



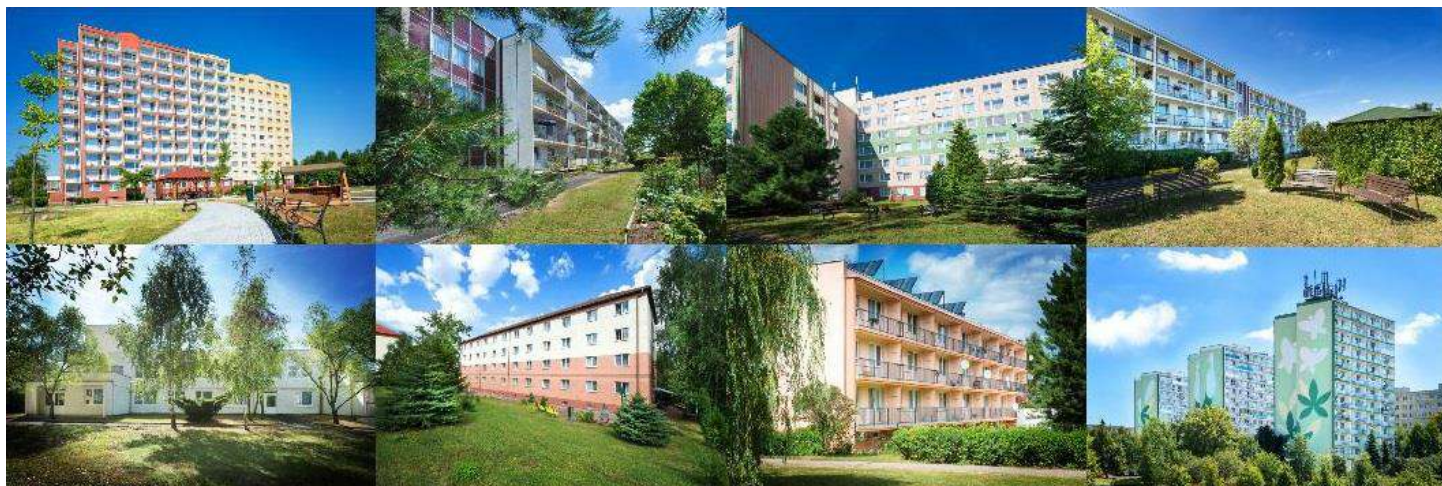
# HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

78. vydání

ZIMA 2019



vydává  
Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace



## OBSAH

### Ředitelství

Vánoční přání čtenářům .....	3 – 4
Rekonstrukce podlahy v kuchyni .....	5
Říjen pro neziskovky .....	6
Rodina svítí Mostu .....	7

### 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

Václavská zábava .....	7
Oslavy Dne seniorů a Babička Ústeckého kraje 2019 .....	8
Říjnová kavárnička, Turnaj ve Člověče, nezlob se .....	9
Den seniorů v Knihovně Most .....	10
104. narozeniny paní Pazderové .....	11
Podzimní zábava, Rozsvícení vánočního stromu v Barvířské .....	12
Mikulášská zábava .....	13

### Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, 434 01 Most

Příjemné dopoledne, Curling .....	14
Společné pečení vánočních perníčků .....	15
Mikulášská nadílka, Stromeček .....	16

### Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, 434 01 Most

Zahradní slavnost 2019 .....	17
Setkání dvou generací při podzimním tvoření na Dvořákovce .....	17
Bingo turnaj 2019 .....	18
Hravé odpoledne na Dvořákovce, Rozsvícení stromečku na Dvořákovce .....	19
Mikulášská nadílka na Dvořákovce .....	20

### Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, 434 01 Most

Ples hendikepovaných v Žatci .....	20
Oslava 30. výročí v Albrechtické .....	21
Rozsvícení vánočního stromečku v Albrechtické .....	22

### Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, 434 01 Most

Manětín, Korálková kavárnička .....	23
Poděkování Ing. Miroslava Perouta .....	23
Slavnostní rozsvícení stromku, Vystoupení Krušnohorské dudácké kapely v Komořanské .....	24
Besídka dětí z 18. ZŠ v penzionu v Komořanské .....	25

### Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, 434 01 Most

Odešlo léto, I seniori mají své dny .....	26
Dny, kdy se dveře otevírají .....	27
Pojď tančit, zpívat, bavit se a žít .....	28
Knih, přítel člověka .....	30
Zajímavosti, které nás baví .....	31
Tichá noc .....	32
Rozsvícení vánočního stromečku – Ke Koupališti .....	33

### Domy s pečovatelskou službou v Mostě

Seniorská obálka .....	33
Předvánoční posezení v bytovém domě pro seniory .....	33

### Denní dětský rehabilitační stacionář, Středisko denní péče o děti do tří let věku, ul. Františka Malíka 973, 434 01 Most

Houbová zahrádka .....	34
Pohádka pro děti .....	34
Léčba koněm .....	35
Dýňování v Malíkovce .....	35
Rolnickový den .....	36

### Společné

Návštěva 13. hornických slavností v Pobershau – Marienberg, Fandíme rodině .....	37
Janovský sedmiboj – 4. ročník .....	38
Malování s Pavlem Lakomým .....	39
Člověče, nezlob se – trénink na DpS J. Wolкера, 9. ročník turnaje ve Cvmkaně .....	39
2. místo pro Klub seniorů č. 8 v Mostě – Klub roku 2019 .....	40
Výlet do Velkých Žernosek na vinobraní, Den seniorů v Městské knihovně .....	41
Naše seniorky na 10. plese Domova pro seniory a Pečovatelské služby v Žatci, Seniorský Žolík 2019 .....	42
Vernisáž obrázků seniorů pod vedením Pavla Lakomého, Předání dárku paní Ludmile Šulcové .....	43
Prevence kriminality tak trochu jinak .....	44
Balare Louny 2019 .....	45
Cimbálová muzika u našich seniorů .....	46
Mezigenerační olympiáda 2019 .....	47
Malování pro seniory s Pavlem Lakomým .....	48
Mikuláš šel dělat radost dětem ze školky .....	49
Návštěva sněhuláků v DpS J. Wolкера, Mikuláš s čertem na návštěvě v Klubu seniorů č. 8 .....	50

Vážení čtenáři,

závěr každého roku je pro mnohé časem setkávání. Jak s lidmi blízkými, tak i s těmi, kteří nám jsou po většinu dní vzdálenější. Člověk může mít třeba na chvíli zvláštní pocit, že Vánoce jsou jen fronty u pokladen, vrchovaté nákupní koše a barevné balíčky s mašličkami... ale kdepak, Vánoce jsou něčím mnohem a mnohem jednodušším. Vánoce jsou láskou.

Ta se nedá sehnat a zabalit do balíčku, přesto se dá darovat. Co člověk cítí k ostatním lidem, takové má Vánoce.

Přeji Vám, ať cítíte onu lásku, ať ji dokážete darovat a současně i přijmout. Všechno potom má takový příjemnější nádech – cukroví je voňavější, větvičky adventního věnce jsou propleteny jako rodinné vztahy a každá mašle na krabičce je znamením toho, že na vás někdo myslí. Že je ten někdo rád, že ho občas chytíte za ruku, vypijete s ním horký čaj nebo s ním jen tak bez mluvení posedíte.

Přejeme vám Vánoce plné lásky se spoustou takových pomyslných mašliček.



*Lenka Maňáková, pověřena zastupováním funkce ředitele MSSS v Mostě – p. o.*



Vážení a milí čtenáři Harmonie,

Jelikož se blíží vánoční čas, tak mi dovoluňte, abych Vám všem popřál příjemné prožití vánočních svátků v kruhu své rodiny, svých nejbližších, tak, abyste mohli zapomenout na všechny každodenní starosti a strasti, které každý rok zažíváme všichni, a aby Vánoce byly splněním těch nejkrásnějších přání, které máte. Vždyť není nic důležitějšího než pohoda a příjemně strávené chvíle se svými blízkými.

Žádné dárky nenahradí okamžiky, kdy se přátelé a rodina setkávají u vánočního stromečku, coby symbolu obdarování, a radují se ze štěstí druhých. Dovolte mi proto, abych Vám všem popřál do nastávajících svátečních dnů jen to nejlepší. Abyste pod stromečkem našli štěstí, zdraví a sváteční pohodu a všechny starosti se navždy rozplynuly.



*Váš Jan Paparega, primátor města Most*

Milí čtenáři Harmonie,

Nastává čas svátků, kdy jsme si všichni bližší, snažíme se zapomenout na běžné problémy a zároveň se blíží konec roku. Jak čas čím dál rychleji běží a letí kolem nás, možná si všichni uvědomujeme i pomíjivost některých hmotných statků a naopak sílu v rodinném krbu, hodnotu přátelství nebo soudržnosti.

Velmi si vážím každého, s kým mám tu možnost zlepšovat podmínky pro lepší život v našem městě. Všem děkuji za spolupráci v letošním roce a do nového roku přeji zdraví a hodně vytrvalosti v úsilí zlepšovat vše, co je v možnostech každého z nás. Ať nás všechny na každém kroku v příštím roce provází vzájemná tolerance, úcta jednoho k druhému, nadhled i rozum. Abychom si nejenom v době končícího roku dokázali ty pravé hodnoty uvědomovat, vážít si jich a hýčkat je.



*Vaše Markéta Stará, náměstkyně primátora*

Vážené čtenářky a milí čtenáři,

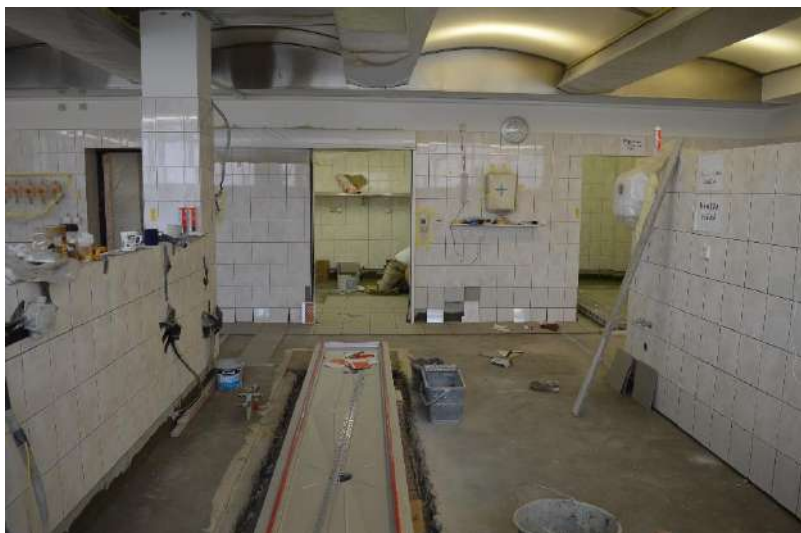
dovolte mi, abych Vás touto cestou pozdravil a v tomto krásném předvánočním čase z celého srdce popřál zdraví, štěstí a do svátečních dnů radost, rodinnou pohodu a hojnost. Jako každý rok, možná všechny rodiny, stejně jako já, se díváme směrem zpět. Jsou věci, které se podařily, jsou věci, které se nepodařily. Platí však, že čas v roce, který se blíží ke svému konci, nevrátíme a před námi je úkol plánovat, rozpočtovat a připravovat se na ten další.

Do nového roku si proto přejme vždy najít dostatek sil, odvahy i trpělivosti. Přejme si, abychom se každý den dokázali alespoň na malou chvíli zastavit a zjistit jaké to je, když nikam nespěcháme. Občas stačí málo, třeba jen zkusit vnímat pohodu a krásu, kterou pro hektický způsob života často přehlízíme a prožít radost z každé chvíle s našimi nejbližšími. Přeji Vám všem, abyste vstoupili do nového roku správnou nohou a aby události, které Vás čekají, byly jen pozitivní.



*Váš Marek Hrvol, náměstek primátora*

## Rekonstrukce podlahy v kuchyni



Jistě jste všichni zaznamenali, že docela dlouho nebyla v provozu naše kuchyně a jídlo se dováželo v plastových obalech. A co si budeme povídat, nebylo to kdoví co. Takže jste určitě všichni vzali s povděkem ukončení prací a opětovné zprovoznění naší „staré dobré kuchyně“.

Rekonstrukce byla plánována již delší dobu a bylo skutečně nutné k ní přistoupit. Provoz kuchyně prošel celkovou velkou rekonstrukcí v roce 2004.

Od té doby byly postupně nahrazovány staré nefunkční, nebo již nevyhovující kuchyňské spotřebiče novými. Samozřejmě došlo k novému rozmístění spotřebičů v kuchyni a dále již nevyhovovala velikost a umístění podlahových roštů.

Práce tedy představovaly provedení vnitřních stavebních úprav prostor varny a zásobovací chodby provozu kuchyně v objektu Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most, kde byla odstraněna stávající epoxidová podlaha s podkladem betonové mazaniny v tl. 20 mm a byla nahrazena souvrstvím s keramickou dlažbou Taurus 300/300 mm s protiskluzovou úpravou.

Mimo dlažby došlo i k demontáži původních podlahových roštů a provedení nových. Součástí realizace bylo i provedení servisu větracího stropu SKV od výrobce ATREA, který byl instalován v roce 2004.



Práce se podařilo provést v původně plánovaném termínu a nyní již můžeme vesele vařit. V nejbližších letech již neočekáváme, že by bylo nutné provoz kuchyně nějak omezit či přerušit, a tak nezbývá než Vám popřát DOBROU CHUŤ.

*Ing. Irena Vomáčková  
hlavní technička*

## Zahájení kampaně Říjen pro neziskovky

---

Má-li člověk nějaký problém, tak pro něj právě v říjnu najde nejvíce řešení, protože kampaň **Říjen pro neziskovky** nejsou jen pouhé nápisy na plakátech a nástěnkách, ale jsou to především činy lidí, kteří se za těmito nástěnkami skrývají. Lidí, kteří jsou odhodláni řešit problémy a věnovat jim čas.



Samozřejmě tato kampaň neznamená ale výhradně řešení problémů, znamená současně řadu dobrých myšlenek a inspirací pro naplnění volného času. Ve 2. patře budovy magistrátu máte nyní možnost zjistit, které organizace vytvářejí pro letošní ročník veřejnosti již známý pojem Říjen pro neziskovky.

Jsme opět rádi součástí této akce, v rámci které zveme veřejnost dne 8. října 2019 do jednotlivých zařízení MSSS v Mostě – p. o. na **Den otevřených dveří** a následně dne 17. října 2019 do OC Central Most, kde budou všechny organizace kampaně společně prezentovány. V oba tyto dny se s vámi rádi uvidíme, protože jedno setkání s člověkem je přínosnější než čtení několika brožurek.

Přejeme vám říjen plný poznání a ať se máte vždy na koho obrátit.

*Martina Kameníková  
asistentka*

## Říjen pro neziskovky v OC Central

---

Ještě týden zbývá do zakončení letošního ročníku kampaně Říjen pro neziskovky. Zhruba v polovině této měsíce trvající akce, dne 17. 10. 2019, proběhla v OC Central společná prezentace neziskových organizací, kde i MSSS v Mostě – p. o. měla své zastoupení. Běžné říjnové odpoledne se tak proměnilo v podvečer se spoustou informací, námětů a nových možností. Návštěvníky přilákal i pečlivě vybraný doprovodný program.

Věříme, že díky tomuto jednomu podzimnímu odpoledni se dostali mostečanům do povědomí lidé, na které se v budoucnu mají možnost obrátit kromě současných klientů i ti, kteří doposud o některých organizacích neměli třeba ani tušení.

O prospěšných věcech by se mělo mluvit, mělo by se o nich psát, ale především by se takové věci měly dít. Děkujeme za každou příležitost být tím prospěšným a stejně tak děkujeme všem, kteří nám důvěřují.

*Martina Kameníková  
asistentka*



## Rodina svítí Mostu

---

Koná-li se ve městě nějaká akce, může se jí člověk zúčastnit... anebo si ji užít.

Mostecké náměstí začíná rozsvěcet spousta světel a lampionů, sbíhají se tu cesty z různých směrů. Tohle náměstí je středobodem čtvrtěčního večera, do kterého vede i jedna malá cestička Klubu seniorů č. 8, který je složen ze seniorů MSSS v Mostě – p.o. Cestička s ohromným významem, protože kdyby nebylo právě takových drobných cest, tak není žádného středobodu.



A tak si představte – náměstí, pobíhající děti, lampiony, oheň, hudební program a podium, které patří kromě účinkujících i těm, kteří se nepřišli pouze zúčastnit. Klub seniorů se dokázal z pódia podělit o skutečnou radost ze života, že člověk měl ten večer pocit, že důležitější než spěch a shon velkoměst je chvíle strávená s rodinou a s přáteli.

Děkujeme za všechny okamžiky, které ukazují lidem ty hodnoty, které vycházejí ze srdce, ne z rozumu.

*Martina Kameníková  
asistentka*

## Václavská zábava

---

Opět se sešli senioři a seniorky ve velkém sále Domova pro seniory Barvířská 495, aby společně oslavili tradiční svátek svatého Václava. Na zábavě nám zahrál na klávesy pan Chlapec, který se i sám ujal úvodního slova. Písničky byly téměř všechny z let 60-70tých, takže pro nás, seniory, známé. Proto jsme si i společně zazpívali.



Začátek zábavy zahájila tancem Vendulka Miletínová společně s panem Václavem Kusým. Jako by tím dala impuls k rozproudění celé dnešní zábavy. Lidé se bavili, parket se plnil, veselí přibývalo, hodiny utíkaly.

Společnost se pomalu rozcházela – návrat do bytu, léky, večere, spát. Něco skončilo, na dalším programu se už zase pracuje. Takže není důvod být smutný a to jsem v Astře nikdy neviděla. Někdo si zapnul televizi, někdo vzal knihu do ruky, někdo šel spát.

Sestřičky naše obětavé, děkujeme.

*Anděla Karlíková  
uživatelka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*

## Oslavy Dne seniorů a Babička Ústeckého kraje 2019

V pondělí 30. září 2019 jsme se zúčastnili oslav Dne seniorů v Ústí nad Labem, které pořádá Ústecký kraj ve spolupráci s Krajskou radou seniorů v kulturním domě. Vyhlášovali se zde vítězové ankety Senior Art a Nejaktivnější klub regionu. Předáváním se zúčastnili také předseda Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Alois Malý, místopředsedkyně Květoslava Čelišová a ústecký primátor Petr Nedvědický.

Po předání cen se uskutečnilo krajské kolo soutěže Babička roku Ústeckého kraje 2019. Osm přihlášených babiček soutěžilo ve třech disciplínách. MSSS v Mostě – p. o. vyslala tři soutěžící – pí. Nebesářovou, pí. Bauerovou a pí. Trnkovou.

První disciplínou byl řízený rozhovor, ve kterém se každá soutěžící představila a řekla něco o sobě a svém bydlišti. Nechyběla módní přehlídka ve společenském oblečení nebo lidovém kroji. Potom babičky ukázaly, co umí. Zpívalo se i recitovalo, ale také byla k vidění spousta výrobků od šikovných soutěžících.



Vyhodnoceny byly tři nejlepší babičky, z nichž vítězka se zúčastní v listopadu celorepublikového finále v Olomouci. Kromě babiček kraje byla vyhlášena i Nej babička seniorských listů. Děkujeme našim soutěžícím babičkám za reprezentaci Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, celé odpoledne jsme si díky nim krásně užili.

Výsledky:

### **Babička Seniorských listů:**

Miloslava Báležová z Teplic (84 let)

### **Babička roku Ústeckého kraje 2019:**

1. místo: Miloslava Báležová z Teplic (84 let)
2. místo: Danuše Jírová z Ústí nad Labem (97 let), nejstarší babička v soutěži
3. místo: Marie Horáková, Varnsdorf (82 let)



*Hana Bruchtilová, DiS.  
Vendula Miletínová, DiS.  
Věra Hampejsová, DiS.  
ergoterapeutky MSSS v Mostě*



## Říjnová kavárnička

Dne 3. 10. 2019 se opět konal na velkém sále Domova pro seniory Barvířská 495 oblíbená kavárnička. Sál byl zcela naplněn seniory a seniorkami. Z reproduktoru byla přenášena hudba Kladenské heligonky. Písně byly vesměs známé, takže jsme si i zazpívali. Lidé se mezi sebou bavili, poznávali se, zkrátka tak, jak to má být.

Tentokrát zůstal taneční parket prázdný, přesto byla nálada skvělá a všichni se těšili na to, až bude roznášeno občerstvení. Byly totiž vystavené jablečné koláčky. Tyto napekly společně ergosestřičky společně s paní Trnkovou. Tyto koláčky neměly chybu.

Navíc se na obrazovce objevily různé druhy koláčů či jiných dobrot, proto se už teď těšíme, jakými dobrotkami nás opět překvapí. Zbylé koláčky byly rozprodány domů. Koupila jsem si i já s úmyslem, že budou k snídani, ale zůstalo jen u úmyslu. Byly snědены ještě odpoledne. Jak je zřejmé, máme mezi seniorkami dobré, spíš výborné kuchařky.



Děkuji všem, kteří se na akci podíleli. Těšíme se všichni, že se v nejbližší době opět sejdem a nejen v kavárničce.

*Anděla Karlíková  
uživatelka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*



## Turnaj MSSS v Mostě – p.o. ve Člověče, nezlob se

Ve středu 9. 10. 2019 se v Domově pro seniory Barvířská 495 v Mostě konal turnaj MSSS ve společenské hře Člověče, nezlob se. Každý Domov pro seniory MSSS vyslal 3 zástupce, kteří se utkali o titul nejlepšího hráče.

Soutěž probíhala ve skvělé náladě, kdy se soutěžící několikrát prostřídali mezi sebou podle toho, jak se ve hře umístili.





V napínavé finálové hře, kdy figurka vyhazovala figurku, zvítězil pan Vnouček – zástupce Domova pro seniory J. Wolkera, dále paní Hladíková a paní Procházková – obě z Domova pro seniory Barvířská 495 v Mostě.

Uživatelé prožili příjemné dopoledne. Všem zúčastněným děkujeme za skvělou náladu.

*Ergoterapie – aktivizace  
Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## Den seniorů v Knihovně Most

Dne 16. 10. 2019 se konal již devátý ročník Dne seniorů. Z Domova pro seniory Barvířská se letos účastnilo sedm uživatelů. Pro seniory bylo připraveno několik stanovišť s úkoly, které byly různorodé – přesmyčky, známé osobnosti, znalosti o České republice, dovednostní soutěže aj. Na závěr si každý soutěžící podle počtu bodů, mohl vybrat cenu.

Letošní ročník byl spojen se soutěží o nejlepší roládu, kdy všichni přítomní hlasovali pro nejchutnější roládu. Také naše zařízení se této soutěže zúčastnilo. Za nás soutěžila paní Jiřina Trnková, která nakonec zaslouženě vyhrála cenu za třetí místo. Těšíme se na další ročník a děkujeme pořadatelům za pozvání a příjemně strávené odpoledne.



*Hana Bruchtilová, DiS.  
ergoterapeutka  
Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## 104. narozeniny paní Pazderové



Narozeniny jsou pro člověka významným dnem, kdy vnímá radost a pocity štěstí silněji, než ve dnech ostatních. A pokud má dosažený věk již tři číslice, není vůbec snadné tyto pocity vložit do pár řádků.

Paní Hedvika Pazderová z Domova pro seniory v Barvířské ul. prožila tento den právě po 104. A není tato chvíle významná jen pro ni a pro její blízké, ale je významná také pro nás všechny.

Člověk si tak nějak uvědomí, že život je báječně dlouhý a je spousta času na knihy, na povídání s přáteli, na procházky pod stromy, ze kterých poletuje listí, nebo třeba jen na koukání z okna.

Každý člověk má svůj příběh a příběh paní Pazderové, to je už pěkná řádka kapitol.



Blahopřání k tak krásnému věku přijala právě v den svých narozenin 17. 10. 2019 od náměstkyně primátora Ing. Markéty Staré, od ředitelství MSSS v Mostě – p. o. a od personálu, se kterým je denně v kontaktu.

Přejeme spoustu dalších takových významných chvil, co nejpevnější zdraví a stále jiskru v očích.



*Martina Kameníková  
asistentka*

## Podzimní zábava



Dne 31. 10. 2019 se v Domově pro seniory Barvířská 495 v Mostě konala **PODZIMNÍ ZÁBAVA**. K tanci a poslechu hrála hudební skupina **DUO SILVER** pod vedením pana Petra Šimůnka. Zábavu zahájila paní Mgr. Radka Tížková, která popřála uživatelům krásné odpoledne.

Podzimní zábava byla zpestřena překvapením v podobě vystoupení orientální tance zaměstnankyně MSSS v Mostě - p. o. Během zábavy panovala dobrá nálada a poslouchaly se krásné písně. Děkujeme všem za příjemně strávené odpoledne.

*Ergoterapie – aktivizace  
Domov pro seniory, ul. Barvířská 495 v Mostě*

## Rozsvícení vánočního stroměčku v Barvířské

Dne 3. 12. 2019 se v Domově pro seniory Barvířská 495 konala akce – Rozsvícení vánočního stroměčku. Uvítání přítomných se ujala Mgr. Radka Tížková. Popřála seniorům hlavně zdraví a hezké prožití Vánoc. Sál byl vánočně vyzdoben, stroměček umístěn na pódiu, čekal na akt rozsvícení. Čas jsme odpočítávali všichni společně.

Poté následoval nástup 40-ti členného souboru Korálek, doprovázen dvěma sbormistryněmi. Následovaly koledy, známé písně k narození Jezulátka. Protože jsou známé všeobecně, vybídla paní učitelka seniory, aby se ke zpěvu přidali, což se i stalo. Tento soubor, jako minulá léta, nezklamal. Je radost se dívat, jak a s jakým zaujetím zpívají.

Mezitím nám ergosestřičky rozlévaly svažené víno. Řeklo by se „Průměrný všední den“, ale vůbec ne. Byla a je cítit atmosféra Vánoc. Připadá mi, že i lidé jsou vstřícnější jeden ke druhému, atmosféra Vánoc je cítit i ve vzduchu. A ta hodinka koled se souborem Korálek též vytvořila snad v srdcích lidí atmosféru klidu i přes horečné nákupy a nervozity.

A já jsem opět zabředla do vzpomínek na svá dětská léta, kdy nedominovaly drahé dárky. Kdy se opravdu slavily Vánoce a ráno se šlo do kostela obvykle s pletenými dárky, např. teplá šála a čepice a nějaký ten drobný dáreček, perníkový husar pro chlapce a panenka z perníku pro děvčata. Vděčnost za malý potřebný dárek a poděkování byla samozřejmá. Ráda s láskou vzpomínám na Vánoce.

Děkuji sestřičkám, děkuji všem, kteří se jakkoli podílí na akcích pro seniory a přeji **VESELÉ VÁNOCE**.

*Anděla Karlíková  
uživatelka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*



## Mikulášská zábava

Dne 5. prosince 2019 se v Domově pro seniory Barvířská 495 konala mikulášská zábava. Uvítání všech přítomných se zhostila Mgr. Radka Tížková. Seznámila nás s programem dne s příslibem překvapení. Na pódiu byla připravena skupina Melodie.

Potom už vstoupily do sálu ergosestřičky v typickém oblečení „sv.Trojice“ tj. Mikuláše, 2 andělů a čerta, který byl tak dokonale maskován, že jej poznalo málo seniorů, mezi ně jsem patřila i já.

A již vstupovala do sálu Krušnohorská dudácká muzika. Nastalo to pravé veselí. Zahráli nám koledy, které si i někteří senioři s hudebníky i zazpívali. Senioři a seniorky měli na stolcích vánoční pečivo - rohlíčky, linecké, pracny aj., k němuž si dle přiloženého nápojového lístku mohli něco objednat.

Také se nezapomnělo na soutěž – na rychlost se namotávali dárečky, soutěžící obdrželi malou drobnost. Po skončení soutěže přišla na řadu hudební skupina Melodie s panem Vejražkou a paní Váňovou.

A už je tu zase vzpomínka na dědu. Asi ve věku 60 let jej napadlo, že jelikož prý je to úctyhodný věk, mohl by dělat Mikuláše. Babička na to reagovala jízlivě, což dědu spíš utvrdilo v myšlence a začal horlivě shánět plnovous. Tehdy nebyly ty možnosti jako dnes, obstaral si v drogerii vatu a potom začal přemýšlet, jak mu to tam bude držet. Byl u kamaráda ševce a ten mu nabídl ševcovský pop (lepidlo). Dědovi se to sice nezdálo a babička, ta byla diplomat, mlčela.

Nepřejte si slyšet, co se stalo při odstraňování lepidla. Děda spílal, svolával hromy a blesky na kamaráda ševce a dokonce si s ním ani nepřiřukl s pivem. Babička jen utrousila „No a co, teď máš tváře jako růže, tak si toho važ.“ Následovalo prásknutí dveřmi a děda šel do hospody zapít tu, jak on říkal „potupu“. S babičkou nějakých pár hodin nemluvil, ač mu podstrojovala různé dobroty a i pomáhala hledat po bytě fajfku, kterou diplomaticky schovala, aby ji zas jako „objevila“. Takový byl u nás Mikuláš, až to dědu přešlo, ale zdůvodnil to tím, že je Jiří Pokorný. Jenže babička pokorná prý není, ale „jízlivá“. Já jsem také nosila za svobodna jméno Pokorná. To jsem se zase rozepsala.

Čtvrteční odpoledne se vydařilo a my všichni se zase těšíme na další akce. Vám všem, kteří se podílíte na akcích, opět děkuji za všechny, co se jich zúčastňují, a těšíme se na další zážitky.

Až tě večer čerti lapnou,  
až za tebou pytel zapnou,  
nebraň se a neměj zlost,  
vždyť na světě je lidí dost.



*Anděla Karlíková  
uživatelka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*

## Příjemné dopoledne

---

V úterý 12. listopadu 2019 jsme se zúčastnili soutěžního klání v Bingu v Domově pro seniory Antonína Dvořáka ve složení paní Eliášová Anna, paní Hochhäuserová Eva a paní Řezáčová Anna. Zde nás mile přivítaly paní vedoucí Bc. Venuše Zaspalová, DiS. a sociální pracovníce Taťána Sklenářová, DiS. a hra mohla začít.

Na stolech pro nás bylo připraveno výborné pohoštění. Celkem se hrála tři kola a každé kolo mělo svého vítěze. Naše soutěžící paní Hochhäuserová Eva uspěla v druhém kole a plná dojmů si odvážela domů dárek, diplom a pamětní list. Celé úterní dopoledne jsme si všichni moc užili, někteří stihli pozdravit i své známé ve zdejším domově a v dobré náladě jsme se zase vrátili domů do svého zařízení.

Moc děkujeme personálu za příjemně strávené dopoledne a za skvělou hru.

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



## Curling

---

Začátkem listopadu jsme u nás v Domově pro seniory měli možnost vyzkoušet novou stolní hru – Curling. Curling je zajímavá hra, která je vhodná pro hráče všech věkových kategorií. Jejím kouzlu jsme podlehl i my.



Cílem hry je posouvání kamenů do vyznačeného prostoru, což vyžaduje správný odhad a cit. Na pohled vypadá vše jednoduše, ale to jen do chvíle, kdy se chopíte hracího kamene a pustíte ho po hrací desce. Je to klidná a zajímavá hra, kterou jsme letos dostali od zástupců statutárního města Most na Letním setkání seniorů.

Dodatečně ještě jednou děkujeme městu Most, že na nás myslí a vždy nás mile překvapí nějakým dárkem. Hra nás velmi nadchla a pro náš domov je velkým přínosem. Těším se na další turnaj a další připravované pro akce pro Vás.

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

## Společné pečení vánočních perníčků



V úterý 3. prosince 2019 byla pro naše uživatele Domova pro seniory Jiřího Wolkera připravena předvánoční akce - společné pečení perníčků.

Mezi seniory zavítala vzácná návštěva, a to paní náměstkyně Ing. Markéta Stará, která se také převlékla do cukrářského a ihned se zapojila do společné práce. Naše ergoterapeutka Věrka Hampejsová připravila těsto, další těsto přinesla i paní náměstkyně. A už se mohlo začít.

Ale než se přistoupilo k samotnému pečení, byla zachována přísná hygiena. Všichni si museli povinně umýt ruce, obléci zástěru a slušivou čepičku na hlavu. To se neobešlo bez smíchu.

A teprve teď se mohlo skutečně začít s válením těsta, vykrajováním a následným pečením. Kromě pár kousků, které se samozřejmě neuhlídaly, se pečení povedlo. Celé patro v našem domově vonělo perníkovým kořením. Všichni okolojdoucí nasávali vůně předvánočního pečení a nakukovali dovnitř, co se to děje.

Všechno dopadlo výborně, perníčky jsou upečené a připravené na zdobení. Využijeme je u nás v domově, potom také při návštěvě mateřské školky, kam se seniory v nejbližších dnech zavítáme. Naši senioři se při krásně stráveném dopoledni zabavili, nasmáli, připomněli si pečení vánočního cukroví a následně mohli své výtvary, i zatím nenazdobené, ochutnat. Na závěr paní náměstkyně odměnila seniory malou pozorností. Děkujeme.



Všichni si tuto krásnou předvánoční atmosféru moc užili a odcházeli do svých bytů maximálně spokojeni.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Mikulášská nadílka

---

Mikuláš obvykle chodí 5. prosince a rozdává balíčky dětem, ale letos zavítal i k nám na Domov pro seniory Jiřího Wolкера. Přišel k nám o den dříve a s plnou nůší dobrot pro naše seniory. Na pomoc si vzal s sebou i čerta a anděla. To pro případ, kdyby se tu našli nějakí senioři, kteří letos trošku zlobili. Takových se moc nenašlo a tak mohl Mikuláš předat všem balíček plný sladkostí.

Za balíčky patří poděkování naší Městské správě sociálních služeb – příspěvkové organizaci. Setkání s Mikulášem, čertem i andělem potěšilo naše seniory a občas se objevila i slzička radosti. Za milou návštěvu těchto tří „bytostí“ vděčíme rodině našeho seniora pana Jiřího Vnoučka.

V dnešní době je velmi vzácné a milé, že se najde někdo, kdo rád dělá potěšení pro druhé ve svém osobním volnu. Za všechny obdarované seniory vám patří veliké díky. Děkuje.

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

## Stromeček

---

Koncem listopadu a začátkem prosince se po celé naší republice rozsvěcí vánoční stromky. Jinak tomu nebylo ani letos u nás na „Wolkerovce“. Vstupní hala a vchod do domova se jak mávnutím kouzelného proutku zahalily do zimní krajiny. Po chodbách se linula vůně punče a přípravy na odpolední rozsvícení stromku vrcholily. Senioři se pomalu začali scházet ve vstupní hale a venku už se nesly příjemné vánoční melodie.

Letošní rozsvícení stromku si nenechala ujít paní náměstkyně primátora Ing. Markéta Stará, která nám přinesla dárkový koš plný samých dobrot. A pak ta chvíle očekávání nastala. Podaří se paní vedoucí Mgr. Lence Makovcové rozsvítit stromeček? Ano, ve správný okamžik se vše rozsvítilo a my jsme si společně zazpívali pár vánočních koled. Odměnou pro všechny byl výborný punč, který uvařila sama paní vedoucí za asistence Helenky Houškové. A již tradičně upečené domácí vánočky od paní vedoucí a ergoterapeutky Věrky Hampejsové. Vánoční punč nás příjemně zahřál, že nám ani nevadilo mrazivé počasí.



Setkání u svítícího stromečku bylo příjemným a tak trochu kouzelným momentem, kdy jsme všichni zapomněli na všechny starosti a užívali si vánoční okamžik klidu a pohody. Kéž by takových to krásných momentů bylo více. Jedno vím ale určitě. A to, že za rok zase u stromečku ....

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



## Zahradní slavnost 2019

Dne 19. 9. 2019 se v Domově pro seniory Antonína Dvořáka konala již tradiční Zahradní slavnost. Účast, přestože bylo chladné počasí, byla naprosto perfektní. Všichni se pořádně oblékli a rozhodli se přijít si slavnost užít, jelikož ta byla pojata jako rozloučení s létem a grilovací sezónou.

V úvodu jsme všechny přítomné přivítali a sdělili jim, že to je letos předposlední venkovní akce, která se koná na zahradě zařízení. Po dobu podzimu a zimy se budou veškeré aktivity odehrávat uvnitř zařízení.

Po přivítání jsme předali slovo našemu hlavnímu hostovi, kterým byl zpěvák pan Martin Krulich, který měl pro naše uživatele připravený skvělý program. Připravil si pro ně hudební pásmo, kdy si všichni uživatelé mohli společně s ním zazpívat a zavzpomínat na staré časy, jelikož byly písničky přizpůsobeny právě této generaci. Tento program měl proložený různými vtípky, což bylo takové příjemné osvěžení.



Během zpívání si všichni mohli pochutnávat na připraveném občerstvení, na kterém se podílel veškerý personál zařízení. Pracovnice přichystaly speciální čaj na zahřátí, několik druhů jednohubek, salátek a domácí výborný jablečný koláč, po kterém se skoro okamžitě zaprášilo.



Na závěr celé akce pan Krulich pustil našim uživatelům „bublinový stroj“, který vytvářel nádherné bubliny, které se krásně po celé zahradě a mezi lidmi vznášely. Celá akce se všem líbila a my se budeme už jen zase těšit na jaro, kdy opět budeme moci zahájit naši zahradní sezónu.

*Tatána Sklenářová, DiS.  
sociální pracovnice  
Domov pro seniory A. Dvořáka 2166, Most*

## Setkání dvou generací při podzimním tvoření na Dvořákovce



Dne 7. října 2019 nás v Domově pro seniory A. Dvořáka navštívili žáci 9. ročníku z 18. ZŠ s paní učitelkou Editou, kteří projevíli zájem k nám na zařízení dorazit a připravit si pro naše uživatele tématický podzimní program, který by všem zúčastněným zpříjemnil odpoledne.

S radostí jsme tuto nabídku přijali a společně jsme se setkali. Žáci donesli veškeré potřebné materiály a pustili se s našimi uživateli do práce. Celou akci provázela velmi příjemná atmosféra. Děti si získaly sympatie našich seniorů okamžitě.

Všichni si během práce povídali o různých tématech, žáci pomáhali se vším, co bylo potřeba a celkově nás velice příjemně překvapil jejich vlídný, trpělivý a citlivý přístup.

Vytvářela se podzimní dekorace, kdy si každý do sklenic naskládal přírodní materiál a vzešli z toho velmi nápadité výtvary, které teď zdobí byty uživatelů a ergoterapeutickou místnost. Poté si každý ještě mohl vytvořit barevného papírového ptáčka pro radost.

Celé odpoledne se velmi povedlo - dle reakcí jak našich uživatelů, tak žáků, kteří zde byli. Už teď se těšíme na další setkání, které proběhne v průběhu měsíce prosince, kdy se opět sejdem a bude se probírat téma „Vánoce, jaké kdysi byly a jak probíhají teď“.



*Taťána Sklenářová, DiS.  
sociální pracovníce  
Domov pro seniory, A. Dvořáka 2166, Most*

## Bingo turnaj 2019



Jako každý rok, tak i tento se tradičně v Domově pro seniory A. Dvořáka konal již 4. ročník turnaje Binga, určený pro domovy pro seniory.

Celkem se zúčastnily tři domovy, a to již výše zmiňovaný z ulice A. Dvořáka, dále DpS J. Wolkerova a DpS Barvířská (Astra). Každé družstvo mělo tři účastníky, kteří přišli bojovat o své vítězství.

Celkem se hrála tři kola, kdy v každém kole byl jeden vítěz. V prvním kole vyhrála zástupkyně Astry paní Jelínková, ve druhém kole zvítězila

zástupkyně „Wolkerovky“ paní Hochhäuserová a ve třetím kole se o vítězství dělily paní Murcková z „Dvořákovky“ a opět paní Jelínková z Astry.

Celé dopoledne proběhlo ve velmi příjemné atmosféře, kdy si všichni účastníci společně popovídali, dali si kávu a něco dobrého na zub.



Moc děkuji všem, kteří dorazili, a mohli jsme si užít další velmi příjemnou společnou akci. Budeme se velmi těšit na další ročník.

*Taťána Sklenářová, DiS.  
sociální pracovníce  
Domov pro seniory, A. Dvořáka 2166, Most*

## Hravé odpoledne na „Dvořákovce“

Dne 11. 11. 2019 nás v Domově pro seniory A. Dvořáka opět navštívili žáci 9. ročníku z 18. základní školy společně s paní učitelkou Editou. Tentokrát si pro naše obyvatele připravili několik společenských her, které si s nimi chtěli zahrát. Mezi oblíbené patřilo především Člověče, nezlob se, Bingo a karty Prší.

Žáci se po příchodu pohotově posadili mezi naše uživatele, začali si s nimi povídat a připravovat se na hru. Bylo velmi příjemné sledovat, jak se již při minulé návštěvě žáků vytvořilo pouto mezi dvěma generacemi, které se další a další návštěvou prohlubuje.



Výsledkem toho je i to, že někteří žáci ve svém volném čase dochází za některými našimi uživateli na návštěvu a popovídat si. Celé odpoledne proběhlo v příjemné atmosféře a my už se těšíme na další setkání, které proběhne v průběhu prosince a bude se týkat Vánoc.

*Tatána Sklenářová, DiS.  
sociální pracovníce  
Domov pro seniory, A. Dvořáka 2166, Most*

## Rozsvícení stromečku na „Dvořákovce“

Dne 28. 11. 2019 se přesně v 16:30 hodin v Domově pro seniory A. Dvořáka rozsvítil vánoční stromeček, a tím byla odstartována vánoční atmosféra nejen pro uživatele, ale také pro zaměstnance, kteří se všichni společnými silami podíleli na veškeré výzdobě a dekoraci v celém zařízení.

Pro uživatele, kteří si přišli užít hezký předvánoční podvečer, byl připravený horký punč a vánočka. Během celého podvečera zněly koledy, kdy si některé z nich sami uživatelé společně zaspívali. Celý prosinec jsou pro naše uživatele připraveny pestré akce, které všem zpříjemní čekání na Vánoce.

*Tatána Sklenářová, DiS.  
sociální pracovníce  
Domov pro seniory, A. Dvořáka 2166, Most*



## Mikulášská nadílka na Dvořákovce

Dne 5. 12. 2019 se v Domově pro seniory A. Dvořáka konala Mikulášská nadílka. Jelikož se na to uživatelé vždy těší už od rána, vždy se zaměstnanci převléknou za Mikuláše, čerta a anděla a vyrazí po zařízení potěšit všechny přítomné.

Když člověk vidí radost v očích všech navštívených, tak se ujistí v tom, že naše práce má smysl a nakopne ho to dále. Postupně se obešla všechna patra a ten, kdo měl chuť, tak nám zazpíval písničku či recitoval básničku.



Za krásné výkony si každý zasloužil malý balíček, který nám poskytla organizace, čímž moc Městské správě sociálních služeb – příspěvkové organizaci děkujeme.

*Tatána Sklenářová, DiS.  
sociální pracovníce  
Domov pro seniory, A. Dvořáka 2166, Most*

## Ples hendikepovaných v Žatci



Po roce jsme to zase zažily. Zájezd s naším vystoupením kuchařek do Žatce na ples hendikepovaných, tentokrát maškarní. Snad každý druhý účastník byl v masce od Buriana po Charlieho Chaplina, mumraj úžasný.

K tomu jsme přispěly také my - aplaus nebral konce a my jsme znovu prožily ten pocit, že naše zábavné vystoupení má své opodstatnění.

Děkujeme Magistrátu města Most, že nám poskytl prostředky na pronájem autobusu, bez toho bychom to těžko zvládly.

Tak za rok zase na shledanou.

*Anna Trojáková  
uživatelka Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most*



## Oslava 30. výročí v Albrechtické



Chtěla bych sdělit, jakou krásnou oslavu jsme zažili 10. října tohoto roku v našem penzionu v Albrechtické ulici.

Někdy před prázdninami se domlouvala paní Mgr. Jakubcová, vedoucí penzionu, s předsedkyní samosprávy paní Trojákovou, že naše zařízení má 30. výročí od svého otevření.

Pí vedoucí si toto výročí vzala jako úkol a utvořila menší pracovní tým. V září každý obyvatel ve své schránce našel oznámení o tom, že se připravuje oslava

30. výročí a zda se jí chce zúčastnit, aby se mohl zajistit potřebný počet míst ve velké společenské místnosti. Jinak žádná pomoc od obyvatel nebyla žádoucí.

A tak v uvedený den v 9 hodin byli účastníci přivítáni při vstupu do místnosti paní vedoucí, která každému předala růžičku a symbol našeho zařízení - keramickou sovu. A následně byli účastníci personálem uvedeni na místa k očíslovaným stolům. Ty byly krásně prostřeny s výborným občerstvením.

Paní vedoucí svým proslovem všechny přivítala a seznámila s programem, který následoval. Také přítomná zastupující ředitelka naší organizace paní Mgr. Makovcová, náměstkyně primátora Ing. Markéta Stará a paní Helena Houšková se se všemi přivítaly.

Program zahájili členové Městského divadla. Herečka paní R. Razovová přednesla verše Fráni Šrámka a dudák, herec pan Liška s dcerou, také herečkou, zaspívali hlavně jihočeské známé písně. Potom ze studia paní Hlaváčikové nám zatančily dětičky a hudebníci z hudební školy J. Gassmanna v Mostě připravili krásné zážitky.

Na závěr naše tanečnice kuchařky předvedly své vystoupení. Paní ředitelka Mgr. Lenka Makovcová předala našemu penzionu dárek dřevorezbu - sochu.





Této slávy se také zúčastnila naše bývalá a nejstarší obyvatelka pí Františka Dudová, která 11. října slavila 95 let a odvážela si také dárky do svého nového domova v Meziboří.

Celé dopoledne bylo radostné a krásné, a proto děkujeme všem, kteří se podíleli na pečlivé přípravě celé slavnosti.

*Libuše Vildová*

*Uživatelka Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most*

## **Rozsvícení vánočního stroměčku v Albrechtické**

Dne 28. 11. 2019 na Penzionu pro seniory, Albrechtická byl zahájen adventní čas rozsvícením vánočního stroměčku.

Letos nám stroměček rozsvítil anděl Maruška. Zúčastnila se většina obyvatel a samospráva připravila jako pohoštění štolu a svařák.

Zazpívat přišla ZUŠ Gassmanna, v čele s panem Řeřichou. Seniorky z penzionu si připravily vánoční básničky a všichni jsme si zazpívali vánoční koledy.



*Mgr. Veronika Jakubcová*

*vedoucí zařízení*

*Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most*

## Manětín

28.10.2019 jsme si udělali poslední letošní výlet. Zajeli jsme si na zámek Manětín, kde bylo opravdu na co koukat. Zámek je moc krásný, paní průvodkyně moc hezky vyprávěla o historii zámku. I počasí nám přálo, bylo krásně slunečno a teplo. Všichni byli spokojeni a těšíme se na příští výlety.



*Vlasta Bundová  
uživatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818, Most*

## Korálková kavárnička

Tak jsme se dnes docela hezky rozloučili s naší oblíbenou kavárničkou, protože se do konce roku nebude konat. Náš penzion čekají velké změny a opravy, při kterých nebude možné kavárničku provozovat.

Dnes jsme měli kavárničku korálkovou a moc se povedla. Věděla jsem, že má každý doma korále, takže to nebude problém, a nespletla jsem se. Dokonce i naši chlapi se přizpůsobili.

Bylo nás sice jenom osmnáct, ale bylo to velice srdečné. Opět jsme hráli oblíbené bingo a dobře jsme se bavili. Již dnes se těšíme, až znovu otevřeme naši oblíbenou kavárničku.



*Vlasta Bundová, uživatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818, Most*

## PODĚKOVÁNÍ

Dovolte mi, abych prostřednictvím Vašeho časopisu Harmonie poděkoval seniorkám z Penzionu pro seniory Komořanská, které udělaly sbírku deček, krajek a ubrusů pro zámek Korozluky. Vážíme si jakéhokoliv daru, který dostaneme. Děkuje.

*Ing. Miroslav Perout  
Zámek Korozluky*

## Slavnostní rozsvícení stromku

Ve čtvrtek 28. 11. v 16:00 hodin jsme se sešli v hale, abychom společně rozsvítili vánoční stromek, a tak připomněli čas klidu, spokojenosti a pohody, čas adventu. Velice mile mě překvapil zájem o tuto akci. Obyvatelé zaplnili celou halu.

Po úvodním uvítání nastoupily Komořanky, které zazpívaly směs koled a také zrecitovaly několik básní. Texty koled byly také předány obyvatelům a všichni jsme si je s Komořankami zazpívali.



Po tomto pásmu jsme postupně rozsvěceli všechny připravené vánoční symboly – věnec se svíčkami, kostelík, který nejen pěkně svítí, ale také zahrál Tichou noc, a na závěr jsme odpočítali rozsvícení stromku.

Příjemně jsme strávili společné odpoledne.

*Bc. Iva Macudzinská  
vedoucí Penzionu pro seniory, Pečovatelské služby,  
Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy,  
ul. Komořanská, Most*

## Vystoupení Krušnohorské dudácké kapely v Komořanské

Vzhledem k tomu, že na našem penzionu probíhá rekonstrukce podlahy v kuchyni, nemohli jsme si letos dopřát naši oblíbenou Mikulášskou zábavu.

Byli jsme proto velmi rádi, že právě v den, kdy byla naplánována, tedy 5. 12., jsme mohli přivítat Krušnohorskou dudáckou kapelu a pěkně si užít mikulášské odpoledne.

Sešli jsme se v jídelně opravdu v hojném počtu a zazpívali si společně s kapelou vánoční koledy. Zavítala mezi nás i paní náměstkyně Markéta Stará, která předala obyvatelům dárkový koš plný dobrot, které přijdou vhod při pořádání kavárniček v příštím roce.







Některé obyvatele doprovodili rodinní příslušníci a všichni společně jsme si krásně užili hudební vystoupení. Dudácká kapela opět nezklamala, za což patří poděkování nejen jim, ale také představitelům města, kteří nám tuto akci umožnili.

*Bc. Iva Macudzinská  
vedoucí Penzionu pro seniory, Pečovatelské služby,  
Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy,  
ul. Komořanská, Most*



Ve čtvrtek 5. prosince jsme měli u nás v Komořanské Krušnohorskou dudáckou kapelu. Moc nás potěšili, protože jsme měli mít dnes Mikulášskou zábavu, která se pro rekonstrukci kuchyně nekonala. Byli jsme proto moc rádi, že jsme měli nějaký náhradní program. Všem se jejich vystoupení moc líbilo. Společně jsme si zazpívali vánoční koledy a bylo nám dobře.

*Vlasta Bundová  
uživatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818, Most*

## **Besídka dětí z 18. ZŠ v penzionu v Komořanské**

Již potřetí nám paní učitelka Leona Štěpánková se svými dětmi z páté třídy 18. ZŠ připravila program pro naše obyvatele. Tentokrát to bylo pásmo koled v čase Adventu. 10. prosince se dostavilo téměř 30 dětí, všechny oblečeny do červených nebo bílých triček a na hlavě měly červenou vánoční čepici. Přišly s dobrou náladou a s novými nápady.

Na stromku měly připraveny ručně vytvořené ozdoby, ve kterých byly ukryty názvy koled. Chodily mezi obyvatele, nechaly je vybrat ozdobu a podle toho zazpívaly vybranou koledu. Mezi jednotlivými písněmi chodily obyvatelům přát kvánočním svátkům a do nového roku hodně zdraví.

Na závěr také přednesly vánoční báseň. Paní učitelka je doprovázela na kytaru a jako hosta si přizvala uměleckého šéfa Divadla rozmanitostí Tomáše Alferi. Všem dohromady to velice pěkně znělo.



Kromě toho, že se jim besídka pěkně vydařila, přinesly také pro všechny přítomné občerstvení, které napekly jejich maminky. Jako vždy jsme si krásně zpestřili předvánoční období a byli jsme dětmi velice potěšeni a dojati.

*Bc. Iva Macudzinská  
vedoucí Penzionu pro seniory, Pečovatelské služby,  
Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, ul. Komořanská, Most*

## Odešlo léto

„Odešlo léto, stráně jsou dávno už pročesané, vedu si hájem vílu svou, děvčátko roztoulané...“ Tato část písničky „**Povětrné střevíčky**“ nám připomíná, že nastává podzim. Borůvky z lesů již zmizely, ale nemusíme smutnit, nastávají houbařské žně, a kdo může, tak hurá do lesa! A to děvčátko roztoulané může být přítelkyně, manželka, či kamarádka, se kterou můžeme vyrazit na taneční odpoledne do Cascády, kde jsou 1x měsíčně pořádána hudební odpoledne, a to zdarma. Tak neváhejme, oprašme střevíčky, lakýrky nebo jen kecky a vyražme si zatančit, či se jenom pobavit při hezké hudbě a vínečku.



Pokud jde o sběr hub, tak jedna moje vzpomínka. Ještě coby pracující jsem strašně záviděl důchodcům, kteří již po páté hodině ranní s košíčky a dobrou náladou stáli na Plecháči a čekali na autobus, se kterým vyrazí do lesů na sbírání hub. A já čekal také na autobus, který mě pravidelně vozil do práce. Nyní jsem senior, les i houby jsou pro mne dosti vzdáleny. Co tak navázat na zájezdy do lesa? Když ne na houby, tak alespoň na procházku.



Dosti vzpomínek, čas dovolených a odpočinku skončil, tak se vracím zpět na zem a vyrážím na naši pravidelnou Kavárničku. Ta je v bílém a s lístečky stromů, taková, jak ji znázorňuje naše nejmladší pravidelná účastnice Bára.

Na programu Kavárničky je mimo jiné nejméně oblíbené bingo, a to vyhrála naše nejstarší paní Merhoutová, 94 letá stále čilá seniorka. Co dále v naší činnosti? Kino, Cascáda, možná přijde i táborák, dle počasí. Kdo ví. Na další naše setkání se těší



*Josef Neumann  
uživatel Penzionu pro seniory, Ke Koupališti 1180, Most*

## I senioři mají své dny

„... tak já pádím, cestou necestou...“ Kam? Je přeci 5. října a na 1. náměstí v Mostě se slaví Den seniorů a tam právě pádíme. První svátek byl již 1. října, a to Mezinárodní den seniorů, který je slaven od roku 1990. Takže, i my senioři máme své dny, svátky. Ale zpět na 1. náměstí.

Dorážíme s manželkou v době, kdy pan Vladimír Hron je již rozezpíváný a kladně hodnotí již naplněné hlediště. Zarazilo ho, že v době, kdy vystoupil na jeviště, tak ho vítalo málo lidí. Usedli jsme na lavičku hned v první řadě, ta jako by byla pro nás připravená. Jo, pan Hron s radostí pravil, že je rád za to, že i místa někým politá jsou obsazená. Jeho vystoupení nás nadchlo, věřím, že i všechny přítomné, i když zima byla převeliká. Vladimír Hron dozpíval a my s hrůzou zjišťujeme, že je konec a vystoupení na našem dnu končí.



Bohužel jsme přišli o vystoupení našich mažoretok, předání diplomu za 2. místo klubu č. 8 v celostátní soutěži seniorských klubů, vystoupení Staré sešlosti a představení činnosti klubů seniorů. Mrzelo nás to, vždyť Stará sešlost je naše oblíbená kapela. Příští rok si akci užijeme již od samého rána.

*Josef Neumann, uživatel Penzionu pro seniory, Ke Koupališti 1180, Most*

## Dny, kdy se dveře otevírají

---

Dle „Starých pověstí českých“ se v době, kdy bude České zemi nejhůře, otevře hora pod Blaníkem a vyjedou zemi České na pomoc Blaničtí rytíři, tzv. „svatováclavské vojsko“. Ta doba k naší radosti zatím nenastala a otevírají se dveře našeho klubu a penzionů.



Postupně: Je 7. 10. 2019 a jdu do Klubu seniorů na pozvání Zpíváme s kytarou (informoval jsem již v minulém čísle Harmonie).

Co to však vidím? Společenská místnost je dosti zaplněná a návštěvníci kmitají sem a zase tam, u několika stolů se „něco“ děje. Následně zjišťuji, je den otevřených dveří a při té příležitosti se zde konají různé soutěže. Soutěžící se stále mění, odcházejí a přicházejí noví a už to jede.

Soutěže, které vidím, se provádí s kuželkami, s kartami, s legem a všude se hodnotí výsledky. Do toho začíná zpívání a paní Štěchlovská boří prsty do strun kytary a k pěveckému kroužku se přidávají i soutěžící. No není to hezké strávení části dopoledne?

Je další den, 8. 10. 2019 a otevírají se dveře do Penzionu Ke Koupališti. Ve vstupní hale je představena výstava keramiky, kterou představují dvě keramičky, a to paní Svobodová a paní Polánková. Nejen keramika, ale i výzdoba vstupní haly vítá návštěvníky tohoto dne. Zde chci podotknout, že výzdobu provádějí naše sestřičky, a to pravidelně, podle aktuální situace a pokaždé moc hezky.

Dny otevřených dveří tu jsou pro zájemce o bydlení, a to ze strany dětí pro své rodiče, prarodiče a i pro samotné seniory. Návštěvníci se seznámí s podmínkami pro ubytování, s možnostmi kulturního, společenského a sportovního vyžití, mají možnost navštívit byt, přímo od bydlících zjistit, jaké to tu je, a tak bych mohl pokračovat dál a dál.



Návštěvníky provází naše vedoucí paní Mgr. Veronika Jakubcová a vše potřebné jim fundovaně vysvětluje. Že se nám tu dobře žije je jistě také zásluhou sestřiček, našich spolubydlících, jako např. samosprávou pod vedením paní Bauerové, paní Ehmigová vytváří pěkné nástěnky se jmény narozeninových oslavenců, paní Svačinová i s dalšími se stará o květiny, mám dojem, že je to profesionálka, a dalších a dalších.

Je krásné Babí léto, krásně si tu žijeme, jsme „krásně“ zdraví (někdo víc a někdo míň), tak co nám chybí ke štěstí? Na to si však musí odpovědět každý z nás sám. Končím a těším se na další setkání se čtenáři Harmonie.

*Josef Neumann*  
uživatel Penzionu pro seniory, Ke Koupališti 1180, Most

## Pojď tančit, zpívat, bavit se a žít

Když tančit, tak 18. 10. 2019 na taneční zábavě spojené s tombolou, kde nás svou hudbou potěšil pan Chlapec. Vše klapalo tak, jak má, a členové samosprávy se činili, seč mohli, aby stačili roznést pohoštění a vínečko bílé, či rudé pro dobrou náladu. Po klidné hodině pomalých a tahavých skladeb (ty mám nejraději) došlo k vyhlášení tomboly.

Na zakoupené lístky se ceny v tombole pomalu, ale jistě dostávaly do rukou výherců a vyvolávač Láďa Bauer tím, jak vyvolával čísla výherců, prakticky oněměl. Do normálu se dostal po skončení tomboly a rytmická hudba, skupinový tanec a sborový zpěv přivedl k „životu“ nejen jeho, ale i ty, kteří se rádi baví, křepčí i zpívají.

Po třech hodinách jsme byli spokojeni nejen my, ale i pan Chlapec, kterému se u nás líbilo. Tak na shledanou příště.





Když se bavit, tak na kavárničce 29. 10. 2019. Každá naše kavárnička má svou barvu, kterou se okrášíme tak, jak nás o to požádá naše parádnice Bára. Ta se v souladu se známou písní „Zčervená, zčervená, když jí hladím ramena...“ celá zčervenala, takže jsem toho využil, pohladil její ramena, také zčervenal a nechal se zvěčnit s novou přítelkyní. Sluší nám to?

Paní Bauerová nás přivítala, popřála narozeným v tomto měsíci, k čemuž jsme se svorně připojili a přípitkem popřáli oslavencům. Jako vždy, nejvíce se bavíme, mimo jiné, bingem, tak hurá na to, a to hned dvakrát.

Kavárnička splnila své poslání, po skončení někdo odchází, další zůstává a členové samosprávy si již v klidu mohou oddechnout a říci: „snad se líbilo!“ Jistě, že se líbilo. Díky vám za vše, co pro nás, obyvatele penzionu, děláte.

Co nás ještě do konce roku čeká? Nechme se překvapit a s tím končím a těším se na další setkání.



*Josef Neumann  
uživatel Penzionu pro seniory, Ke Koupališti 1180, Most*

## Kniha, přítel člověka

Každý z nás měl v dětství svou zamilovanou knížku, já třeba „Hrdinný kapitán Korkorán“ s ochočenou tygřicí Jiskrou nebo „Skautova dobrodružství na cestě kolem světa“ a další a další. Cestoval jsem se svými hrdiny po celém světě a poznával tak svět. Dnes to mají naše děti podstatně jednodušší, internet a TV jim vše přiblíží, ale kniha je kniha. To jenom mé malé zamyšlení, než dojdou k vlastnímu obsahu tohoto příspěvku.

Ten bude pojednávat o projektu nazvaném **Den laskavosti**, projekt, který je zaměřený na setkávání dětí a seniorů. Takový den proběhl v našem penzionu 7. 11. 2019, kdy nás navštívili žáci 4. C a 8. A ZŠ V. Nezvala v Mostě. Jednalo se o „**Laskavé setkání nad knihou**“.



Žáci i senioři si přinesli své oblíbené nebo rozečtené knihy. (Do penzionu měsíčně zajíždí Městská knihovna, kdo chce a je schopen číst, má možnost si knihy vypůjčit). Povídání s dětmi o jejich oblíbených knihách, zajímavých příbězích a sdílení radosti z četby vyplnilo naše pohodové odpoledne. Děti měly také možnost prohlédnout si knihu 62. let starou s názvem „Modré nebe“ s ilustracemi J. Čapka a s verši od F. Hrubína. Také nejmenší kniha o rozměrech 7x8,5 cm vyvolala u dětí velký zájem.



Setkání bylo zakončeno společným focením, předáním malých dárků na památku a co dodat. Setkání i s jinými, nejen s vlastními dětmi, či vnučaty nebo pravnoučaty, může být přínosem nejen pro nás, seniory, ale i jak je vidno i ostatním dětem.

Těšíme se na další setkání, ke kterému dojde nejen u nás, ale možná i ve školách dětí, se kterými jsme se skutečně potěšili. Z našeho setkání se také ukázalo, že i děti mají zájem o pěknou knížku, rádi si o ní povpráví a nesedí jen u počítače, či mobilu.

Přejme naší mladé generaci, ať žijí spokojeně, splní se jim vše, co si budou přát ve svém životě, mají úctu k stáří a necht' nám dělají radost i v našich dalších setkáních.

*Josef Neumann*  
uživatel Penzionu pro seniory, Ke Koupališti 1180, Most  
Zpracováno dle podkladů paní Milušky Bauerové

## Zajímavosti, které nás baví

Baví a také poučí. Jedna z takových zajímavostí je i setkání s policií ČR v našem penzionu, které se uskutečnilo 4. 11. 2019.

**DIVADLO VETŘI**, hezký název pro policii, kterou známe z jiných a méně zábavných akcí. Byla to akce s názvem „Předcházení nebezpečným situacím“. Přišli k nám herci z divadla s názvem již uvedeného, a to Vlasta Vébr s Míšou. (Mluví policie ČR nrap. Ludmila Světláková je jejich garantem). Že nejsou jenom vážní, ale umějí s humorem upozornit na scénky o bezpečnosti, např. se setkání s tzv. „šmejdy“: ... Na ulici je senior, většinou šmejdi útočí na seniory, pan Karel osloven cizí osobou, která využívá moment překvapení a nabízí k prodeji různé zboží. Důvěřivý pan Karel naletěl a nakoupil, jistě, že ne za malý peníz.



Další scénka ukázala, jaké chyby lidé dělají při nákupech v obchodech (klamavá reklama, různé akční slevy). Nebo když ke dveřím seniorů přijdou tzv. kontroloři. Co poradit? Neotvírat neznámým lidem a také ukončovat telefonní volání, které nabízejí různé firmy.

Scénky byly vtipné, výstižné, poučné a pro nás, seniory, platí: odolat a nedat se ošálit.

## RODINA SVÍTÍ MOSTU

Rozsviňte lampiony, lampiony, já chci vidět světlo a ne tmu, jak zpívá paní Iveta Simonová, a tak se lampiony rozsvítily v lampiónovém průvodu dětí a rodičů 7. 11. 2019 a průvod zamířil na 1. náměstí. Zde byl od 18 hodin připraven bohatý kulturní program se soutěžemi, tancem, účinkovala kapela Sortiment i s DJ.

Z našeho penzionu míří parta s lampiony, užila si zábavu, hezkou podívanou na zářící lampiony a oči děcek, dopřála si na zahřátí výborný svařák a dokonce si zatančili na podiu v doprovodu písně Poupata. Zkrátka, bylo to prima a už se těšíme na další rok a přijďte také!



*Josef Neumann*  
uživatel Penzionu pro seniory, Ke Koupališti 1180, Most  
Zpracováno dle podkladů paní Milušky Bauerové

## Tichá noc

Pomalou, ale jistě končí listopad, a tím se nám přibližují i ty nejkrásnější svátky roku... **Vánoce**. Je 29. 11. 2019 a v našem penzionu je vše připraveno k rozsvícení vánočního stromku. Je to již vžitá a našimi obyvateli velice oblíbená tradice.

Vstupní hala se pomalu, ale jistě naplňuje a blíží se hodina H. Šestnáctá hodina odbila a již je tu zahájení. Toho se ujala vedoucí penzionu paní Mgr. Jakubcová a předsedkyně samosprávy paní Bauerová. Kdo nám letos rozsvítí stromeček? No přece naše nejstarší obyvatelka paní Anička Merhautová. Ta po vyzvání k akci překvapeně něco drmolí: „... bych se na to lépe oblékla...“, ale doběhla ke stromečku, je stále velmi čilá, a po odpočítání od desíti k jedné náš vánoční stromeček její zásluhou svítí!

Tím skončila ta oficiální část a nejkrásnější vánoční písní „Tichá noc, přesvatá noc“, kterou sborově zpívá zcela již zaplněná hala, začala část večera, na kterou se všichni těšíme. Je podáván svařáček s vánočkou, to zajišťují naše sestřičky, zpívají se koledy, vypráví se a nikomu se nechce zvedat. Proč odejít, když nálada je výborná, svařáček i vánočka chutná. Vše bylo fajn a hezký večer s vánočním stromečkem po hodině a půl skončil.

I když se mi osobně toto setkání moc líbilo, přeci jen si musím postesknout. Samospráva penzionu se snaží pro nás, obyvatele penzionu, připravovat různé akce, jak kulturní, tak i sportovní, ale do těchto akcí se málokdy zapojují noví obyvatelé, nemají zájem, nevím. Vždyť my ani nevíme, že tu u nás bydlí, na to poukázal i pan Houška. Co s tím? Jak se říká „babo rad“.

Na závěr musím poděkovat vedení, samosprávě penzionu a konkrétně i našim sestřičkám za veškerou přípravu a hezký průběh našeho setkání.



Hezké prožití vánočních svátků, hodně zdraví a štěstí v novém roce 2020 přeje všem vedení a samospráva penzionu.

*Josef Neumann,  
uživatel Penzionu pro seniory,  
Ke Koupališti 1180, Most*



## Rozsvícení vánočního stroměčku – Ke Koupališti

Dne 29. 11. 2019 na Penzionu pro seniory, Ke Koupališti byl zahájen adventní čas rozsvícením vánočního stroměčku. Zúčastnila se většina obyvatel a samospráva připravila jako pohoštění vánočky a svařák. Zpívaly se koledy a vyprávěly se úsměvné historky z minulosti. Atmosféra byla úžasná.

*Mgr. Veronika Jakubcová  
vedoucí Penzionu pro seniory, Ke Koupališti 1180*



## Seniorská obálka

Dne 7. 11. 2019 jsme se sešli na společném posezení. Na toto posezení jsem pozvala paní Hanu Běleckou, která naše obyvatele seznámila se Seniorskou obálkou. Všem zájemcům předala tiskopisy a všechny informovala, jak mají postupovat při vyplňování tohoto důležitého tiskopisu. Připomněla, aby umístění těchto tiskopisů bylo na viditelném místě v bytě. Také aby hlavně vyměnili obálku při změnách léků nebo kontaktů na osoby blízké. Zájem o tyto obálky měli všichni a ocenili paní Běleckou za velmi kvalitní informovanost.

Pak jsem předala kytičky těm, co mají v listopadu narozeniny. Paní Nová Jana, Matesová Věra a pan Jan Narovec. Všem blahopřejeme. Připomněla jsem, že 20. 11. přijede knihovna, 29. 11. začínají vánoční trhy a 15. 12. jedeme na Advent na Červený Hrádek. Rozloučili jsme se s paní Hanou Běleckou a pak už byla volná zábava. Další naše společné posezení bude 5. 12. 2019, a to vánoční, kdy k nám přijdou děti z MŠ ul. Růžová.

*Komárová Růžena  
Bytové domy, ul. U Parku bl. 566, Most*

## Předvánoční posezení v bytovém domě pro seniory



Jako každoročně, tak i letos, jsem byla pozvána na předvánoční posezení do jednoho ze tří bytových domů pro seniory (dříve Domy s pečovatelskou službou). Konalo se 5. prosince, právě v den, kdy chodí Mikuláš. Paní Komárová pro obyvatele připravila občerstvení – chlebičky, zákusky a nechyběl ani vaječný koňak či griotka.

Po úvodním přivítání vystoupily s pásmem mikulášských písní a vánočních koled děti z MŠ, které jako vždy vyvolaly u přítomných obyvatelů slzy dojetí. Vystoupení se moc líbilo a děti za ně obdržely sladké poděkování.

Poté paní Komárová popřála hlavně zdravíčko obyvatelkám, které v tomto měsíci oslavily nebo oslaví své narozeniny. Připraveny byly také koledy. Pan Komár přichystal hudbu se zpěvy, rozdaly se texty a všichni jsme si společně zazpívali. Na závěr jsme si postupně zapálili svíčku a nechali ji plout po vodě. Bylo to velice příjemné posezení, které jsem s obyvateli mohla strávit, za což všem moc děkuji.

*Bc. Iva Macudzinská  
vedoucí Penzionu pro seniory, Pečovatelské služby,  
Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy,  
ul. Komořanská, Most*

## Houbová zahrádka

Že houby opravdu letos rostou, se přesvědčujeme již několik dní. Na zahradě dětského rehabilitačního stacionáře a jesliček v Malíkovce, začal růst klouzek sličný, a to díky modřínům, které jsou kolem vysázené.

Děti malé houbičky nacházejí v trávě každý den. Se zájmem sledují tety, které se nemohou vynadávat na ten zázrak. Je to krása a vůně hub se nese celou zahradou.



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

## Pohádka pro děti



Zahrát a pobavit děti z jesliček i dětského rehabilitačního stacionáře v Malíkovce přijeli mostečtí herci.

Moderní pojetí klasické pohádky O Budulínkovi plné písniček a známých zvířátek děti zaujalo. V herně dětského rehabilitačního stacionáře se sešlo 25 dětí.

Pro většinu dětí z jesliček to bylo první setkání s herci a jejich pohádkami. Trvalo ale jen chvilku, než se osmělily. Pak se ochotně zapojily do děje a hercům napovídaly. Po celou dobu se ozýval dětský smích.

Bylo to příjemné dopoledne, které si určitě všichni brzy zopakujeme.



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

## Léčba koněm

Již pět let jsou dětem z dětského rehabilitačního stacionáře v Malíkovce nabízeny projížďky na koních. Opakované návštěvy hipodromu a jízdy na malých konících mají pozitivní vliv na celkový stav zúčastněných dětí. Zlepšení je vidět ve stabilitě, se kterou na koních sedí, děti se cítí v bezpečí, jsou jistější, protože teplo živého koně dělá zázraky. I dítě, které téměř nemluví ve třídě, se na hřbetu koně změní ve zvědavé a upovídané dítě, které své zážitky potřebuje sdílet. A ohromná radost v očích dětí je pro všechny největší odměnou.

Bez podpory ochotných „bezejmenných sběračů“ plastových víček by tato aktivita nebyla možná. Děkujeme všem, kteří bez nároku na odměnu pomáhají dětem s postižením. Svojí pomocí přispívají k jejich dalším zážitkům.



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

## Dýňování v Malíkovce

V pátek 1. listopadu 2019 jsme se všichni společně sešli v herně dětského rehabilitačního stacionáře. Nastal čas na oslavu Halloweenu, a protože dýňování nás baví již několik let, přidaly se děti i tety k tomuto svátku.



V den „D“ přišly děti v maskách, tety zajistily vhodné líčení a samozřejmě se taky parádně vymódlily. Nejdříve se v herně dětského rehabilitačního stacionáře pokusily děti s tetami vyřezat dýně. Byla to velká námaha, ale nakonec se vše zdařilo. Rozsvícené dýně zdobily vstupní halu celý den, a teprve odpoledne tety dýně vystavily pod okna.

Nechyběl taneček v maskách, v herně pobíhalo mnoho čarodějů a kouzelníků. Za odměnu a statečnost dostaly děti drobnou sladkost. Veselé dopoledne bylo zakončeno společným focením. Děkujeme rodičům za pomoc a těšíme se na další společné setkání.



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

## Rolnickový den

Když nastává vánoční čas, Mikuláš s čertem a andělem najdou cestu i k nám. Setkání dětí z jesliček a dětského rehabilitačního stacionáře s Mikulášem, čerty a andělem proběhlo dne 5. prosince 2019 dopoledne.



Za účasti paní náměstkyně Ing. Markéty Staré, která dětem přinesla dárečky, děti nejdříve zazpívaly známé vánoční písničky a společně si zatančily. Atmosféra byla výborná. Nechyběla ani Ing. Lenka Maňáková, pověřená vedením organizace a paní Hana Bělecká z magistrátu, které dětem rozdaly sladké dárky. Překvapení zažila i naše kolegyně Jana Petrlíková, která letos na podzim získala ocenění v anketě Pracovník roku v sociálních službách Ústeckého kraje a paní náměstkyně jí poděkovala za práci s dětmi.



Jakmile do herny vstoupil Mikuláš se svým doprovodem, děti ani nedýchaly. Bály se a kapaly i slzičky. Ale protože čert nikoho do pekla neodnesl, mohl anděl rozdat všem hodným dětem balíček sladkostí. Odvážnější děti se nechaly s čertem i vyfotografovat.

A pak se děti, za vydatné pomoci paní náměstkyně, podívaly na dárečky, které byly ukryté ve velkých krabicích. Překvapení, radost z dárků a veselé povídání se neslo hernou. Nechyběla diskotéka a dopolední program skončil. Odpoledne se na děti přišli podívat i jejich rodiče. Čas příjemně plynul a my jsme si měli stále co říci. Bylo nám všem spolu dobře.



Děkujeme všem, kteří přispěli ke sváteční náladě, a těšíme se na setkání někdy příště.

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

## Návštěva 13. hornických slavností v Pobershau – Marienberg

---

V rámci projektu Přeshraniční spolupráce mezi Českou republikou a Svobodným státem Sasko a pod patronací Ústeckého kraje, Technické univerzity – Bergakademie Freiberg, Oblastního muzea v Mostě a Spolku Montanregion Erzgebirge, e.V. z Freibergu skupina mosteckých seniorů v sobotu 22. září 2019 navštívila 13. hornické slavnosti v městečku poblíže Marienbergu s názvem Pobershau.

Společně jsme si prohlédli místní ukázkový důl – hornickou štolu zakončenou Klubovnou hornického bratrstva, kde na nás čekalo malé pohoštění – chleba s výborným škvarkovým sádlem a pivo, dále jsme měli možnost navštívit místní muzeum s výstavou životního díla řezbáře Gottfrieda Reichela. K nahlédnutí byly otevřené dílny – například uměleckého řezbářství, soustružnická dílna, zámečnická dílna a historická kovárna. Všude v těchto dílnách bylo možné si řemeslo i vyzkoušet. V rámci kulturního programu vystoupila dudácká kapela, pro nás exotický Šalmajový orchestr ze Steinbachu, dechová kapela Marienberger Blasmusikanten a další. Po skončení hlavního programu následoval lampionový průvod městečkem, ale místo lampionů rozdávali hornické kahánky se světlem.

Ale vyvrcholením celé návštěvy této hornické slavnosti, která se opakuje jedenkrát za pět let, bylo vydržet až se setmí a celé osmikilometrové údolí se prosvítí slavnostně barevně osvětlenými siluetami krušnohorských domků. Návštěvníkům se tak naskytne pohled na městečko zalité září statisíců žárovek – výrazu touhy horníka po světle. A bonusem ještě byly různé figuríny v životní velikosti, které byly instalovány před každým domem. Podívaná to byla fascinující. Po celou tu osmikilometrovou trasu od začátku až do konce stále nádhera. Byl to opravdu nádherný zážitek.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Fandíme rodině

---

Pod patronací Magistrátu města Mostu proběhla na letní scéně Benediktu v sobotu 22. září 2019 akce „Fandíme rodině“. Součástí této akce byly soutěže pro děti a seniory a hlavně také pro celé rodiny. Naši senioři si spoustu soutěží vyzkoušeli. Součástí celého odpoledne bylo i taneční vystoupení našich senierek MSSS v Mostě – příspěvkové organizace „Kuchařky“ a svou produkcí přispěly i Babči mažoretky. Akci moderoval Zdeněk Lukesle, hrála skupina Sortiment. A protože bylo krásné slunečné počasí, přišlo vhod i občerstvení.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Janovský sedmiboj – 4. ročník

Domovy sociálních služeb Litvínov Janov byly pořadatelem 4. ročníku Janovského sedmiboje. Akce se zúčastnili, kromě dalších 6ti zařízení sociálních služeb, také senioři Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, a to paní Jindřiška Samulová z Domova pro seniory Barvířská, paní Hana Laudová a pan Jiří Vnouček z Domova pro seniory Jiřího Wolkeru společně s kulturně výchovnou pracovnící.

Před sportovním kláním nám své vystoupení předvedly litvínovské Sokolky, dále jsme se rozhýbali při společné rozcvičce, pak už následovaly soutěže. Soutěžilo se například v trhání jablíček, vaření kompotu, nákupu v marketu, spojování filcového řetězu, kvízu, skládání výřezů v kruhu a házení vajec. Dále akce pokračovala vystoupením Petry Černocké a následně hrála cimbálová muzika, která strhla přítomné ke zpěvu a tanci.

Celý 4. ročník Janovského sedmiboje byl umocněn oslavami 50. výročí založení zdejšího domova. Poblhopřát oslavencům přišli i významní představitelé Ústeckého kraje. Po celý den vládla příjemná slavnostní atmosféra, moc hezké bylo vystoupení, které si připravili místní senioři.



I když jsme v letošním ročníku „nestáli na bedně“, Janovský sedmiboj dopadl pro naše seniorky výborně, protože si všechno řádně užili a domů odjížděli s nádhernými zážitky a pocitem krásně stráveného dne.



Celou cestu domů v autě se nepřestali smát a vracet se k zážitkům, které v Janově prožili. Hned se se svými zážitky podělili na svých zařízeních. Organizátorům moc děkujeme za výbornou organizaci her.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovníce*

## Malování s Pavlem Lakomým

25. září 2019 pokračovalo 5. lekcí Malování s Pavlem Lakomým pro seniory MSSS v Mostě – p. o. Protože se blíží podzim, tematikou byly podzimní listy a jeřabiny. Dopoledne malovali senioři domovů a odpoledne zase senioři penzionů. Během probíhající dvouhodinové lekce panuje v obou skupinách výborná nálada.

Lekcí je v letošním roce celkem 10 a za každé naše zařízení se malování účastní 3 až 4 senioři. Vyvrcholením celé této aktivity bude připravovaná vernisáž obrázků seniorů Ústeckého kraje, která proběhne 23. října 2019 od 10,00 hodin v Domově pro seniory v Podbořanech.



A dále předpokládáme, že si uděláme v měsíci prosinci vlastní výstavu namalovaných obrázků. Když jsme začínali s panem Pavlem Lakomým malovat, ani jsme netušili, jak hezké obrázky naši senioři namalují.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovníce*

## Člověče, nezlob se – trénink na DpS J. Wolкера



Poctivě se připravujeme na akci „Člověče, nezlob se“, kterou bude pro naše seniory vyhlašovat Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace. V Domově pro seniory Jiřího Wolкера jsme začali v pondělí 23. září 2019 ve 13 hodin tréninkem.

Zúčastnilo se celkem 10 osob, z toho 2 osoby byly návštěvníci, které jsme ke hře také přemluvili. Nejmladší hráčkou byla pětiletá pravnučka Eliška, která se do hry zdárně zapojila. Docela by i naše seniory řídila. Senioři odehráli celkem 3 hry. A v průběhu bylo pěkně veselo. Paní Houšková zapisovala hlášky a průpovědky, které jsme si nakonec přečetli. Hodně moc jsme se tomu nasmáli. Ani se nám nechtělo domů. Hru si musíme ještě zopakovat.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovníce*

## 9. ročník turnaje ve Cvrnkané

Domov důchodců Libochovice byl dne 24. září 2019 hostitelem 9. ročníku turnaje ve cvrnkané. Akce se zúčastnilo 14 zařízení sociálních služeb Ústeckého kraje – Krásná Lípa, Roudnice nad Labem, Libochovice, Dubí, Kadaň, Orlická, Most, Žatec, Litoměřice, Šluknov, Rumburk, Louny, Čížkovice a Milešov. Každé zařízení reprezentovali 3 senioři a závodil také doprovod.

MSSS v Mostě – p. o. reprezentoval vítěz letošního našeho turnaje ve cvrnkané, a to Penzion pro seniory Ke koupališti ve složení paní Eliška Chocholoušková, Irena Niečová a Petra Semanová. Hrál se ve čtyřech skupinách 5krát 5 cvrnků. A jak to všechno dopadlo?



Výborně. Naše družstvo se umístilo na krásném 2. místě se ziskem 3530 bodů, pouhých 20 bodů za vítězným družstvem domácích Libochovic.

Na třetím místě byla Roudnice. A v jednotlivcích se naše paní Irena Niečová umístila na krásném 2. místě se shodným bodovým ziskem 1450 bodů jako vítězka opět z domácího družstva Libochovic. Ale zde rozhodoval věk. No a v doprovodech získala paní Helena Houšková také krásné 2. místo ze všech zúčastněných doprovodů.

Naším reprezentantům za tak krásná umístění samozřejmě blahopřejeme a děkujeme za vzornou reprezentaci MSSS v Mostě – p. o.



*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice*

## 2. místo pro Klub seniorů č. 8 v Mostě – Klub roku 2019

Klub seniorů číslo 8 v Mostě vznikl v roce 2015 a jeho členy se stali senioři z penzionů a domovů pro seniory Městské správy sociálních služeb-příspěvkové organizace v Mostě a další zájemci z řad seniorů města Mostu. K dnešnímu dni už je v klubu 138 členů. Mezi sebou mají i osoby starší 90 let.



Společně navštěvují divadlo, kino a koncerty, jezdí na výlety, trénují paměť, sportují i navštěvují přednášky lektorů univerzity 3. věku. Spolupracují přitom s mnoha organizacemi ve městě, jako je například Hudební škola F. L. Gassmanna, Taneční studio Kamily Hlaváčkové, muzeum, Střední škola diplomacie a veřejné správy, divadlo, Divadlo VeTři s Vlastíkem Věbrem, Městskou knihovnou v Mostě a Litvínově, policií, také Vysokou školou finančně správní, kde nám poskytují lektory na naše přednášky. Také spolupracují se společností onkologických pacientů AMA.

Dále V roce 2017 začal naplno fungovat sportovní klub seniorů, kde na zájemce čeká zdarma tenis, badminton, minigolf, fotbal v chůzi, střelba, air hokej, plavání. Máme mezi sebou i seniory, kteří se zúčastňují mezinárodních sportovních her seniorů nebo i mezinárodních turnajů ve fotbale v chůzi 60+. A práce mimo město Most - začali na několika projektech spolupracovat i se SenSenem (Senzační senioři) například akcí Ježíškova vnučata, Přeplovme svůj La Manche, Kronika národa nebo Dopis vnučeti.

Cenu Senior roku a Klub roku 2019 vyhláší už posedmé Nadace Charty 77 v rámci projektu SenSen (Senzační senioři). Cílem Ceny Senior roku a Klub roku je podpora seniorů jako významné části naší společnosti a zdůraznění jejich výjimečných výkonů a počinů. Ocenění má inspirovat seniory v jejich vlastním životě a posilovat jejich sebevědomí a sebedůvěru. O udělení ocenění rozhoduje nezávislá porota.

Letošní slavnostní vyhlášení výsledků proběhlo 30. září 2019 v kostele svaté Anny v Pražské křižovatce na Starém Městě v Praze. A mezi oceněnými byl právě také klub seniorů číslo 8 z Mostu. Cenu v Praze přebírali 3 zástupci klubu. Velice si tohoto ocenění vážíme a jsme na něj pyšní.



*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice*



## Výlet do Velkých Žernosek na vinobraní

Skupinka našich seniorů se vydala v sobotu 28. září 2019 na výlet na vinobraní do Velkých Žernosek. Napřed jsme jeli vlakem, pak přívozem přes řeku Labe, hned za vodou byla klobáska nebo utopenec a zlatý mok.

Dále jsme pokračovali posilněni do obce Velké Žernoseky, kde na nás čekal příjemný program. Hudba, občerstvení, degustace vína nebo výborný burčák a pak ještě průvod, který vlastně je oslavou sběru vína.



Král s královnou, jejich družina a nakonec Bakchus na dřevěňáku. Akorát se mi zdá, že má kolem sebe stále mladší víly, které rozdávají obluzující nápoj. Počasí nám opět vyšlo, bylo slunečno.

Domů jsme se vrátili opět přívozem a vlakem. A bylo nám moc přima.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Den seniorů v Městské knihovně

Tímto článkem se vracíme znovu do Městské knihovny k oslavě Dne seniorů, kdy zaměstnanci knihovny připravili pro seniory odpoledne vyplněné 13 soutěžemi, hrami, literárními kvízy, skládačkami, vědomostmi o knihovně a dalším. Stejně tak znovu zmiňujeme i soutěž v pečení, tentokrát to byla soutěž o nejlepší dobrotu ve tvaru rolády.



Naše roláda z Wolkerovky při konečném hodnocení získala krásné 2. místo ze sedmi ostatních napečených rolád.

Na všechny zúčastněné čekalo na závěr občerstvení, naši si ještě chvíli v klidu poseděli a příjemnou podzimní procházkou pak vyrazili k domovu. Všichni byli moc spokojeni krásně prožitým odpolednem.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice  
Věra Hampejsová, ergoterapeutka*

## Naše seniorky na 10. plese Domova pro seniory a Pečovatelské služby v Žatci



V sobotu 19. října 2019 ve večerních hodinách svým kulturním vystoupením „Kuchařky“ přispěly naše seniorky pod vedení kulturně výchovné pracovnice ke zpříjemnění a obohacení programu 10. plesu Domova pro seniory a Pečovatelské služby v Žatci. V pořadí už to bylo 6. vystoupení zde v kulturním domě Na střelnici v Žatci. Byly jsme velice krásně přivítány hned mezi dveřmi jako staří známí.

Tentokrát byl ples motivován filmovými postavami, kterých tam bylo opravdu požehnaně. Také výzdoba byla tomuto tématu přizpůsobena. Naše seniorky vystupovaly po 21. hodině. Pak následovalo vyhodnocení filmových postav a další program.

Cesta domů utekla velmi rychle. Celý autobus sršel humorem. Musím poděkovat panu řidiči, že ten humor vydržel. Autobus nám zapůjčilo Městské divadlo v Mostě. Také moc děkujeme. Teď už nás čeká vystoupení na festivalu Ballare v Lounech 13. 11. 2019.



*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice*

## Seniorský žolík 2019



V úterý 23. října 2019 se v Penzionu pro seniory Ke Koupališti uskutečnil již 4. ročník turnaje v kartách „Seniorský žolík“. Turnaj pro své uživatele uspořádala MSSS v Mostě – p. o. Sešlo se zde 20 hráčů jak z domovů, tak i z penzionů pro seniory.

Turnaj zahájila vedoucí zařízení Mgr. Veronika Jakubcová a Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice. Úvodem byli všichni seznámeni s pravidly hry. Hráli se tři kola po třiceti minutách, osmi členné semifinále a čtyř členné finále. Vítězové obdrželi diplomy a dárky, které věnovalo vedení organizace.

Hry probíhaly svižně bez připomínek hráčů a z turnaje vzešli tři vítězové.

1. místo **Jana Krontálová**, PpS Albrechtická
2. místo **Dana Brotánková**, PpS Ke Koupališti
3. místo **Stanislava Veselá**, PpS Ke Koupališti

Čulibrků jsme měli letos 5 a losem tento titul získala **Eva Pružinová**, DpS J. Wolkera.

Všichni účastníci si odnesli pamětní list a hezky strávené dopoledne.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice*  
*Mgr. Veronika Jakubcová, vedoucí Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická a ul. Ke Koupališti, Most*

## Vernisáž obrázků seniorů pod vedením Pavla Lakomého

Ve středu 23. října 2019 se zástupci seniorů většiny zařízení Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace za doprovodu paní Houškové a Hampejsové zúčastnili na pozvání Domova důchodců v Podbořanech vernisáže obrazů, které malovali senioři osmi domovů pro seniory Ústeckého kraje pod vedením malíře pana Pavla Lakomého v roce 2019. Zastoupeny byly domovy z Ústí, Teplic, Loun, Litvínova - Janova, Vroutku, Podbořan, Meziboří a Mostu.



Vernisáž zahájila vedoucí Domova pro seniory v Podbořanech Ing. Henlinová, dále se slova ujal zástupce Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky Ing. Vopelka. Následoval kulturní program, který přednesli žáci základní umělecké školy.

A konečně přišla na řadu prohlídka nainstalovaných obrazů. Každý z návštěvníků si tam našel „svůj“ obraz. Fotografování nebralo konce. Výsledky celoroční práce se seniory, která byla seskupena do deseti lekcí, byly úžasné. Co senioři dokázali namalovat, tomu nikdo ze začátku nevěřil.

Opravdu se obrázky každému účastníkovi povedly. Po shlédnutí obrazů nám byla nabídnuta prohlídka místního domova, kterou jsme také využili a domov si prohlédli.

U nás na MSSS v Mostě – p.o. probíhalo malování od měsíce dubna. Dopoledne malují senioři z domovů a odpoledne senioři z penzionů. Do konce roku nás čekají ještě tři poslední lekce. Pak bychom chtěli udělat vernisáž také u nás, aby si i ostatní naši senioři mohli prohlédnout výsledky celoroční práce našich malujících.



*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice*

## Předání dárku paní Ludmile Šulcové z Domova pro seniory Barvířská



V rámci kampaně Říjen pro neziskovky se po dobu měsíce října realizovala sbírka z benefičních snídaní. Benefiční snídaně se konaly ve prospěch sbírky na vozík pro bývalou zaměstnankyni magistrátu. Nicméně pracovnice magistrátu nezapomněly na námi vtipovanou uživatelku Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, paní Ludmilu Šulcovou, seniorku z Domova pro seniory Barvířská, pro kterou připravily dárkový kosmetický balíček.

Balíček předala paní Šulcové v pondělí 4. listopadu paní Radka Tížková. Tak v současné době je již balíček v těch správných rukou. Za tento milý dárek bych za paní Šulcovou chtěla pracovnícím magistrátu moc poděkovat, že dokáží rozdávat radost i našim seniorům.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice*

## Prevence kriminality tak trochu jinak aneb povídání si s Vlastíkem a Míšou

Jedná se vlastně o zábavný pořad, v našem případě pro diváky „dříve narozené“, kterým Divadlo VeTři, konkrétně Míša Marková a Vlastík Vébr, prezentují situace zaměřené na nástrahy všedního života, které číhají všude kolem nás. Diváci nenásilnou a především zábavnou formou vidí situace, ve kterých se mnohdy již i sami ocitli, ale až nyní je vidí „zrcadlově“. Senioři jsou součástí pořadu, sami se mohou aktivně zapojit. Po každé scéně se odehrává živá debata k dané problematice, většinou senioři přispívají svými zkušenostmi. Z těchto pak i Divadlo VeTři čerpá další náměty.

A nejinak tomu bylo i u seniorů na Městské správě sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizaci. Dne 22. 10. proběhl program na PpS Albrechtická, 23. 10. na DpS Antonína Dvořáka, 6. 11. na DpS Barvířská a poslední setkání proběhlo 8. 11. na DpS Jiřího Wolкера. Sešla se zde více než dvacítka posluchačů, kteří si vystoupení Vlastíka a Míši se zájmem vyslechli. Pro všechny přítomné bylo toto setkání velice poučné, znovu si zopakovali určitá pravidla a poučení. Hlavně si ta poučení zopakovat a nenechat se nikým napálit.

Vlastíkovi a Míše děkujeme za zábavnou prezentaci kriminality tak trochu jinak.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice*

## Prevence kriminality tak trochu jinak – očima účastnice

Dne 6. 11. 2019 se opět sešli senioři a seniorky v sále Domova pro seniory Barvířská 495, aby si vyslechli, jak se chovat k různým lákavým nabídkám tzv. „šmejdu“, kteří obzvláště u této kategorie starých lidí mají úspěchy. Velice vtipně to předvedli Vlasta Vébr a Míša Marková z divadla VeTři.

Ač jsou senioři neustále přesvědčováni, aby nekomunikovali s těmito lidmi, oni svými sladkými řečmi dosáhnou, čeho chtějí. Seniorům pak zbydou jen oči pro pláč. Pan Vébr se svou kolegyní názorně předvedli, jak se mají lidé chovat. Přitom by stačilo být nadměru opatrný.



Tato akce byla přínosem všem, kteří ještě tzv. nenaletěli. Snad se tato akce všem líbila. Pan Vébr pobavil všechny přítomné v sále a snad se poučí ještě i ti, co by jinak dali na sladké řeči. Stačí ale jediné - být opatrný!

Děkujeme.

*Anděla Karlíková  
uživatelka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*

## Ballare Louny 2019

Seniorky MSSS v Mostě – p. o. vzorně reprezentovaly naši organizaci na IV. ročníku Festivalu tance lidí s mentálním a kombinovaným postižením Ballare 2019, který se konal ve středu 13. listopadu 2019 ve Vrchlického divadle v Lounech.

Konkrétně se jednalo o vystoupení „Kuchařky“, které nacvičily seniorky převážně z Domova pro seniory Albrechtická doplněné seniorkami z Domovů pro seniory Ke Koupališti a Komořanská. Dále tančily také Babčí mažoretky s vystoupením „Báječná ženská“. Motto tohoto festivalu je „**TANČÍM**“ a jedná se vlastně o setkání všech generací při taneční šou.



Na tomto festivalu jsou skupiny od nejmenších dětí ze speciální mateřské školy, speciální základní školy až po dospělé a seniory. Kromě domácích vystupovali také hosté jako například Krajánci Jesenice, Parta Hic Ústí nad Labem, TK Boubelky Louny, TK Domov „Bez zámků“ Tuchořice, Lucarino Dance Libochovice, Komunitní centrum Louny a další.

Naše seniorky se prezentovaly s každou skladbou dvakrát, takže celkem předvedly 4 vystoupení. Hlediště Lounského divadla bylo zaplněno do posledního místečka a aplaus na jednotlivá vystoupení byl vskutku bouřlivý. Při závěrečném defilé házeli vystupující do hlediště dětem plyšáky. To bylo haló.



Všem našim seniorkám za příkladnou reprezentaci MSSS v Mostě – p. o. moc děkujeme. A navíc - byla navázána nová přátelství a domluvili jsme se i na dalším setkávání. Například jsme pozvali pořadatele také k nám v srpnu na naše letní setkání seniorů.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice*

## Ballare 2019 - očima účastnice



13. listopadu jsme byly pozvané do divadla v Lounech, kde se konalo „Setkání všech generací při taneční šou. Sice celý den pršelo, ale nálada v sále byla výborná. Vystupovaly jsme jako Kuchařky i jako Babčí Mažoretky a samozřejmě jsme se moc líbily. Akce se jmenovala Ballare 2019 a byla opravdu jen taneční. Všechny jsme se shodly, že to byl hezký den.

*Vlasta Bundová  
Uživatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818,  
Most*

## Cimbálová muzika u našich seniorů

---



Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace připravila pro své uživatele krásný předvánoční dárek. V pondělí 18. listopadu přijela mezi seniory našich domovů a penzionů Cimbálová muzika Miroslava Kotlára z Liberce. Takovýto druh muziky jsme u nás ještě neměli.

To bylo něco. Jednak krásná muzika, u které si všichni zazpívali, a na druhé straně se účastnicím líbili charismatičtí muzikanti. Naše seniorky byly nadšené. Celý sál zpíval, a to bylo přítomno skoro 80 účastníků.

Hodinka strávená s cimbálovkou utekla příliš rychle. Obecenstvo si vytleskalo ještě přidavek. Reakce přítomných byly spontánní, všichni se vraceli do svých domovů rozzářeni a plni dojmů. A o tom to je, přinášet lidem radost. A to bylo tímto vystoupením maximálně splněno.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Posezení při „Cimbálovce“

---

Dne 18. 11. 2019 se sešli v sále DpS Barvířská 495 senioři a seniorky, aby si poslechli cimbálovou muziku. Sál byl zcela naplněn. Byli pozváni senioři z ostatních sociálních zařízení. Krátkého představení kapely a přítomných se ujala paní Houšková. Ihned poté následovala plejáda písní.

Zpíval nejen člen kapely, ale přidali se i senioři a seniorky. Na tvářích všech bylo znát, jak se jim to líbí. Byli nadšeni, protože tyto skladby znají hlavně lidé seniorského věku. Tleskali a projevovali tak svoji radost. Dokonce byli vyzváni, aby si řekli o písničku, což bylo s radostí přijato. Jedna píseň za druhou vyvolávala stále bouřlivější potlesk. Veselí nebralo konce.

Toto vše vyvolalo ve mně vzpomínku na mé rodné Ivančice, ve kterých tato hudba měla přednost před ostatními kapelami. My, mládež, jsme byli oděni v krojích – Ivančice měly „kyjovský“. Krásné vysoké čelenky, nádherně zdobené s dlouhými „pentlemi“ a chlupci, ti měli dlouhé „péro“ na klobouku. Toto se mnohdy těžce shánělo. I můj dědeček bez „péra“ na klobouku nešel.

Předcházelo tomu jeho shánění. Děda si vyhlédl kohouta, kterému babička měla vytrhnout to nejdelší. Ale kohout se bránil, jak uměl. Když už babička myslela, že ho drží, „frnk“ a byl o kus dál. Děda zpovzdálí jen radil a v babičce se zvyšoval adrenalin. Kohout běhal po dvoře, babička za ním s příslušným komentářem: „Až tě chytím, tak ti vytrhnu péra dvě!“ Děda zpovzdálí radil, kam mu má naběhnout, ale když viděl, jak na to reaguje, mávl rukama a řekl: „Jen „abysme“ neseděli doma, když kohouta nechytíš.“

Babičce se to nakonec povedlo a kohout okradený o „péro“ chvíli se neukázal před slepicemi, ale po chvíli byl opět pánem dvora. Takto se tu u nás trávily poslední minuty do příchodu na muziku. To je krátká vzpomínka na mou babičku a dědu a na cimbálovku v Ivančicích. To, že sousedky nakukovaly přes plot při nahánění kohouta, jen připomínám.

Vrátím se do sálu. Čas utíkal rychle a lidé si vyžádali „ještě jednu“, tak se jim líbilo pondělní dopoledne. Těšíme se, že se takováto posezení budou opakovat, a vám všem, kteří na tom máte jakoukoli zásluhu, jistě jménem všech zúčastněných, děkuji.

*Anděla Karlíková  
Uživatelka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*

## Mezigenerační olympiáda 2019

Malý sál domova pro seniory Barvířská byl v úterý 26. listopadu 2019 svědkem mezigeneračního setkání seniorů a studentů Střední školy diplomacie a veřejné správy v Mostě.

Obě skupiny se společně setkaly při dopoledním soutěžení v několika disciplínách, jako například RISKUJ na téma vánoční tradice, hledání rozdílů na obrázcích, navlékání tkaniček, bollo ball, tangramy, tvoření vánočních ozdob, kvíz první pomoci, určování bylinek podle čichu a přiřazování k fotografiím. Celé dopoledne se neslo ve velice soutěžním, ale přátelském duchu. A jak to dopadlo:

1. DpS Jiřího Wolкера
2. PpS Ke Koupališti
3. DpS Antonína Dvořáka
4. PpS Albrechtická
5. PpS Komořanská
6. DpS Barvířská



Závěrem musíme konstatovat, že toto mezigenerační setkávání je přínosem určitě pro obě strany. Senioři se setkají s mladým elánem a studenti naopak se musí naučit přizpůsobit starší generaci. Velké poděkování patří organizátorům, to je studentům Střední školy diplomacie a veřejné správy včele s paní profesorkou Marcelou Rudolfovou za pomoci našich zaměstnanců.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

V měsíci květnu 2019 byla po předchozích přípravných jednáních zahájena realizace projektu Malování pro seniory s Pavlem Lakomým za podpory a nadačního příspěvku Nadace ČEZ. Jedná se v podstatě o kurz malování suchým pastelem pro začátečníky i pokročilé.



V případě seniorů Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace byl projekt rozpracován zvláště pro skupinu seniorů domovů pro seniory a zvláště pro skupinu seniorů z penzionů pro seniory. Malování probíhalo dopoledne v Domově pro seniory Jiřího Wolkera, zde se sešli senioři z místního domova, dále z Domova pro seniory Antonína Dvořáka a z Domova pro seniory Barviřská. Odpoledne pak probíhalo malování v Penzionu pro seniory Ke Koupališti – zde byli přítomni místní senioři, dále pak senioři z Penzionu pro seniory Albrechtická a Komořanská. Celkem senioři absolvovali 10 lekcí. V těchto dnech byl celý projekt ukončen.

Vyvrcholením celého projektu byla vernisáž, která se uskutečnila v měsíci říjnu 2019 v Domově důchodců v Podbořanech. Zde se sešly malované obrázky vzniklé pod vedením pana Pavla Lakomého ještě z dalších sedmi domovů Ústeckého kraje. Zastoupeny byly domovy z Ústí, Teplic, Loun, Litvínova - Janova, Vroutku, Podbořan, Meziboří a Mostu. Vernisáž zahájila vedoucí Domova pro seniory v Podbořanech Ing. Henlinová, dále se slova ujal zástupce Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky Ing. Vopelka.

Následoval kulturní program, který přednesli žáci základní umělecké školy. Pak následovala prohlídka nainstalovaných obrazů. Každý si hledal „ten svůj“ ale ocenil i obrázky ostatních. Protože naší volbou bylo, aby každý z našich seniorů měl na vernisáži „svůj“ obraz a zastoupeny byly všechny náměty, které jsme probrali za celou dobu projektu. Témata obrázků se lišila dobou, kdy byl obrázek malován.



Prošli jsme jarem, létem, podzimem i zimou. Máme takovou myšlenku, že bychom chtěli udělat i obdobnou vernisáž výsledných obrázků také u nás v Mostě, buď na některém z našich zařízení anebo pak ve výstavní síni knihovny v Mostě.

Než celý projekt začal, tak se senioři k němu stavěli všelijak. Většinou nevěřili, že dokáží namalovat obraz. Pak byli sami překvapeni, jaké krásné obrázky v průběhu projektu vznikaly. Opravdu se všechny obrázky, a to každému účastníkovi, s malinko menšími nebo většími rozdíly, povedly. Se zájmem si je po každé lekci prohlíželi a koukali, jaké krásné obrázky vznikly.







S obrázky máme ještě další úmysly. Kromě tedy vernisáže obrázků v některém z našich zařízení máme domluveno, že obrázky využijeme v nově rekonstruovaném Domově pro seniory Jiřího Wolkera v Mostě. Budou zdobit nově vymalované chodby. Nejen, že nám chodby vyzdobí, ale senioři se budou moci pochlubit: „Tento obrázek jsem namaloval/a já“. A to je na tom to cenné.

Závěrem bychom chtěli poděkovat panu Pavlu Lakomému za to, že nás celým malováním zdárně provedl, že vznikly krásné obrázky, dále naší organizaci, že nám tuto akci umožnila a v neposlední řadě také Nadaci ČEZ, která projekt finančně podpořila.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovníce*

## Mikuláš šel dělat radost dětem ze školky

Paní učitelky z mateřské školky na Bělehradské ulici nás požádaly, jestli by mezi ně nemohli přijít senioři a udělat třeba Mikuláše. Tak se stalo. Pan Vnouček z Domova pro seniory Jiřího Wolkera se převtělil na krásného Mikuláše, vypomohly nám studentky ze Střední školy diplomacie a veřejné správy v Mostě jako anděl a čert.

A už jsme mohli jít udělat dětem radost. A ta byla velická. Napřed jsme měli navštívit pouze jedno oddělení Koťátka a nakonec se sešly děti ze všech oddělení z celé školky. Jedno oddělení, předškoláci jako čerti, středňáci jako andělé. Ty rozzářené dětské oči stály za to.



Nejdříve se děti bály, i slzička se objevila, ale potom si s Mikulášem podávaly ručičky. Nejhezčí bylo malé a částečné odmaskování Mikuláše. To děti koukaly, paní učitelky jim vysvětlily, že se vlastně jedná o přestrojené lidi. Dneska už je ta výchova dětí úplně jiná.

Z celé akce jsme si i my odnesli krásné zážitky. Naši senioři si budou dlouho vyprávět, jak to dneska bylo. Opravdu to byla srdeční záležitost pro děti, seniory i jejich doprovody. Domluvili jsme se na další spolupráci.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovníce*

## Návštěva sněhuláků v Domově pro seniory Jiřího Wolkera



Přestože venku není v těchto prosincových dnech sníh, na návštěvu mezi obyvatele Domova pro seniory Jiřího Wolkera přišly děti z mateřské školy Antonína Sochora se svým pásmem písniček a tanečků. Byla to moc hezká hodinka, kterou děti se seniory společně strávili. Na závěr besídky rozdaly děti seniorům krásná ručně vyrobená přáníčka a senioři zase naopak dětem drobnosti z keramiky. Byla to moc hezká společně strávená předvánoční chvíle.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovníce*

## Mikuláš s čertem na návštěvě v Klubu seniorů číslo 8

Dne 9. prosince 2019 jsme měli v našem klubu číslo 8 poslední letošní posezení. Přišla mezi nás paní náměstkyně primátora Markéta Stará a předala nám dárkový koš a popřála všem hodně zdraví a elánu do Nového roku. Za dárek moc děkujeme.

Také nás navštívil Mikuláš i čert. Jelikož v našem klubu jsou jen a jen hodní lidé, tak čert za malou chvíli odešel a Mikuláš rozdával všem balíčky. Také jsme měli hodně bohatou tombolu, kde skoro každý vyhrál nějakou cenu, od čokolád a bonboniér, klobásek a salámů, slané pečivo i kosmetiku. Bylo to parádní a veselé odpoledne. Nakonec náš vedoucí Pepa Houška poděkoval všem členům klubu za velmi dobrou docházku. Určitě se zase v příštím roce 2020 v plném počtu sejdem.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovníce*



### HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

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