



HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

82. vydání

JARO 2021



vydává
Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace



OBSAH

Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem, Domov pro osoby se zdravotním postižením, Denní stacionář pro seniory a handicapované občany, ul. Barvířská 495, 434 01 Most	4
Vystoupení ZUŠ F. L. Gasmanna	4
Měsíční praxe studenta ergoterapie v DpS Barvířská 495 v Mostě	4
Poděkování	6
Vánoce mají obrovskou sílu.	7
Potěšení pro žáky ZŠ.....	9
Vánoční přání od dětiček.....	9
Bylo – bude?	10
Velikonoční jarmark	10
Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolkera 404, 434 01 Most, Denní stacionář pro mentálně postižené klienty, příp. kombinovaně handicapované občany s ukončenou školní docházkou	12
Vánoční potěšení.....	12
Dárek	12
Na Wolkerovce plníme přání seniorům i v lednu.....	13
Zimní radovánky	13
Další splněné přání	14
První jarní brigáda v Domově pro seniory Jiřího Wolkera	14
Světový den zdraví	15
Výstava pro Domov pro seniory Jiřího Wolkera.....	15
Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, 434 01 Most	17
Zimní radovánky	17
Poděkování za milé dárky a vánoční vzkazy	17
Předvánoční čas.....	18
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, 434 01 Most	19
Jaro v Komořanské	19
Poděkování	19
Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, ul. Komořanská 818, 434 01 Most	20
"A žili spolu šťastně až do smrti... "	20
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074 a Ke Koupališti 1180, 434 01 Most	21
Velikonoce	21
Denní dětský rehabilitační stacionář, Středisko denní péče o děti do tří let věku, ul. Františka Malíka 973, 434 01 Most	22
Dovádění na sněhu.....	22
BÍLÝ DEN	22

Vítání jara	23
Společné.....	24
Česko zpívá koledy 2020	24
Měsíc únor měsícem chůze.....	25
„La Manche na suchu“ - „Únor – měsíc chůze“	25
Tréninky paměti	26
Jedeme a jdeme v tom společně 2021.....	27





O Vánocích přináší radost sníh, úsměvy druhých lidí a především děti.

Vystoupení ZUŠ F. L. Gasmanna

V pátek 18. prosince 2020 jsme se na zahradě Domova pro seniory Barvířská 495 v Mostě sešli na vystoupení žáků ZUŠ F. L. Gasmanna pod vedením Jana Höniga. Paní ředitelka Ing. Jarmila Kotyzová všem přítomným uživatelům a žákům popřála krásné vánoční svátky a všechno nejlepší do nového roku. I přes nevlídné počasí jsme si společně na závěr zazpívali za doprovodu flétny a kláves oblíbenou koledu Narodil se Kristus Pán, zapálili prskavky a zpřijemnil si tak páteční odpoledne.

Přejeme všem krásné prožití vánočních svátků, mnoho zdraví, štěstí a spokojenosti v novém roce 2021.



*Hana Bruchtilová, DiS., ergoterapeutka
Domov pro seniory Barvířská 495 v Mostě*

Měsíční praxe studenta ergoterapie v DpS Barvířská 495 v Mostě

Poslední týden v listopadu se většina zařízení připravuje na vánoční svátky, nejinak tomu bylo i v našem zařízení. Připravovala se vánoční výzdoba, vstupní prostory se rozzářili vánočními dekoracemi. Dne 23. listopadu nastoupil na měsíční praxi k nám do zařízení student 1. ročníku UJEP v Ústí nad Labem, který je studentem v oboru diplomovaný ergoterapeut Miroslav Hotový.

V této nelehké době, kdy jsou senioři odloučeni od rodin a omezeni v pohybu mimo zařízení, nemáme standardní režim pravidelných aktivit ergoterapie. K uživatelům se přistupuje individuálně a ergoterapie většinou probíhá na bytových jednotkách.

Student byl seznámen s provozem zařízení a programem na jednotlivých odděleních. Během praxe si mohl vyzkoušet pod vedením ergoterapeutky na Domově se zvláštním režimem kondiční cvičení, procvičování kognitivních funkcí, jemné motoriky apod. Každý den byl v kontaktu s uživateli, kdy jim byl oporou, ale také pomocníkem při zvládnání běžných denních činností.

K prosinci neodmyslitelně patří i Mikuláš a mikulášská nadílka. Proto se také ochotně zapojil do rozdávání mikulášských balíčků v převleku za čerta.

Během praxe si získal mezi uživateli důvěru a mohl tak samostatně a cíleně vést program např. u osob s tělesným postižením – kondiční cvičení na bytové jednotce. Připravoval si pro ně program s cílem zapojit všechny složky ergoterapie – LVS, cílenou i kondiční ergoterapii. Vyzkoušel si polohování imobilních uživatelů, přesuny a nácvik chůze.

Děkujeme studentovi Mírovi za pomoc a přejeme mu úspěchy ve studiu. Ergoterapeut je krásné povolání, které pomáhá jak ve zdravotnických tak sociálních službách.



*Vendula Miletínová, DiS. a Hana Bruchtilová, DiS.
ergoterapeutky Domova pro seniory Barvířská 495 v Mostě*

Poděkování

5. stanice děkuje dětičkám mateřské školky v Mostě Bělehradská 532 za překrásná práníčka pro naše seniory. Ručičky těchto maličkých svými malůvkami a andělíčky potěšily naše seniory a seniorky, z nichž mnohým vytryskla slzička při vzpomínce na svá vnučata a pravnoučata.

Děkujeme vedoucí mateřinky paní Drahoslavě Janečkové a přejeme všem krásné ničím nerušené vánoční svátky a šťastný vstup do roku 2021 a dědičkám hodně dárečků pod stromečkem.



*Anděla Karlíková
uživatelka Domova pro seniory Barviřská 495 v Mostě*

Vánoce mají obrovskou sílu.

Samozřejmě i ty letošní, přes všechno, co se děje. Lidé jsou štedřejší, otevřenější a snaží se dělat radost. A na druhé straně jsou lidé, kteří tu radost velmi silně prožívají a přijímají s vděčností vše krásné, co jim dny přináší. A právě takhle radost poznamenala Astru. Radost, ta není jen o pocitu, je především o lidech.

Ta dnešní je o pracovnicích z 1. stanice, které vyrobily anděličky. Dále o paní Fáberové a její dceři, které vyrobily tácky se zdobením. Je také o Mgr. Pavle Madarové a o dětech ze 4.C ze 14. ZŠ, odkud jsou papíroví andělíci. Potom je dnešní radost i o paní Nikole Coufalové, která věnovala našim seniorům kosmetické balíčky. Další částí radosti je Aneta Kopecká a její maminka, které vytvořily pomerančová přání.



Děkujeme všem, protože právě díky takovým radostem jsou všechny naše dny veselejší.



Kolektiv MSSS v Mostě – p. o.

Potěšení pro žáky ZŠ

Uživatelé se zvláštním režimem Domova pro seniory Barvířská 495 v Mostě vyráběli v předvánoční čas dárečky, které byly předány dětem ze Základní školy J. A. Komenského 474 v Mostě. Uživatelé vyráběli papírové soby, do nichž bylo vloženo lízátko. Děti na oplátku spolu s paní učitelkou Mgr. Miroslavou Ryjáčkovou vyrobily pro naše uživatele krásná přáníčka, která budou rozdána v nejbližších dnech. Krásný vánoční čas dětem i paní učitelce přeje společně s uživateli kolektiv ergoterapie-aktivizace.



*Hana Bruchtilová, DiS.
ergoterapeutka Domova pro seniory Barvířská 495 v Mostě*

Vánoční přání od dětiček

Převzali jsme vánoční přáníčka od dětí z Dětské skupiny DS Čtyřlístek Most a skupiny Spirála. Přáníčka byla rozdána uživatelům Domova pro seniory Barvířská 495 v Mostě.



*Vendula Miletínová, DiS.
ergoterapeutka Domova pro seniory Barvířská 495*

Bylo – bude?

Je časně zrána dne 14. 2. 2021 a já, jako každý jiný den, sedím ve svém pokoji a vzpomínám. Na co? Nad čím? Nejsou jiné myšlenky, než ty, jak nám, seniorům, ten čas letí. Je to už rok, co se nám zavřely dveře sálu a my jen sledujeme televizi a nudíme se. Léta utíkají přímo bláznivě a COVID 19 zatvrzele setrvává a škodí.

Co dělat v té prázdnotě spousty času jiného, nežli zapnout televizi nebo rádio? Snad je lépe zavřít oči a zaspát ten čas. Někdo si vezme do rukou knihu a zahloubá se do čtení, pokud mu ještě slouží zrak. To dělám nejčastěji. Zavřu oči a představuji si, jak se ozve zaklepaní a ve dveřích se objeví ti, kdo mne mají rádi a kteří mi tolik chybí.

Bude splnění mých představ už brzy? Za měsíc? V létě? Bude zase vše, jak bylo před Covidem 19? Otevřou se opět dveře sálu, kde se my, senioři, sejdem při akcích, které pro nás připraví ergosestřičky a temperamentní Vendulka obveselí sál? Zatím je to jen zmíněná již televize nebo dobrá četba. Neměnný, každodenní stereotyp dní. Jak dlouho ještě? Já nejsem zatrpklá, nepřipouštím si to, tisíckrát si opakuji – všechno má svůj konec, tak i jednou zmizí zákeřný Covid 19. Zase se otevřou dveře sálu, bude hrát hudba a my, při vínku či kávě, ve společnosti lidí, budeme veselí, zaspíváme si a zapomeneme, čím jsme prošli. Vše se vrátí do starých kolejí. Obráťme tedy mysl na tu dobrou vizi, kterou nám snad přinese jaro či léto? Nevím, ale věřím, že bude zase dobře.

*Anděla Karlíková
uživatelka Domova pro seniory, Barvířská 495 v Mostě*

Velikonoční jarmark

Zelený čtvrtek jsme v Domově pro seniory Barvířská 495 v Mostě prožili opravdu slavnostně. Již od ranních hodin se altánek před zařízením plnil velikonoční výzdobou. Dobrá nálada a úsměv skrytý pod respirátory byl znát na každém z nás.

Nádherně svítilo sluníčko, které prosvítalo do altánku, kde si uživatelé a zaměstnanci vybírali výrobky z ergoterapeutické dílny. A nabídka byla opravdu bohatá – osení, lucerničky, věnečky, výrobky z ručních prací a další jarní dekorace.



Dopoledne se vydařilo a uteklo jako voda. Přejeme všem veselé Velikonoce plné jarní pohody.



*Hana Bruchtilová, DiS.
ergoterapeutka Domova pro seniory Barviřská 495 v Mostě*

Vánoční potěšení

V pátek 18. prosince 2020 jsme u nás v Domově pro seniory Jiřího Wolкера na chvíli zapomněli na starosti dnešních dní. Velké poděkování za to patří studentům a profesorům Základní umělecké školy F. L. Gassmanna. Studenti si pro nás připravili pásmo vánočních písní a přišli nám je zahrát pod okna. Uživatelé, oblečení do teplých kabátů, vyšli na své balkóny a někteří přišli i do zahrady. V zahradě je milým slovem přivítala vedoucí zařízení Mgr. Lenka Makovcová. Poté se slova ujal pan profesor Jan Hönig, který se přidal k naší paní vedoucí a popřál všem krásné svátky vánoční. Jeho slova seniory velmi potěšila a vánoční vystoupení nás zahřálo u srdce. Moc děkujeme za milé odpoledne, které nás dokázalo alespoň na chvíli přenést do vánoční atmosféry.



*Věra Hampejsová, DiS., ergoterapeutka
Domov pro seniory J. Wolкера 404 Most*

Dárek

V pondělí 21. prosince 2020 nám do Domova pro seniory Jiřího Wolкера přinesl Mgr. Josef Forman, ředitel 3. základní školy v Mostě se svou kolegyní dárek, který z jeho rukou převzala za seniory naše uživatelka paní Irena Štěpánková.

Dárkový šek v rámci projektu Ježíškova vnučata bude použit na nákup dárků pro naše uživatele. Na sbírce se podíleli žáci 3. základní školy. Setkání s panem ředitelem a jeho kolegyní bylo velmi příjemné a srdečné. Předání se zúčastnila také naše paní vedoucí Mgr. Lenka Makovcová, Helena Houšková a Věra Hampejsová. Mgr. Lenka Makovcová poděkovala panu řediteli jménem všech našich uživatelů.



*Věra Hampejsová, DiS., ergoterapeutka
Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice
Domov pro seniory J. Wolкера 404 Most*

Na Wolkerovce plníme přání seniorům i v lednu



15. leden 2021 a konečně napadl v Mostě sníh. Hurá. I senioři mají ze sněhu radost, přestože se na něj dívají převážně jen z okna. Pan Jiří projevil zájem postavit sněhuláka. Co bychom pro radost pana Jiřího neudělaly.

Tak se naše tříčlenná parta hic, vyzbrojená koštětem, lopatou, vařečkou a snahou postavit sněhuláka, vypravila před domov seniorů a po neskutečném úsilí udělat několik sněhových koulí se dílo podařilo. Nakonec jsme celé zmrzlé měly ze svého sněhuláka velkou radost i my sestřičky. Pan Jiří byl velmi spokojen. Tak jsme i v lednu splnily našemu seniorovi jeho přání. O sněhuláka se dělíme i s vámi.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice
Věra Hampejsová, DiS, ergoterapeutka
Domov pro seniory J. Wolker 404 Most*

Zimní radovánky



Poslední lednový víkend napadlo tolik sněhu, že si to nenechal ujít náš uživatel pan Jiří Vnouček. Oprášil svoje sportovní vybavení, nasadil běžky a vyrazil do zahrady Domova pro seniory Jiřího Wolker.

Počasí mu opravdu přálo, a tak se vybavil i slunečními brýlemi. Dal si deset koleček kolem altánu a naplněn dobrým pocitem, že to pořád dokáže, se vracel do svého bytu. Protože sníh ještě nestihl roztát, mohl se vydat na běžky i následující pondělí. Tam byl jeho běžecký výkon zachycen našim fotoaparátem.

Klobouk dolů před naším sportovním nadšencem. Takového sportovního ducha a fyzičku mu leckterý profesionální sportovec může závidět.

*Věra Hampejsová, DiS., ergoterapeutka
Domov pro seniory J. Wolker 404 Most*

Další splněné přání

Je čtvrtek 11. února 2021. V Mostě stále leží sníh. Zahrada Domova pro seniory Jiřího Wolкера v Mostě láká svou bílou nadílkou. Náš senior pan V. projevil přání jít si ven na zahradu zalyžovat. Původem je totiž horal a lyžař a hold mu tyto aktivity chybí a bílá nadílka ho láká. A tak jako už minulý týden tak i dnes projevil přání si jít ven na zahradu zalyžovat. No a co bychom pro naše seniory neudělali... Tak si pan V. navlékl u branky na zahradu lyže a už to jelo. Protože v této době na zahradu pro výšku sněhu nikdo nechodí, musel si projet první stopu. Dále následovalo 10 koleček kolem zahrady. Chvilí vždycky odpočíval a pak to zase rozjel, zatáčky sekal jako profík.

Myslím si, že dneska bude dobře spát. Tváře měl červené od mrazu a srdce a dušička byla spokojená. Byl hezky unavený – na závěr prohlásil, že teď by si dal tu „mirihuanu“ a „bervitel“. A už jsme se spolu smáli. Spraví to dobrý čaj s medem a citronem a nohy nahoře. Možná, že zítra půjdeme ještě znovu. Kdypak bude zase v Mostě tolika nádherného sněhu.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice
Domov pro seniory J. Wolкера 404, Most*

První jarní brigáda v Domově pro seniory Jiřího Wolкера



V úterý 30. března v odpoledních hodinách se uskutečnila v Domově pro seniory Jiřího Wolкера první jarní brigáda na úklid květinového záhonku po zimě. Bylo potřeba odstranit listí, suchá květenství, šišky a podobně, aby se nově vyकुkující kytičky mohly v těchto jarních dnech nadechnout a začít nám všem dělat radost.

Sice se sešlo málo pracujících, dali by se spočítat na prstech jedné ruky, ale o to raději našim seniorům, kteří na úklid přišli, musíme poděkovat. Nechyběla ani legrace a kus práce se udělal. Byli jsme překvapeni, kolik jsme toho po zimě z našeho záhonku před budovou uklidili. Dokonce jsme našli jednu starou dvacetikorunu. Ještě jednou našim seniorům - účastníkům brigády za kus poctivé práce děkuji.



*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice
Domov pro seniory J. Wolкера 404, Most*

Světový den zdraví



Světový den zdraví připadá každoročně na 7. duben. Zdraví máme jen jedno, a tak bychom měli k péči o ně přistupovat zodpovědně. Den zdraví jsme si připomněli i u nás v Domově pro seniory Jiřího Wolkera v Mostě.

Jsem moc ráda, že k péči o zdraví ve smyslu prevence, můžeme u nás v domově přispět i tím, že se o seniory staráme, co se týká zdravého pohybu. Se seniory pravidelně pořádáme povolené (doba kovidová) individuální aktivity jako je například únor měsíc chůze, březen měsíc jízdy na rotopedu a v chůzi pokračujeme, dále individuální cvičení a nebo třeba tréninky a procvičování paměti.

Důležitý je i individuální přístup k procvičování seniorů, kdy mám třeba velkou radost z toho, že se podařilo seniorce po bolestivém úrazu ramene pravidelným cvičením rameno krásně rozcvičit a tím zachovat jeho bezbolestnou funkčnost. Velice důležitý je sociální kontakt. Přínosem února měsíce chůze a i březnových jízd na rotopedu byla kromě zaktivizování pohybu i vzájemná komunikace mezi seniory o daném tématu. Diskutovali třeba o tom, kdo jak na chodbě točí zatáčku, nebo jestli dostatečně dotahuje vzdálenost po celé chodbě, sledovali se navzájem, ale navzájem se i povzbuzovali. Zaktivovat se podařilo i seniory, kteří nikdy na žádné sportovní aktivity ani nepomysleli. Z toho mám velkou radost.

Další částí je i péče o duševní zdraví. Tomu se také u nás pravidelně věnujeme denními domácími úkoly, různými dalšími možnými aktivitami, které dnešní těžká kovidová doba povoluje. Jarní dny a možnost pohybu venku nám umožňuje načerpat energii ze slunce, z probouzející se přírody, ať už se jedná o zeleň, kytičky a nebo třeba ptáky. Stačí procházka po zahradě. Závěrem je možno říci, že je důležité si své zdraví chránit a pečovat o něj. Pak je každá možná aktivita v tomto smyslu potřebná a užitečná.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice
Domov pro seniory J. Wolkera 404, Most*

Výstava pro Domov pro seniory Jiřího Wolkera

Před krátkým časem jsem byla oslovena paní náměstkyní Ing. Markétou Starou, zda bychom nechtěli hostit zajímavou výstavu. Samozřejmě jsem souhlasila, protože všechno, co by alespoň trošku mohlo okořenit život seniorů v našem domově v této těžké době, vítám.

A tak od 8. 4. 2021 hostíme krásnou expozici loutek a pohádkových postav, které vyráběli společně s dětmi z Mateřské školy K. J. Erbena jejich rodiče a paní učitelky. Paní učitelky přišly výstavu instalovat a práce jim šla pěkně od ruky. Kolem poledního už loutky dělaly radost seniorům přicházejícím na kávičku do vstupní haly.

Loutky měly svou premiéru v Oblastním muzeu v Mostě a ode dneška budou dělat radost našim seniorům. A tak jsme moc rádi, že můžeme být pokračovateli. Společně se seniory děkujeme všem, kdo se podíleli na výrobě, instalaci i nápadu realizovat výstavu u nás a věříme, že výstava potěší mnoho srdíček.



*Mgr. Lenka Makovcová, DiS., vedoucí zařízení
Domov pro seniory J. Wolкера 404, Most*

Zimní radovánky

Naše město se konečně schovalo pod sněhobílou nadílku, která se kupodivu kvůli třeskatým mrazům stále drží. Personál našeho zařízení umožnil i hůře pohyblivým uživatelům, aby se pokochali ledovým počasím. Taková radost, jakou projevovali, se jen těžko popisuje.

Miroslava Holečková, DiS., sociální pracovnice



Domov pro seniory A. Dvořáka 2166, Most

Poděkování za milé dárky a vánoční vzkazy

Děkujeme soudnímu exekutorskému úřadu - Sobišková, za krásná přání a vánoční balíčky, které byli našim uživatelům předány. Přejeme krásné a klidné svátky vánoční a mnohem lepší následující rok 2021, kolektiv DpS A. Dvořáka 2166.



Miroslava Holečková, DiS., sociální pracovnice
Domov pro seniory A. Dvořáka 2166, Most

Předvánoční čas

Naše zařízení obdrželo ručně vyrobená vánoční přání od dětí z 18. ZŠ v Mostě. Přáníčka byla uživatelům Domova pro seniory A. Dvořáka 2166 v Mostě předána. Jejich otevření vykouzilo mnoho srdečných úsměvů a rozzářilo nejedno oko. Dětem patří velké poděkování a též přání krásných svátků vánočních a mnoho zdraví a štěstí v novém roce!



*Miroslava Holečková, DiS., sociální pracovnice
Domov pro seniory A. Dvořáka 2166, Most*

Jaro v Komořanské

Za okny to sice na jaro zatím nevypadá, ale penzion Komořanská je již na toužebně očekávané svátky jara připraven.



*Ing. Šárka Šimanová, vedoucí zařízení
Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy,
Penzion pro seniory a Pečovatelská služba,
ul. Komořanská 818, Most*

Poděkování



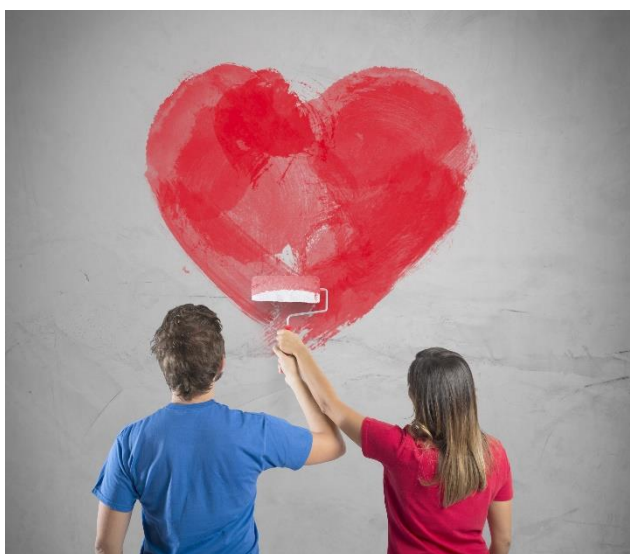
Moc děkujeme firmě FEDIC finance group a především jejímu jednateli Ing. Radkovi Fedičovi, která našim seniorům objednala a přivezla nádherné velikonoční perníčky a vnesla kus velikonoční nálady a optimismu do našeho penzionu. Perníčky byly osobně předány všem našim obyvatelům a celá akce se setkala s jejich velkým nadšením, protože zvláště v této době omezeného setkávání vítají jakékoliv zpestření a pozornost. Ještě jednou děkujeme!

*Ing. Šárka Šimanová, vedoucí zařízení
Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy,
Penzion pro seniory a Pečovatelská služba,
ul. Komořanská 818, Most*

"A žili spolu šťastně až do smrti... "

"A žili spolu šťastně až do smrti... " tak končí většina pohádek, které jsme poslouchali v dětství. Bohužel setkání s realitou pak bývá poněkud jiné. Na manželství neexistuje jediný správný návod a ze strany obou partnerů vyžaduje nemalou míru trpělivosti, tolerance a úsilí. Ne náhodou však letos Světový den manželství, který se slaví od roku 1983, připadá na Den svatého Valentýna. Asi abychom nezapomněli na to, že manželství je především o lásce. A pokud do vztahu přece jen připloujou tmavé mraky, pomůžeme Vám je "rozehnat". Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy je tu stále pro Vás, v roce 2020 bylo v párové problematice provedeno 162 konzultací, celkem se na poradnu obrátili klienti 512x.

Děkujeme za důvěru!



*Ing. Šárka Šimanová, vedoucí zařízení
Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy,
Penzion pro seniory a Pečovatelská služba,
ul. Komořanská 818, Most*

Velikonoce

Velikonoce už se blíží. Bohužel už druhé svátky jara 🌸
🌷🌻🌻 nebude možné trávit a dodržovat všechny tradice tak, jak bývá zvykem. Další Velikonoce bez pomlázek a setkávání s přáteli. Doufejme, že už ty příští budou zase tradiční 🙏

Můžete si prohlédnout, jak jsou na Velikonoce připraveni obyvatelé Penzionu pro seniory Albrechtická a Ke Koupališti 🐣🌷🐰



Ing. Lucie Budilová
Vedoucí penzionů Albrechtická 1074 a Ke Koupališti 1180, Most

Dovádění na sněhu

Napadaný sníh potěšil všechny děti, které dnes přišly do jesliček a dětského rehabilitačního stacionáře v Malíkovce. Jízdy na pekáči nebo na bobech vyzkoušely všechny děti. S pomocí tet postavily i malého sněhuláka, i když „sněhový materiál“ nebyl ideální, ale nikomu to nevadilo. Dobrá nálada vydržela všem. Věříme, že ještě trochu sněhu napadne a děti si tak dovádění na sněhu užijí co nejvíce.



*Jaroslava Puntová, vedoucí zařízení
Denní dětský rehabilitační stacionář
a Středisko denní péče o děti do tří let
Františka Malíka 973, Most*

BÍLÝ DEN

Zima venku stále sílí, a u nás slavil se den bílý.
Krajina byla pod sněhem ukrytá, nás však čekala zábava veliká.
Vyráběli jsme na míru, sněhové koule z papíru.
Tety nám s nimi pomohly, obruč jsme společně přemohly.
Bílý den byl opět prima, stejně jako celá zima.



K zimě neodmyslitelně patří sníh a letos si ho děti mohly užít plnými doušky. Ačkoliv paní Zima nelenila a vše se za okny lesklo pod bílou peřinou, ani my jsme uvnitř našeho zařízení nezaháleli a uspořádali jsme si bílý den. Všichni jsme se oblékli do bílého a děti společně s tetami vyrobily papírové sněhové koule, které posléze za doprovodu hlasitého smíchu s velkou chutí házely obručí. V celém zařízení panovala dobrá nálada a děti si společně s tetami bílý den náležitě užily.

*Bc. Denisa Bušová, vedoucí zařízení
Denní dětský rehabilitační stacionář
a Středisko denní péče o děti do tří let
Františka Malíka 973, Most*

Vítání jara



Velikonoce jsou z historického hlediska svátky spojené s vítáním jara a protože my se na období, kdy se příroda probouzí ze zimního spánku, netrpělivě těšíme, rozhodli jsme se, že jaru pomůžeme a náležitě jej přivítáme.

Pro naše děti z jesliček i dětského rehabilitačního stacionáře jsme si tak připravili krásnou výzdobu a co víc, naši dva velikonoční zajíčci pro ně nachystali překvapení v podobě sladkého balíčku. Ačkoliv nám zatím současná situace neumožňuje otevřít jesličky, doufáme, že o to větší radost děti budou mít, až se nám vrátí a budou si moci prohlédnout, co vše si pro ně tety přichystaly.

Přejeme všem krásné a klidné prožití velikonočních svátků.



*Bc. Denisa Bušová, vedoucí zařízení
Denní dětský rehabilitační stacionář
a Středisko denní péče o děti do tří let
Františka Malíka 973, Most*

Česko zpívá koledy 2020

Ve středu 9. prosince 2020 se uskutečnil již 10. ročník akce **Česko zpívá koledy**. Vzhledem k omezením, která jsou způsobena koronavirem, měl letošní ročník zvláštní průběh. Zpívání totiž nebylo společné, ale probíhalo v domácím prostředí. Každému bylo doporučeno zaspívat si jen sám ve svém bytě.



U nás v Domově pro seniory Jiřího Wolkeru jsme nabídli našim seniorům možnost vyzvednout si texty písní a bohužel individuálně si v určený čas zaspívat doma. Letos se zpívaly koledy jako například Nesem vám noviny, Narodil se Kristus Pán, Půjdem spolu do Betléma, Jak jsi krásné neviňátko, Pásli ovce Valaši a na závěr Vánoce, vánoce přicházejí.

Pro zájemce tempo i tóny udávala v přímém přenosu regionálního vysílání Českého rozhlasu kapela Čechomor. Zajímavé bylo to, že asi někdo zapomněl, nevíme jestli v tom byl záměr, ukončit přímý přenos a bylo možno zpívat s Čechomorem dále i mimo určené koledy. To bylo velice příjemné.

Společné zpívání vánočních koled ve stejný čas propojuje na dálku obyvatele naší vlasti, čímž jsou si účastníci akce velice blízcí a naladěni na stejnou notu. 10. ročník akce Česko zpívá koledy byl v tomto zvláštním režimu nabídnut i ostatním zařízením Městské správy sociálních služeb v Mostě. Chtěli bychom věřit, že příští rok se na akci Česko zpívá koledy opět všichni budeme moci virtuálně propojit a společně si ty naše krásné vánoční koledy zaspívat.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovníce*

Měsíc únor měsícem chůze

Společnost Senzační senioři (SenSen) vyhlásila v roce 2021 již VII. ročník původně štafetového plavání „Přeplavme svůj La Manche“. Této akce se tradičně zúčastňujeme s našimi seniory každý rok. Ale rok 2021 je jiný. Covid-19 zasáhl do všech oblastí života naší společnosti. Ale život jde dál. A tak i tato akce se přizpůsobila. Letos je místo plavání navržena chůze a akce se jmenuje „La Manche na suchu“.



Tak kulturně výchovná pracovnice vyhlásila pro seniory Městské správy sociálních služeb v Mostě – p.o. akci „Měsíc únor měsícem chůze“. Akce vzbudila mezi seniory velký zájem. Asi také proto, že už je příliš dlouhá doba nečinnosti, co se týká možných aktivit.

Do soutěže se zapojili senioři všech našich domovů. Pokud to jde, tak senioři chodí sami nebo s dopomocí po balkoně, chodbě, po schodech, po zahradě a zapojili se i senioři z našich penzionů, kteří mohou chodit venku v přírodě. Všichni si své nachozené metry a kilometry zapisují. Souhrnně se veškeré informace o nachozených hodnotách zapisují na jednom místě. Na konci měsíce února budou výsledky sečteny a odeslány do Prahy k vyhodnocení.

Touto akcí se připojujeme k VII. ročníku celostátně vyhlášené soutěže. Aspoň tímto způsobem přispíváme k možné aktivizaci seniorů, motivujeme je k pohybu, k činnosti a trošku je vytrhujeme z izolace, která, bohužel, v důsledku pandemie vznikla. Senioři se krásně zapojili a mám velkou radost z toho, že je na nich vidět zájem i psychické zlepšení. Krásně jsou motivováni k aktivitě a je vidět i zlepšení nálady. Zajímavé také je, jak živě o chození diskutují. Mám z nich radost.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovnice*

„La Manche na suchu“ - „Únor – měsíc chůze“

Společnost SenSen Senzační senioři vyhlásila na měsíc únor 2021 mimořádný VII. ročník akce „**La Manche na suchu**“. K této výzvě se přidali i senioři Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace a zařadili se tím mezi ostatních 47 týmů ze všech koutů České republiky. Cílem této akce je pokusit se za jeden měsíc – únor – nachodit 34 kilometrů. Patronkou je, jako všechny předešlé ročníky, dálková plavkyně Lucie Leišová.

Soutěž „**La Manche na suchu**“ navazuje na tradiční štafetové plavání, které překazila pandemie koronaviru. Smysl zůstává stejný jako v případě plavání, chce seniory rozhýbat, motivovat, aby překonali sami sebe, pohodlí a lenost a udělali něco pro svoje zdraví.

Kulturně výchovná pracovnice MSSS v Mostě vyhlásila pro seniory organizace měsíc únor měsícem chůze. Do soutěže se zapojila všechna naše zařízení – tři domovy pro seniory a tři penziony. Na výsledky celostátně vyhlášené soutěže si ještě počkáme, ale naše nachozené metry můžeme již zveřejnit. Celkem tedy v našich šesti zařízeních soutěžně chodilo 79 osob. Největší počet chodících se zaktivoval v Domově pro seniory Jiřího Wolkera v Mostě, a to 38 osob. Kladem je, že chodili i lidé s handicapem – třeba s berlemi, samozřejmě za doprovodu. Chodit bylo možné po chodbě, po balkoně, na zahradě, penzionoví senioři mohli chodit venku mimo zařízení. **Celkem bylo nachozeno za měsíc únor 1 794 795 metrů, což průměrně na osobu činí 22 718 metrů /viz přehledná tabulka/.**

Zařízení	Počet účastníků	Nachozené metry	Průměr na osobu
DpS Barvířská	2	50 114,00	25 057,00
DpS A. Dvořáka	7	64 620,00	9 231,00
DpS J. Wolkera	38	326 503,00	8 824,00
PpS Albrechtická	11	375 558,00	34 198,90
PpS Ke Koupališti	9	714 500,00	79 388,80
PpS Komořanská	12	263 500,00	21 958,30
C e l k e m	79	1 794 795,00	178 658,00

Nachozené metry, pořadí nachozených metrů a množství účastníků jsou čísla v rámci soutěže „Únor měsíc chůze“.

Chtěla bych všem účastníkům za sebe moc poděkovat za aktivitu a dosažené výsledky. Pro někoho je 30 metrů limitem, jiný má větší možnosti. Důležitá je účast a vytrvalost. A já si vážím každého z vás, kdo se akce zúčastnil. Smekám před vámi, že jste celý měsíc vydrželi a dosáhli jste takových krásných výsledků. Vyhráli jsme všichni. Děkuji.

Naše výsledky postupují do celostátně vyhlášené soutěže společností SenSen – „La Manche na suchu“ a uvidíme, jak dopadneme ve srovnání s ostatními účastníky.

V měsíci březnu pokračujeme na Domově pro seniory Jiřího Wolkera v Mostě v chůzi a ještě si přidáváme VI. ročník akce Jedeme v tom společně – jízda na rotopedech denně po celý měsíc březen. Sice celostátně už druhý rok vyhlášena soutěž není, ale my jedeme a v akci pokračujeme sami.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovnice*

Tréninky paměti

Každoročně v měsíci březnu byl jeden týden věnován „Národnímu týdnu trénování paměti“. V letošním roce je tomu trochu jinak. Vzhledem k omezením v důsledku pandemie koronaviru se spousty akcí nemohou konat. To ovšem neplatí na možnost trénování paměti. Tak v Domově pro seniory Jiřího Wolkera v Mostě se tomuto tématu věnujeme i mimo týden trénování paměti v měsíci březnu. Každodenně trénujeme paměť „domácími úkoly“. Pro zájemce je každý den připraven nový úkol, nová úloha, kterou řeší ve svém bytě a druhý den svůj „domácí úkol“ senior odevzdává a bere si úkol nový.



Při odevzdávání vypracovaného úkolu je možno buď jen úkol odevzdat anebo je možné pohovorem úkol si doplnit, a to co senior nevěděl, prostě si o tom popovídat. Zhoršováním paměti trpí po padesátce polovina lidí, po sedmdesátce tři čtvrtiny. Je přitom zjištěno, že mozek má schopnost se učit třeba i do devadesátky. Paměť nutně neupadá věkem, jen je potřeba ji cvičit. Trénování paměti v kombinaci s fyzickou aktivitou přispívá k ochraně před demencí. Proto chceme u nás v domově trénování paměti, luštěním různých kvízů a hádanek, pravidelným pohybem ať už cvičením, chůzí nebo jízdou na rotopedu přispívat k dobré pohodě a náladě našich seniorů. A to platí nejen pro jeden týden v měsíci březnu, ale vlastně celoročně.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovnice*



aneb

Jedeme a jdeme v tom společně 2021

A je to opět po roce tady. Projekt na podporu aktivizace klientů domovů pro seniory **Jedeme v tom společně** 2021 žije. V **Domově pro seniory Jiřího Wolkera v Mostě** jsme se rozhodli pokračovat v započaté aktivitě a 1. března odstartovat již 6. ročník **Jedeme a jdeme v tom společně**. Z názvu vyplývá, že letos jsme si přidali kromě jízdy na rotopedu souběžně ještě chůzi. Akce spočívala v tom, že po dobu jednoho měsíce, a to od 1. do 31. března, každý pracovní den pojedou senioři na rotopedu pomyslnou trasu 1 000 kilometrů z Mostu do Mostu. Zapojeny mohou být nohy nebo ruce. Současně jsme si jako bonus po únorovém měsíci chůze přidali ještě chůzi i v měsíci březnu.

Domově pro seniory Jiřího Wolkera v Mostě má již tato aktivita své místo. Jedná se totiž již o 6. ročník. Akce bohužel již není vyhlášena celostátně, ale nám se osvědčila natolik, že ji nemůžeme vynechat. Zvláště v této těžké době, kdy nebylo možné provozovat společné aktivity, tak jsme našim seniorům umožnili tuto činnost za velmi přísných hygienických podmínek. Samozřejmě nám senioři postupně stárnou, proto vše přizpůsobujeme jejich potřebám a možnostem. Nám se letos nepodařilo docílit pomyslnou metu o pouhých 42 kilometrech. Celkem naši senioři letos najeli 957,608 kilometrů, což je srovnatelné s rokem 2020. Celkem jelo letos 18 seniorů oproti loňským 13. Pravdou je, že s vytrvalostí některých seniorů to nebylo stoprocentní, pokaždé to nejde, ale každá šlápota se počítá.

Přídavkem k letošnímu ročníku Jedeme a jdeme v tom společně bylo pokračování v chůzi i v měsíci březnu. Celkem jsme nachodili v měsíci březnu 306,551 kilometru. Dohromady za měsíc únor a březen bylo nachozeno 633,054 kilometrů. Což je úctyhodný výkon. Celou akci zastřešila a podpořila paní náměstkyně Ing. Markéta Stará. Až to doba umožní, tak budu ráda, že se budeme moci společně sejít, popovídat si o společných aktivitách a pořádně si to všechno oslavit.

Ještě se vrátím k výsledkům chůze v měsíci únoru La Manche na suchu. Konečné výsledky 7. ročníku jsme obdrželi v těchto dnech. Celostátně bylo do chůze zapojeno 50 kolektivů a přes 1700 seniorů. Senioři za celý měsíc únor zdolali neuvěřitelných 159 057 kilometrů. Pomyslný kanál La Manche tak padl víc než čtyři a půl tisíckrát a senioři obešli za jediný měsíc téměř čtyřikrát dokola zeměkouli. Nejmladšímu účastníkovi byly 3 roky a nejstaršímu 98 roků. V konečném pořadí jsme se umístili na 28 místě. Ještě jednou našim seniorům děkuji za výbornou reprezentaci města Mostu.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovnice*

HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

Časopis Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace. Přípomínky a příspěvky pošlete na adresu: sekretariat@msss-most.cz, tel.: 476 768 973, 602 177 666.