – p. o., vyhlášen jako iniciativa k zlepšení kvality života seniorů a posílení podpory jejich rodin. Tato činnost se zaměřuje na různé oblasti, jež ovlivňují péči o seniory a zahrnuje opatření a programy, které mají posílit dostupnost a kvalitu péče.

Jednou z hlavních oblastí je zdravotní péče. Rok rozvoje péče o seniory a jejich rodinné příslušníky směřuje k tomu, aby senioři měli přístup ke kvalitní zdravotní péči, včetně specializovaných služeb a programů pro seniory s různými zdravotními potřebami. To může zahrnovat podporu pro prevenci a správu chronických onemocnění, dostupnost geriatrických specialistů nebo programy zaměřené na duševní zdraví seniorů.

V tomto roce byla zahájena spolupráce s novým praktickým lékařem pro naše všechny tři domovy pro seniory, se společností Všeobecný lékař Ústecko s. r. o.

Ambicí této spolupráce je naplnit shora uvedené cíle zajištěním odpovídající zdravotní péče v kooperaci mezi stávajícím zdravotním personálem a externími erudovanými lékaři a jejich zdravotními sestrami. Praktický lékař pro naše domovy poskytuje pravidelné návštěvní služby v našich zařízeních, při periodických vizitách i za pomoci zdravotnické techniky (EKG, CRP, INR), hodnotí zdravotní stav uživatelů sociálních služeb (stabilní i akutní případy), indikuje potřebnou ošetrovatelskou a rehabilitační péči, rozhoduje o dalších léčebných postupech a spoluprací s odbornými pracovišti. Dále zajišťuje odbornou farmakogeriatrickou revizi medikace s cílem optimalizovat počet užívaných léků. V době nepřítomnosti lékaře v zařízení je každý pracovní den k dispozici možnost telefonické konzultace zdravotních sester s lékařem. Dále může externí zdravotní sestra řešit efektivně aktuální zdravotní stav uživatele za pomoci telemedicíny. Jedná se o plnohodnotné vyšetření specializovanými přístroji, které sestra provede a zajišťuje online komunikaci s lékařem. Lékař provádí diagnózu na základě pohovoru a dat z diagnostických přístrojů, které obsluhuje externí sestra u uživatele. Data z nich jsou ihned přenášena lékaři do počítače. Na základě výsledků pak určí lékař další postup, navrhne léčbu, medikaci nebo uživatele doporučí k vyšetření na specializovaném pracovišti. Jedná se o neinvazivní monitorování akce srdeční, tlaku krve, vyšetření srdce/plic digitálním audiostetoskopem a ORL vyšetření pomocí digitálního otoskopu. Propojením interních a externích zdravotních služeb je zajištěna kvalifikovaná zdravotní péče významně zohledňující specifické prostředí sociálních služeb.

Dalším důležitým aspektem je sociální péče a podpora. Rok rozvoje péče o seniory a jejich rodinné příslušníky podporuje iniciativy, které zlepšují adaptační období



HEJBNI MOSTEM

Seniorská část projektu
Hejbni Mostem

**Altán pro penzion
v ul. Komořanská 818**

Vlasta Sundová | 600 000 Kč



a socializaci nových uživatelů (adaptační a individuální plány zohledňující cíle a přání uživatele v charakteristickém nastavení poskytované sociální služby), aktivizaci (skupinovou nebo individuální) v širokém spektru používaných metod, procesy vedoucí ke stálému zvyšování kvality poskytovaných sociálních služeb, to vše při sledování individuální charakteristiky a osobnostních předpokladů uživatelů sociálních služeb.

Naším cílem je zlepšit komplexní a koordinovaný přístup k péči o seniory, který zohledňuje jejich potřeby a zajišťuje jim důstojný a komfortní život.



HEJBNI MOSTEM

Městská část projektu
Hejbni Mostem

**Multifunkční altánek
pro děti**

Bc. Denisa Vávřová | 500 000 Kč



REKONSTRUKCE A MODERNIZACE SLUŽEBEN PRACOVNÍKŮ V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH A ZDRAVOTNÍCH SESTER V DOMOVĚ PRO SENIORY HARMONIE V MOSTĚ

Rok 2022 jsme pojali jako rok rozvoje péče o zaměstnance. Ambice pracovat na zlepšení prostředí pro zaměstnance jsme ale neomezili pouze na loňský rok. Bylo to „pouze“ zahájení trendu, ve kterém se snažíme v součinnosti s naším zřizovatelem postupovat i v dalších letech. Vloni jsme tak mimo jiné rekonstruovali dvě pracovny pro pečovatelky a zdravotní sestry, letos jsme do užívání

předali další dvě. Místo určitým způsobem sterilního pojmenování stanic čísly směřujeme k jejich pojmenování podle barev.

Dosud tak máme pracovny laděné do zelené, růžové, oranžové a žluté barvy.

Rozpracován máme záměr na bílé (v kombinaci s modrou) a hnědé (latte).



HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

DOMOV PRO SENIORY, DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM, DENNÍ STACIONÁŘ PRO SENIORY A HANDICAPOVANÉ OBČANY, DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

zařízení č. 1 – ul. Barvířská 495

Ing. Jitka Vlasáková, vedoucí zařízení

*„Rozhodl jsem se být šťastný,
protože to prospívá mému zdraví.“ (Voltaire)*

V duchu tohoto citátu jsme vedeni snahou učinit život v domovech Harmonie šťastnější, a tedy i zdravější.

Štěstí nám přinášejí naši malí kamarádi. S dětmi jsme si v květnu 2023 užili pohádkové MiniTechnohrani na naší zahradě. Oslavili jsme s nimi Den dětí (konkrétně s dětmi z MŠ Marie Pujmanové), vyráběli jsme koníčky, smáli se a pochodovali.

O naše zdraví se od dubna 2023 vyjma stálých zdravotních sestřiček stará nový lékař a jeho zdravotní sestřičky. Používají k tomu i vymoženosti současné vědy, třeba telemedicínu (vyšetření, které umožní na dálku lékaři získat data a určit diagnózu a další postup). Také máme více personálu pro noční směny a posílil i tým fyzioterapie. K zajištění obojího, štěstí a zdraví, využíváme **zooterapii (animoterapii)**, tedy zvířátka. Ta mají na člověka blahodárný a léčebný vliv. Již samotná přítomnost živého tvora většinou vyvolává pocit klidu a bezpečí. Snižuje stres a napětí, prokázáno je i snížení krevního tlaku. Zvíře má rovněž schopnost vyvolat u člověka silné emoce, a tím podporuje psychickou stimulaci, uvolňuje komunikaci a všeobecně podporuje psychický i fyzický stav klienta. Využití tohoto působení je skutečně široké. Nejčastěji se používá canisterapie (pes – *k nám chodí fenka Zuzanka*), felinoterapie (kočka – *s naší kočičkou Malenkou*) a hipoterapie (kůň).

Zajímavá je historie animoterapie:

Pozitivní účinek soužití se zvířaty byl znám už od počátků domestikace různých živočišných druhů. Pomocí zvířat lze ovlivnit široké spektrum tělesných i duševních obtíží člověka. V dnešní době, kdy lidstvo nalézá dávno objevené, jsme překvapeni genialitou těchto metod, které vycházejí z jejich přirozenosti. Rytmus současné doby odloučil člověka od přírody, změny životního stylu vedou k narůstajícímu stresu a psychickým i fyzickým obtížím. Historie člověka je spojena se soužitím s domácími zvířaty, v průběhu let se vyvinula mezi člověkem a zvířetem jakási „sociální symbióza“. V současné době tato vazba ztratila mnohé ze své samozřejmosti, na jedné straně stoupá počet domácích zvířat chovaných ve městě, na straně druhé se zvětšuje odstup od přírody. Od pradávna využívali lidé léčebný a pozitivní kontakt se zvířaty různým způsobem. Mezi první domestikovaná zvířata patří pes a některá hospodářská zvířata. Již od osmého století našeho letopočtu se setkáváme se zmínkami o tom, že byli k různým léčebným účelům využíváni psi.

Zdroj: vlastní text a Zooterapie | Helpnet



V neposlední řadě nám přinášejí štěstí naši blízcí, naše rodiny. Proto každý rok pořádáme „Den pro rodinu“. Letos to bylo setkání s rodinami a kamarády, ale opět také se zvířátky. Strávili jsme odpoledne společně s fenkou Zuzankou, králíčky a měli příležitost pohladit si i hada. Protože ne všechna zvířata mají to štěstí hezky si žít, přestože dokáží dát člověku tolik dobrého, chtěli jsme jim alespoň trochu vrátit to, co pro nás dělají ona. Podpořili jsme je proto malým dárečkem, který, jak doufáme, navodí obyvatelům Útulku pro opuštěná a zatoulaná zvířata v Mostě - Rudolicích také na chvíli pocit štěstí.

Přeji vám i vašim zvířecím kamarádům,
budte šťastni! ♥





HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

DOMOV PRO SENIORY, DENNÍ STACIONÁŘ PRO MENTÁLNĚ POSTIŽENÉ KLIENTY, PŘÍPADNĚ KOMBINOVANĚ HANDICAPOVANÉ OBČANY S UKONČENOU ŠKOLNÍ DOCHÁZKOU

zařízení č. 2 – ul. Jiřího Wolkerka 404

Mgr. Lenka Makovcová, DiS., vedoucí zařízení

Ve Wolkerovce se pořád něco děje. Jaro do všech nalilo novou energii a sezona začala naplno. Jednou z prvních událostí byla brigáda našich uživatelů a zvelebování záhonků před domem, následovalo osázení mobilní zahrádky a pravidelná péče o zasazené květinčky. Uživatelé o ně pečují s láskou, proto se jim daří. Letos se nám podařilo vybudovat svépomocí společně s dobrovolníky z České podnikatelské pojišťovny, s rodinným příslušníkem uživatele služby, ergoterapeutkou a několika našimi uživateli levandulový záhon. Snad bude všem dělat radost a rozdávat vůni dlouhá léta. Velkou událostí našeho zařízení bylo pálení čarodějnic a stavění májky. Hlíдали jsme pečlivě, nikdo nám ji neukradl.

Uživatelé se těší z pravidelných kavárniček, které pro ně připravujeme, grilovačky, vystoupení dětí z MŠ Bělehradská, výjezdů za kulturou aj.

Špatně mobilní uživatelé si při krásném počasí užili výlet k jezeru Most, kde si pochutnávali na zmrzlině a kávě. Úžasné letos bylo Letní setkání seniorů, které bylo okoušené o zážitky se zvířátky. Uživatelé mohli pomazlit lamy, pejska, kůzlátka a obdivovat koně. A protože je zooterapie u uživatelů velmi oblíbená, uspořádali jsme pro ně i kavárničku pod širým nebem spolu s návštěvou kůzlátek. Přišly i děti zaměstnanců, které kozičky vodily, a společně si tak všichni užili krásný duchaplný den.

Důležité je zmínit, že nepečujeme jen o duševní stránku uživatelů, ale snažíme se i zlepšovat ostatní podmínky pro uživatele, kteří bývají v domovech často právě proto, že mají vážný zdravotní problém. Abychom mohli zajistit nepřetržitý provoz odborného zdravotnického personálu, byla od 1. června 2023 přijata pátá sestra do týmu všeobecných sester ve směnném provozu, která bude zastupovat za nepřítomnost ostatních sester. Bude tak zajištěna odborná zdravotnická péče i v noci. Od dubna má také většina uživatelů novou ošetřující praktickou lékařku. Je jí MUDr. Lenka Rokytová, která funguje při společnosti Všeobecný lékař s. r. o., s níž uzavřela MSSS v Mostě – p. o., smlouvu za účelem zkvalitnění zdravotní péče o seniory.



PENZION PRO SENIORY

zařízení č. 3 – ul. Ke Koupališti 1180 a ul. Albrechtická 1074
Mgr. Veronika Jakubcová, vedoucí zařízení

Turnaj v kuželkách MSSS v Mostě

Ve středu 19. 4. 2023 se v Penzionu pro seniory Ke Koupališti uskutečnil 7. ročník Turnaje MSSS v Mostě – p. o. v kuželkách. Každé zařízení reprezentovalo tříčlenné družstvo. Hrál se pět kol po dvou pokusech na speciální kuželkové dráze, kterou pro naše seniory svépomocí vyrobili naši údržbáři. Tato dráha umožňuje hrát kuželky i seniorům s pohybovým handicapem. Nálada během turnaje byla výborná, senioři se navzájem povzbuzovali a fandili si. Zahájení turnaje se ujala vedoucí zařízení Mgr. Veronika Jakubcová s kulturní pracovnící Helenou Houškovou. Senioři přišli povzbudit i obyvatelé penzionu. Ceny a medaile pro vítěze, které se vyrobily v keramické dílně, přišla předat vedoucí odboru sociálních věcí Mgr. Taťána Drahošová. Závěrem se do turnaje



zapojili zaměstnanci MSSS v Mostě – p. o., kteří si hraní také vyzkoušeli. Senioři si dopoledne plně soutěžení užili a jistě se těší na další akce, které pro ně připraví Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace.

Helena Houšková, kulturně výchovná pracovníce



Rej čarodějnic v Penzionu pro seniory Albrechtická

Dne 27. 4. 2023 se u nás pořádalo pálení a rej čarodějnic. Sešlo se přes třicet obyvatel a z toho i několik krásných čarodějnic. Výbor obyvatel obstaral buřtíky a po opékání

se spálila i vyrobená čarodějnice. Počasí nám přálo a po společné fotce nám odpoledne uteklo jako voda. Už se těšíme na další akce.



HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

DOMOV PRO SENIORY

zařízení č. 4 – ul. Antonína Dvořáka 2166
Bc. Venuše Zaspalová, vedoucí zařízení

Letošní jaro jsme ve „Dvořákovce“ přivítali trochu jinak. Při jarní rovnodennosti jsme se vydali na zahradu našeho zařízení, kde jsme obětovali námi vyhotovenou symbolickou figurínu Moranu. Při rituálu jsme nahlas odrecitovali jarní básničku a vyřkli, co si od jara přejeme.

V dubnu proběhla první letošní skupinová reminiscenční terapie na téma: „Mé první samostatné bydlení“. Reminiscenční terapie vychází z faktu, že v mozku zůstávají nejdéle uchovány vzpomínky, návyky, znalosti či dovednosti, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti. Setkání bylo pro všechny moc příjemné. Dobrý přístup a chuť se zapojit byla silnější. Navázali jsme na dané téma, k němuž jsme využili mimo jiné i obrázky zachycené na reminiscenční nástěnky. Vzpomínalo se, jak si kdo postupně vybavoval byt, který ve většině případů dostal přidělený od státu. Rozjímali nad vůní nového nábytku, nad dekorováním, šitím závěsů a potahů a tak dále. Vzpomínání nad tímto tématem bylo pro všechny zúčastněné příjemným ohlednutím do minulosti.

V květnu jsme se již tradičně vypravili na jezero Most, kde jsme si opět vychutnali lahodnou kávu a námi pečené línečné srdíčko pod pergolou u jezera.

Také proběhl již 5. ročník tradičních Antických her, který byl odstartován zapálením olympské pochodně, která hořela po celou dobu konání her. Během pohoštění, kdy uživatele zchladił zmrzlinový pohár, došlo k vyhodnocení klání a následnému vyhlášení vítězů. Nikdo neodcházel s prázdnou, každý si odnesl pamětní list na pátý ročník, kterému přálo teplé antické počasí. Přínosem celé akce bylo nejen aktivní zapojení uživatelů do příprav, ale také spolupráce a prohloubení vztahů mezi uživateli. Neméně důležitá byla i týmová práce zaměstnanců při samotném dění Antických her, za kterou velice děkujeme a moc si jí vážíme!

Miroslava Holečková, DiS. – sociální pracovnice



PENZION PRO SENIORY, PORADNA PRO RODINU, MANŽELSTVÍ A MEZILIDSKÉ VZTAHY

zařízení č. 5 – ul. Komořanská 818
Ing. Šárka Šimanová, vedoucí zařízení

Dětský den s lamami v penzionu Komořanská

Ve středu 14. června jsme s dětmi z MŠ Komořanská a s dětmi z „našich“ jesliček dodatečně oslavili jejich svátek ☺. Na naší zahradě jsme jim připravili několik stánků, kde si mohli vyzkoušet svoji zručnost a zasoutěžit si o tašku plnou sladkostí. Velký zájem byl také o malování na obličej.

Hlavním hřebem dopoledne však byla pro všechny návštěva lamích kluků z Alpakárny Jerryho, Freddieho, Rogera a Sancha. Děti i naši senioři byli z lam nadšení, mohli je krmit mrkví, hladit, vyfotit se s nimi nebo je alespoň na chvíli mít na vodítku.

Dopoledne se skvěle vydařilo a počasí nám přálo☺.

Oslava Dne matek v Komořanské

Den matek je milým svátkem, který si rádi připomínáme každým rokem jako poděkování všem maminkám.

Výjimkou nebyl ani ten letošní, který jsme s předstihem oslavili 13. května. Nejdříve nás svým vystoupením moc potěšily děti z MŠ Komořanská, které našim seniorkám darovaly vlastnoručně vyrobená přáníčka a voňavé tulpány a poté se naše Komořanky pustily do pečení a zdobení perníčků.

Myslím, že se i tentokrát povedlo vše na jedničku a perníčky snad udělaly radost nejedné mamince.



HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

DENNÍ DĚTSKÝ REHABILITAČNÍ STACIONÁŘ A STŘEDISKO DENNÍ PÉČE O DĚTI DO TŘÍ LET VĚKU

zařízení č. 6 – ul. Františka Malíka 973

Bc. Denisa Benešová, DiS., vedoucí zařízení

Další jesličkový rok se chýlí ke svému konci a my jsme si během něho společně s dětmi z dětského stacionáře užili spoustu krásných chvil.

V měsíci březnu nás přijelo do našeho zařízení potěšit se svou pohádkou Zlatovláska Divadlo rozmanitostí v Mostě. Představení dětem vykouzlo úsměv na rtech a pohádku s nadšením sledovaly.

Čarovný duben se nesl v duchu čar a kouzel. Všechny děti i tety se proměnily v hodné čarodějnice i čaroděje a za hlasitého smíchu poletovaly po zahradě.

V měsíci květnu jsme s dětmi navštívili Městskou knihovnu v Mostě, kde jsme si v dětském koutku povídali o pohádkových bytostech a prohlíželi si nádherné knížky, které jsou v knihovně k dispozici.

Náležitě jsme také oslavili svátek všech dětí u příležitosti Mezinárodního dne dětí 1. června. Pro děti byly přichystané různé soutěže, skákací hrad, diskotéka a nechyběly ani dárečky.

Na konci června proběhlo v zařízení již tradiční fotbalové utkání jesličky versus dětský stacionář. Naši hráči oděni do fotbalových dresů dávali jeden gól za druhým, a tak je všechny čekala odměna v podobě medaile.



HELENA HOUŠKOVÁ: PRÁCE SE PRO NI STALA DRUHÝM DOMOVEM

Helena Houšková pracuje u Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, na pozici kulturně-výchovné pracovnice už 14. rokem. I když před tím působila 36 let v administrativní oblasti, k práci v sociální sféře se dostala shodou různých okolností. V této práci se ale doslova našla, stala se pro ni zároveň posláním. Natolik k ní přilnula, že v této pozici zůstává i dál, po dovršení důchodového věku.

Jak začal váš příběh u Městské správy sociálních služeb v Mostě?

Odmalička žiji v Mostě. Mám vystudovanou střední ekonomickou školu a po maturitě jsem nastoupila k SHD Most, kde jsem pracovala na různých administrativních pozicích. Začínala jsem jako sekretářka ředitele Výstavby koridoru Most, dále jsem pracovala v oddělení měřictví a geologie, organizačním odboru, odboru zahraničních věcí, dále jako sekretářka ředitele pro obchod a zásobování, sekretářka u generálního ředitele, následně v ekonomickém útvaru a moje poslední pozice byla v investicích. Po 36 letech jsem ale v důsledku reorganizace společnosti musela skončit. Po 14 dnech na úřadu práce jsem se dozvěděla, že se v Městské správě sociálních služeb v Mostě nabízejí volná pracovní místa, a tak jsem se přihlásila. Začínala jsem tu pracovat jako sociální a aktivizační pracovnice a poté jsem se stala kulturně-výchovnou pracovnicí. Mám na starosti kulturu pro seniory, ale i zaměstnance. Starám se také o sportovní akce pro seniory. I když mám zázemí v penzionu ve Wolkerově ulici, pracuji pro všechny domovy a penziony městské správy.

Proč jste si vybrala právě oblast sociálních služeb?

Dělala jsem konkurz ještě i jinak. Tato činnost ale byla mému srdci nejbližší a připadala mi naprosto přirozená, i přes mou dlouholetou praxi ve zcela odlišné oblasti. Ke svému dosavadnímu vzdělání jsem si doplnila vzdělání na specializaci pro cvičení se seniory. Cvičím s nimi už řadu let a využívám v této oblasti například zdravotní tělesnou výchovu.

Před nedávnem jste ukončila pracovní poměr, ale vrátila jste se. Proč?

Práce se seniory mě baví a zároveň mě naplňuje a nabíjí. Někdy je ale potřeba odejít. Mám už také svůj věk. Někteří naši senioři jsou dokonce i mladší než já. Proto jsem se rozhodla ke konci loňského roku skončit. Nějak to ale nejde a budu pro seniory podle možností pracovat dál. Domluvila jsem se na částečném pracovním úvazku.

Co přesně je náplní vaší práce?

Pořádání kulturních, společenských či sportovně-relaxačních akcí. Připravuji a organizuji je pro celou MSSS. Každoročně je jich nespočet. Nabídka je opravdu široká a pestrá.

Všichni naši senioři si mohou vybrat podle svého gusta. Akce a aktivity jsou určeny pro všechny naše uživatele, včetně těch méně pohyblivých. Zapojujeme i děti z Deního stacionáře v ulici F. Malíka. Oslovujeme i kluby seniorů v Mostě apod.

S kým spolupracujete při přípravě programu?

Spolupracujeme s celou řadou organizací v našem městě i mimo ně. Zmínila bych například městskou policii, Divadlo VeTři, Střední školu diplomacie a veřejné správy, Oblastní muzeum a galerii Most, Městské divadlo v Mostě, Dopravní podnik měst Mostu a Litvínova, Městskou knihovnu v Mostě, Severočeskou filharmonii Teplice, sbory Clavis cordium, SMOG, Studio Kamily Hlaváčikové, manžele Hvozdovy, Duo Silver, Základní uměleckou školu F. L. Gassmanna, základní, mateřské školy a další. Snažíme se navazovat i nové kontakty. Je to i otázka peněz. Řada akcí je sponzorských nebo je financována naší organizací.

Jaké nejvýznamnější akce chystáte pro vaše seniory?

Kromě velkých akcí typu Letního setkání seniorů na hřišti podromu a Seniorské šlápoty na Ressleru jsou to například společné oslavy narozenin nebo návštěvy divadelních představení, plesy a taneční zábavy, vědomostní soutěže a vzdělávací akce například v oblasti počítačů a mobilních telefonů. Naši senioři se pravidelně účastní různých sportovních soutěží, jako je například plavání, jízda na rotopedu, chůze, bowling, cvrknaná, kuželky, badminton, fotbal v chůzi, minigolf, curling, aj. Oblíbenou aktivitou našich seniorů je i pravidelné cvičení 1x týdně v penzionech. Dále je pořádána řada výletů nebo rekondiční pobyty. Při MSSS působí rovněž Babčí mažoretky, které vedu. Ty vystupují na akcích a při různých výročích v Mostě, Chomutově, Lounech, ale i v Praze. Dříve jsem vedla i soubor Komořanky, který v důsledku vysokého věku svých členek ukončil svoji činnost, a nové členky zatím nemáme.

Patří do nabídky i nějaké jiné akce?

Zvláštní oblastí je také spolupráce s ostatními domovy a zařízeními sociálních služeb Ústeckého kraje. Sem patří zařízení například v Meziboří, Janově, Žatci, Podbořanech, Libochovicích, Chomutově, Jirkově, Dubí, Bystranech a další mimo náš kraj. Speciální je také účast na celostátních akcích, jako například Přeplavme svůj La Manche, Jedeme v tom

společně, 10 000 kroků, Plavecká štafeta měst a sem patří i Babička roku nebo Senior Art. Specifické je také působení našich seniorů v Klubu seniorů číslo 8, kde působím v současné době jako předsedkyně. Náš klub patřil v roce 2019 mezi tři nejlepší oceněné kluby v republice. Akcí je opravdu hodně a není možné je všechny vyjmenovat.

Významnou úlohu pro vaše klienty hraje i sport. Z čeho mohou vybírat?

Sportovní akce rovněž patří mezi oblíbené. Pořádáme soutěže, kdy mezi sebou zápolí družstva z různých našich zařízení, ať je to cvrnkaná, kuželky, bowling, šipky, plavání, chůze, jízda na rotopedu a další. Vyzdvihla bych také aktivizační projekty typu Jedeme v tom společně, což byla původně celorepubliková akce, která už ale skončila. My v ní ovšem pro velký úspěch pokračujeme a ušili jsme ji našim seniorům na míru. Seniori překonávají 1 000 až 2 000 kilometrů vytyčenou trasu na rotopedu (během února a března). Tuto aktivitu kombinujeme s chůzí, navíc je vše tematicky zaměřené. Seniori tento projekt neskutečně nadchl a doslova jím žijí. Vzájemně se hecují a burcují k senzačním výkonům. Babičky, které zpočátku na rotoped ani nenasedly, postupně začaly na několika metrech a teď najedou i 10 kilometrů denně. Obdobně to praktikujeme i u plavání. Je to úžasné, co naši seniori zvládnou. Určitě chceme v těchto projektech pokračovat.

Které akce jsou momentálně pro seniory nejvíc „trendy“ a kde berete při jejich přípravě inspiraci?

Kromě již zmíněného projektu Jedeme v tom společně jsou to nejrůznější cvičení, výlety, přednášky... Připravujeme kvízy, procvičujeme mozek a paměť. Oblíbené jsou také tvořivé dílny a ergoterapie, která je u nás na vysoké úrovni. Hitem poslední doby jsou korálky, lapače snů, výrobky z hlíny a mnoho dalšího. V této oblasti aktivně spolupracuji s našimi ergoterapeutkami.

Naše uživatele nadchla i akce se zvířaty, například s lamami, pejsky, sovami, dravci, papoušky. Pro řadu našich seniorů to byla zároveň i terapie. Pookřáli i ti, kteří jsou nějakým způsobem uzavřeni do sebe. Se zvířaty byli v úzkém kontaktu, mohli se s nimi pomazlit, pohladit si je.

Z čeho máte při své práci největší radost?

Mám radost, že můžu dělat radost našim seniorům. Mají sice své rodiny, ale my jsme jejich „druhá“ rodina. Mezi mnou a našimi seniory se vytvořily vřelé a silné vazby. To mě nejvíce nabíjí a znamená to pro mě mnoho. Já dávám jim a oni zpětně zase mně. Mnozí se stali mými osobními přáteli.

Co je na vaší práci nejtěžší?

Když vidím nemohoucnost a nemůžu nijak pomoci. Bezmocnost a bolest. Stárí bývá i smutné, a proto se ho snažíme našim seniorům zpříjemnit. Aktivizovat je a motivovat, aby ještě měli chuť do života, aby věděli, že jsme tady pro ně a že jim máme ještě co nabídnout, abychom jim život

zpříjemnili a vnesli jim do něj ještě kus radosti, humoru, pohody. Někdy stačí jen naslouchat.

Co se vám v práci povedlo a na co jste hrdá?

Dříve si každé naše zařízení žilo jen svým životem. Byla to taková uzavřená bublina a já jsem pyšná na to, a považuji za úžasné, že za dobu mého působení u MSSS se nám podařilo propojit navzájem seniory z našich domovů a penzionů mezi sebou při různých aktivitách. Všichni se setkávají při společných akcích, znají se a poznávají mezi sebou. Vznikla nová krásná přátelství, vídají se, těší se na sebe... Na to jsem opravdu pyšná.

Co byste si z vaší pracovní pozice nejvíc přála?

Přála bych si, aby všichni naši seniori byli zdraví, mohli si dovolit nějakou tu radost a mohli se zúčastňovat nabízených činností a aktivit. Když vzpomenu na dobu covidu, která životy seniorů významně zasáhla, jak je izolace devastovala... Ztráta možnosti setkávání se a izolace, to bylo pro seniory moc a moc špatné.

Co vám tato práce dala a vzala?

Vzala mi možná trochu toho soukromí. Klienti se mnou komunikují i po pracovní době, o víkendu... Tato práce je ale pro mě posláním. Měla jsem invalidní maminku a vyrůstala v tomto prostředí od mala. Je to pro mě normální a vnímám to tak. I díky tomu mám k této práci absolutní vztah a našla jsem se v ní. Empatie je pro mne přirozená. Dlouho jsem si myslela, že bych nemohla dělat jinou činnost než v kanceláři, ale když jsem si k této práci takříkajíc „přičichla“, bylo to, jako bych to dělala odjakživa. Tím, že mám velké děti a vnoučata už mě tolik nepotřebují, mohu svůj čas věnovat našim seniorům. Skoro nerozeznávám pracovní čas a čas po práci.

Co děláte ve svém volném čase?

Mám zahrádku, ale na tu nemám zatím mnoho času. Říkám, že ji mám ve volném stylu. Pro zahrádkáře vedu ještě administrativu. Dlouhé roky jsem vedoucí cvičení žen tělovýchovné jednoty Slavie Most, pracuji také ve výboru Asociace sportu pro všechny, aktivně jsem hrála volejbal, ráda plavu, mám ráda přírodu, kulturu. Ve svém věku už ale musím taky trochu relaxovat, odpočívat. Kromě toho mám svoji rodinu, která je pro mě vším.

Ráda se učím novým věcem a sebevzdělávám se, a to i díky tomu, že pro klienty připravuji kvízy či tréninky paměti. Musím hledat a objevovat stále něco nového...

Čeho si nejvíc považujete?

Je toho víc. Především vztahů se seniory. Jsem jejich vrba. Vážím si také svých spolupracovníků. Vedení naší organizace nám vychází vstříc, vztahy jsou na přátelské úrovni. Velikou podporu také cítím i ze strany vedení našeho města, zvláště pak ze strany náměstkyně, náměstka a primátora. Velice si naši spolupráce vážím. Proto jsem se také rozhodla je podporovat.

Za dobu vašeho působení v sociální oblasti jste také získali řadu ocenění. Která jsou pro vás ta nejceněnější?

Například druhé místo v celostátní soutěži aktivních klubů seniorů v roce 2019. „Moji“ senioři se umísťují na předních místech v různých aktivitách, které pořádají ostatní domovy a zařízení sociálních služeb. Velkým oceněním byla také návštěva první dámy, paní Zemanové, která ocenila naše seniory za pravidelnou dvouměsíční jízdu na rotopedech v projektu Jedeme v tom společně.

Byla jsem vedoucí družstva, které vyhrálo krajské sportovní hry seniorů, a tito senioři se také stali účastníky mezinárodních sportovních her. Ty se odehrávaly v Mostě.

Významné ocenění jsme získaly s našimi Babčami mažoretkami od dobrovolných hasičů, pro které jsme pravidelně vystupovaly. Ocenění jsme také získaly se seniory v Senior Artu. Já osobně jsem byla oceněna za svou práci jako Osobnost roku Ústeckého kraje v roce 2019. Ohromnou radost mi naposledy udělala i nominace ze strany MSSS do ankety Srdcař Mostu 2022. Cenu jsem sice napřímo od města nezískala, ale tuto krásnou cenu mi předala faktická vítězka kategorie pro sociální oblast, paní Vladimíra Ilievová, ředitelka Střední školy diplomacie a veřejné správy v Mostě, se slovy, že mi cenu předává, protože patří mně. Tohoto gesta si moc vážím.

LETNÍ SETKÁNÍ SENIORŮ 2023

Středa 21. června 2023 byla dnem konání tradičního Letního setkání seniorů. Letos proběhl již 24. ročník. Místem setkání byl jako většinou hipodrom. Seniory přišli pozdravit představitelé našeho města – Ing. Marek Hrvol, primátor statutárního města Mostu, se svými náměstkyně Ing. Markétou Starou a Ing. Václavem Zahradníčkem.

Tématem letošního ročníku byly mostecké dominanty, jako např. hrad Hněvín, Aquadrom, Aerodrom, Autodrom, Hipodrom a pivovar. Těmto tématům byly přizpůsobeny i soutěžní disciplíny. Disciplíny si připravila všechna zařízení. Další disciplínu dodaly městské kluby seniorů a svou tajemnou disciplínu měl i magistrát.

Kromě našich seniorů se letošního ročníku zúčastnilo i 9 mosteckých klubů seniorů a Čtveráci – senioři z Patokryjí. Seniory doprovázeli zaměstnanci organizace a na výpomoc přišli i studenti Střední školy diplomacie a veřejné správy v Mostě a studenti Střední zdravotnické školy Most. Děkujeme za výpomoc. Celkem se akce zúčastnilo více jak 400 osob.

Kromě soutěžních disciplín probíhala i soutěž o nejhezčí klobouk. Porota měla těžkou práci, když vybírala z 31 čtyř vítězných klobouků. Poděkování si zaslouží všichni, kteří si své klobouky vyšperkovali.

A o co se hrálo? Vlastně jsme měli 2 kategorie – domovy a penziony a ostatní. Vyhodnocena byla vždy první tři družstva v dané kategorii a pak ještě absolutní vítěz. Vítězové obdrželi pohár, diplom, medaili a dárkový balíček. Blahopřejeme.

Dalším doprovodným programem tohoto setkání bylo vystoupení dětí ze Střediska denní péče (jesle) v ul. Františka Malíka, a vystoupení několika skupin dětí Tanečního studia Kamily Hlaváčikové. Také přišli mezi seniory čtyři lamí kluci z Alpakárny Most, velice oblíbená byla také koza a kůzlátka paní Friedlové, canisterapii zastupoval pejsek Mia paní Kassalové. Součástí akce byly rovněž ukázky a možnost svezení v rámci cykloterapie.

A protože jsme na hipodromu, tak možnost navštívit a pohlédit si koně ve zdejších stájích a nebo svézt se koňským povozem paní Valentové. Celým krásným

slunečním dopolednem provázela přítomné hudební skupina Sortiment. Někdo jen poslouchal, někdo zpíval, někdo i tancoval.

Poděkování patří také doprovázejícímu personálu, údržbě za stavění stanů a grilování buřtíků, kuchyni za výborné koláče a vlastně všem, kteří se na přípravě a hladkém průběhu letošního 24. ročníku Letního setkání seniorů podíleli včetně Dopravního podniku měst Mostu a Litvínova, a. s.

Toto letní setkání má už svou vžitou tradici. Setkávají se zde senioři z domovů a penzionů i s ostatními seniory z města, kteří nemají během roku možnost se jinak setkat. A navíc si užijí spousty zábavy v krásném prostředí mosteckého hipodromu. A kdo vlastně vyhrál? Vítězové jsou vypsáni ve výsledkové listině. Ale v podstatě vyhráli všichni, protože si užili krásný den plný zábavy a soutěžení.





Srdečně Vás zveme

LETNÍ KAVÁRNIČKA

ve čtvrtek 22. června 2023
na zahradě Harmonie

DOPOLEDNÍ PROGRAM:

- **lamy** - od 10.00 - 12.00 hodin



ODPOLEDNÍ PROGRAM:

- vystoupení Tanečního studia Kamily Hlaváčkové
- hudební vystoupení ZUŠ F. L. Gasmanna
- koně - od 13.00 - 15:00 hodin
- překvapení
- reprodukováná hudba



MOŽNOST OBČERSTVENÍ OD 12.30 - 15.00 HODIN:

TRDELNÍK - cena **60 Kč**

* při zakoupení trdelníku
káva zdarma

KÁVA dle nabídky :

- turecká a rozpustná káva, cappuccino - **5 Kč**
- ledová káva, vídeňská káva - **10 Kč**

Při nepříznivém počasí bude akce přesunuta do vnitřních prostor zařízení (Velký sál).

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA!!!!!!



NÁŠ SLUNOV RAT

Nová moderní terénní sociální služba



Náš Slunovrat poskytuje služby komplexní podpory asistovaného života. Pomáháme seniorům, dlouhodobě nemocným, osamělým i osobám se zdravotním postižením žít plnohodnotný a důstojný život ve svém domově.

Podporujeme naše klienty v běžném životě, pomáháme jim řešit každodenní starosti. Uživatelé našich služeb se již nemusí obávat samoty, bezmoci, nejsou sami, nemusí se bát o svůj život či zdraví v případě náhlých situací jako je pád, úraz, dezorientace, slabost či nevolnost. Pokud se dostanete do obtíží, můžete stisknutím jediného tlačítka přivolat pomoc – odkudkoli, kdykoli. Naši vyškolení spolupracovníci dohlíží s využitím nejmodernějších technologií na bezpečí našich klientů. V případě potíží zajistí okamžitou pomoc a zajistí vše, co je třeba.



Se svými klienty jsme ve spojení i tehdy, když je vše v pořádku. Pravidelně s nimi komunikujeme nejen o zdravotních obtížích, ale i o tom, jaký měli týden, co

zajímavého se událo, zda je vše, jak má být. V případě zájmu klienta pro něj zařídíme termín u lékaře, připomeneme vám kontrolu či odběry, zajistíme pečovatelskou službu, asistenta nebo to, co si bude přát a co bude potřebovat.



Služba Náš Slunovrat pokrývá celou Českou republiku, je tedy jedno, zda bydlíte na samotě, ve vesničce či velkoměstě i Vám můžeme kdykoli pomoci v případě nouze.

www.nas-slunovrat.cz



Další informace jsou k dispozici na našich webových stránkách

www.nas-slunovrat.cz,

kde naleznete i přihlašovací formulář. Při zadání slevového kódu **NS MOST** získáte balíček Standard zdarma.

Neváhejte nás kontaktovat na

info@nas-slunovrat.cz

nebo na telefonním čísle **228 224 923**.

Případně poštou na adrese

Libušská 60/149, Praha 4 - Libuš, 142 00



Na zahradě Domova pro seniory Harmonie v Mostě budujeme ptačí ráj

S příchodem jara jsme si opět mohli naplno uvědomit, že běžnou a potřebnou součástí našeho životního prostoru, našeho bezprostředního okolí, našich parků, zahrad, lesíků a dalších míst je ptactvo. Opeřenci nám dokáží zpříjemňovat existenci a zlepšovat náladu svým půvabným vzhledem i zpěvem, jejich pozorování či krmení může být milou kratochvílí. A tak jsme se v naší organizaci rozhodli využít této pozitivní skutečnosti a uživatelům, jejich rodinným příslušníkům, ale i zaměstnancům či návštěvníkům udělat radost. V přední části zahrady Domova pro seniory Harmonie jsme začali vytvářet nové zázemí pro ptactvo všeho druhu.



Červenka obecná

■ **Text: Ing. Luboš Trojna, ředitel, Městská správa sociálních služeb v Mostě**
Foto: Miloslav Anderle, člen Ornitoklubu

Náš „ptačí tým“, jež kromě ředitele organizace tvoří také zahradník a dále ornitolog Oblastního muzea a galerie v Mostě, přemýšlel nad tím, jak ptáky přilákat do zdejší zahrady a jak jim poskytnout bezpečné a příjemné prostředí k hnízdění, krmení a odpočinku. Již ke konci zimy se uskutečnil odborný zdravotní a bezpeč-

nostní prořez u vzrostlých stromů. Pro přilákání ptáků do zahrady jsme instalovali různé druhy krmítek, například závěsná či stojanová. Dbáme na to, aby krmítka byla čistá a krmivo v nich vždy čerstvé. Abychom různým druhům ptáků zajistili bezpečné a chráněné místo k hnízdění, zavěšujeme v současnosti v zahradě také budky.

Ptáci potřebují rovněž pitnou vodu a čisté místo ke koupání. Proto jsme pro ně vytvořili vodní bazénky. Začali jsme sázet rostliny, které ptákům poskytují úkryt, hnízdní místa a potravu. Volíme druhy,

jež jsou pro ně přirozenými zdroji potravy, jako jsou keře s bobulemi, slunečnice, divoké květiny. Někteří ptáci se živí semeny, jiní hmyzem nebo ovocem. Proto vybíráme rostliny s různými typy květů a plodů.

Ptačí ráj není jen krásnou dekorací zahrady, je i přínosem pro ekosystém a ptactvo zpestřuje každodenní pobyt seniorů v domově. Přidanou hodnotou v našem pojetí je ovšem i propojení generací, protože desítky krmítek a budek vyrábí a budou i nadále vyrábět a instalovat žáci středních škol zřizovaných Ústeckým krajem. Ptačí ráj s námi budují Střední průmyslová škola a Střední odborná škola gastronomie a služeb Most, příspěvková organizace, Střední odborná škola Litvínov-Hamr a Střední škola technická Most, příspěvková organizace.

S uvedenou aktivitou je také spojena edukace, a to nejen uživatelů našeho domova. Proto jsme si 1. dubna připomněli Mezinárodní den ptactva. Zjistili jsme, že ptákem roku 2023 je polák velký. Mimochodem, tento pták zimuje i na nové chloubě města – na jezeře Most. A už se těšíme na leden 2024, kdy se zúčastníme dalšího ročníku akce Sčítání ptáků na krmítku.

Velice nás těší, že v reakcích našich klientů vidíme prostou, přirozenou radost, k jejímuž dosažení nepotřebujete složité projekty ani větší finanční náklady. Stačí chuť, šikovnost, zájem udělat radost tím, co je přirozené okolo nás. Jen se tomu musí jít trochu naproti.

Možná zejména v dnešní technologické době je dobré si uvědomovat, že to krásné a pro život nezbytné je často na dosah ruky a v zorném úhlu všech, zdarma a dostupné komunikativně a kdykoliv.

Lidé se často pachtí za zbytečností a to důležité jim uniká. Někdy stačí zpomalit a využít všechny smysly k vnímání ... ☺



Domov pro seniory Harmonie



Sýkora modřinka



Domov pro seniory Harmonie