



# HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

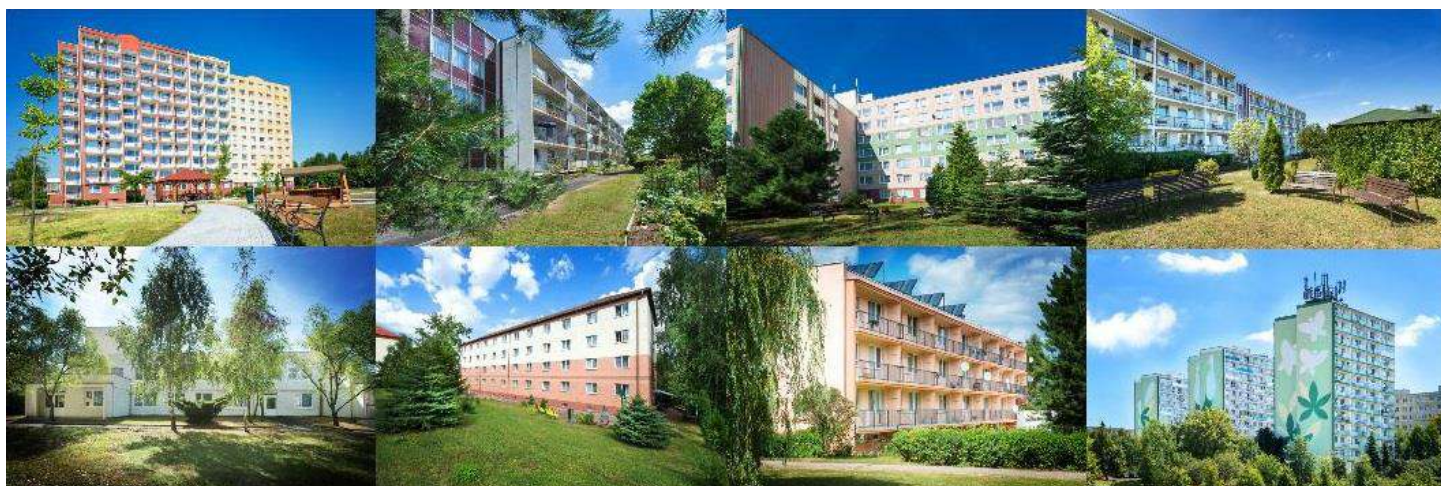
74. vydání

LÉTO 2018

vydává



Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace



## OBSAH

### Ředitelství

Retro kvíz pro seniory.....	3
Markéta Stará věnuje mnoho energie řešení důležité sociální problematiky.....	4 – 5
MSSS v Mostě – p. o. ve sdělovacích prostředcích.....	6
Ing. Martin Strakoš.....	6
Nové vybavení centrální kuchyně v objektu Domova pro seniory, ul. Barvířská, Most.....	7
Projekt „20. ročník Letního setkání seniorů“ byl podpořen Ústeckým krajem.....	7
Volby do zastupitelstev obcí 2018.....	8
20. ročník Letního setkání seniorů, pořadí soutěžních družstev, fotogalerie.....	8 – 14
Den otevřených dveří.....	15 – 16

### 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

Venkovský dvoreček uspěl v soutěži Šikovné ruce našich seniorů.....	17
Zahradní slavnost.....	18
Cenné aktivity.....	19
Pečení bramboráků na zahradě.....	19
Letní osvěžení.....	20
Grilování na zahradě.....	20
Hudební odpoledne.....	21
Sportovní dopoledne.....	21
Trénink paměti jako součást každodenních aktivit.....	22

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

Májová veselice na „Wolkerovce“.....	22
Kvíz.....	23
Vzácná návštěva.....	23
Kavárnička.....	24
Příjemné posezení.....	24
Kuželky.....	25
Srpnová kavárnička.....	25

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

Reminiscence.....	26
Skupinové vaření.....	26
Oslava devadesátiletých a víceletých seniorů.....	27
Návštěva pejska Maxe.....	27 – 28
Letní grilování.....	28

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

Výlet do Krušných hor.....	29
Také názor.....	29
Rekondiční pobyt – Nové Hamry.....	30

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

Výlet do Jimlína.....	30
Den matek.....	31
Vystoupení ke Dni matek.....	32

### Domy s pečovatelskou službou v Mostě

Den matek.....	32
Trojský zámek.....	33
Nové Hamry.....	33

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

Děti na Seniorské šlápotě.....	34
Prázdniny na zahradě dětského stacionáře.....	34
Prázdniny končí, je čas se loučit.....	35

### Společné

Vycházka na GALERIJNÍ ANIMACI.....	35
Turnaj seniorů MSSS v Mostě – p. o. v kuželnkách.....	36
Vystoupení Komořanek.....	36
Sportovní hry v Litvínově.....	37
Výlet do Prahy.....	37
Letní aktivity.....	37
17. ročník Seniorské šlápoty.....	38
Rekondiční pobyt seniorů MSSS v Mostě – p. o. ....	39 – 40

## RETRO KVÍZ PRO SENIORY

1. K čemu sloužil „magič“?

- a) ke kouzelným trikům
- b) k poslechu hudby
- c) ke sledování barevných obrazců

2. Jak se jmenovala oblíbená plyšová hračka 80. let?

- a) mončičák
- b) kočičák
- c) myšák

3. Jak se říkalo odběrným poukázkám, které opravňovaly jeho držitele uhradit kupní cenu zboží, prodávaného jménem podniku zahraničního obchodu Tuzex za devizové prostředky?

- a) Dony
- b) Bony
- c) Doláče

4. Co byla hračka „Klik klak“?

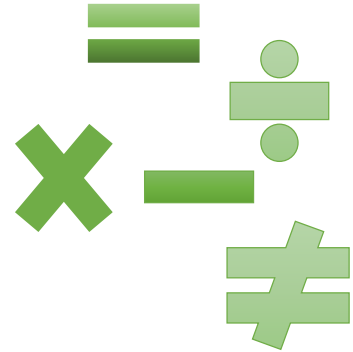
- a) dřevěná hračka vydávající zvuk
- b) dvě kuličky na provázku
- c) dřevěné kostky s potiskem (puzzle)

5. Kterému vozu se říkalo hadraplán, hadrák, netopýr, hadrolet, či prchající stan?

- a) Trabant
- b) Volha
- c) Velorex

6. Kdo dodával na trh oblíbená „céčka“?

- a) Feron – dovozce plastů
- b) Bižuterie z Jablonce
- c) Klenoty – státní podnik



**Odpovědi doručte do 31. října 2018  
na sekretariát MSSS v Mostě – p. o., ul. Barvířská 495, 434 01 Most,  
osobně, poštou nebo e-mailem: sekretariat@msss-most.cz.**

**K odpovědím dále uveďte:  
jméno a příjmení, adresu a případně telefonický kontakt.**

**Správné odpovědi a jména výherců zveřejníme na webových stránkách  
MSSS v Mostě – p. o. „www.msss-most.cz“ a v dalším vydání Harmonie třetího věku.**

## Markéta Stará věnuje mnoho energie řešení důležitých sociálních problematiky

(MOST) – Svou energii, vyjednávací schopnosti a dobré myšlenky věnuje náměstkyně primátora města Mostu pro oblast školství, kultury, sociálních věcí, zdravotnictví a informatiky Markéta Stará mimo jiné i problematice seniorů. V této oblasti je třeba mít široký rozhled, velké sociální cítění a dostatečnou úctu k lidem. Jednou z oblastí, které věnuje v poslední době mnoho času, je projekt Domov Alzheimer.

### **Především pro Mostečany vzniká Domov Alzheimer**

V Mostě vzniká ojedinělé zařízení, v němž najde nový domov téměř stovka klientů trpících Alzheimerovou chorobou nebo jinou formou stařecké demence. Ačkoliv se na veřejnosti objevily pochybnosti, pro koho má vlastně být nové zařízení pod názvem Domov Alzheimer primárně určeno, náměstkyně primátora města Mostu Markéta Stará tyto nepravdy rezolutně odmítá. „Domov vzniká především pro chronicky nemocné klienty z Mostu. Bude jim poskytovat zdravotní a sociální služby,“ řekla náměstkyně primátora Markéta Stará. „Nyní máme v Mostě pro tyto klienty k dispozici celkem 31 lůžek v Městské správě sociálních služeb v domově Astra. To je ale naprosto nedostačující, neboť v pořadníku na umístění čeká dalších asi osm desítek lidí,“ doplnila Stará.



Podle dalších slov náměstkyně primátora Markéty Staré je výstavba podobného zařízení pro klienty, kteří nejsou schopni se o sebe sami postarat a potřebují odbornou péči pro město Most velmi potřebná. „Pro umístění nového zařízení byl vybrán bývalý blok 60 v ulici A. Dvořáka, který proto již v roce 2013 odkoupila společnost Mostecká bytová,“ přiblížila Stará. Podle ní objekt dostane navíc jedno podlaží, přístavby s výtahy pro bezbariérový přístup a schodiště, důležitou součástí rekonstrukce bude také přístavba dvoupodlažního kuchyňského provozu se zázemím a jídelnou. Rekonstrukce objektu by měla být ukončena zhruba v polovině příštího roku.

Na přilehlém pozemku vznikne nové parkoviště s příjezdovou komunikací a oplocením. „Pro příjemnější pobyt klientů bude sloužit zahrada, na kterou bude přímý vstup přes terasu. V novém domově bude prostor až pro 96 klientů, budou pro ně připraveny převážně dvoulůžkové, ale i jednolůžkové pokoje. V souvislosti s těmito službami vznikne také zhruba 50 nových pracovních míst,“ dodala Stará.

Provoz nového domova se zvláštním režimem bude zajišťovat společnost Domov Alzheimer, organizace, která má za sebou roky praxe s provozováním téměř dvou set lůžek v obdobných zařízeních v Roztokách u Prahy a v Darkově u Karviné.

### **Taxík Maxík je úspěšný projekt – zvažuje se pořízení dalšího vozidla**

Další z úspěšných služeb pro seniory, kterým se náměstkyně primátora Markéta Stará významně věnuje, je projekt cenově výhodného taxi pro seniory a držitele průkazu ZTP, ZTP/P.

Taxík Maxík, tak zní název pětiletého projektu Nadace Charty 77 a Českého lékárnického holdingu provozující lékárny Dr. Max. v Praze. Město Most se do projektu zapojilo začátkem tohoto roku, konkrétně hned 2. ledna 2018. Seniorům starším sedmdesáti let a držitelům průkazu ZTP, ZTP/P usnadní odvoz nejen do nemocnice, na úřady či k lékaři, ale i za kulturou či do knihovny. „Jde o to, aby si mohli vyřídit potřebné záležitosti, které nejsou ve svém věku či vzhledem k hendikepu schopni si zajistit sami,“ řekla náměstkyně primátora Markéta Stará. „Automobil nám darovala

Nadace Charta 77, která v prvním roce fungování projektu přispívá navíc také částkou 150 tisíc korun na jeho provoz. Dalších 100 tisíc korun, které jsme získali od Konta Bariéry, jsme využili na nezbytné dovybavení auta systémem pro vozíčkáře,“ doplnila Stará.

Podle jejích dalších slov vozidlo Taxík Maxík provozuje spolehlivý Dopravní podnik měst Mostu a Litvínova a.s. a město Most ho dotuje částkou 700 tis. korun ročně. „To je i jeden z důvodů proč Taxík Maxík nejezdí například v sousedním Litvínově,“ vysvětlila Markéta Stará. Že je o tuto službu velký zájem, o tom svědčí i počty klientů a ujetých kilometrů. „Během posledních sedmi měsíců jeho služeb využilo celkem 1879 seniorů i hendikepovaných osob a taxík Maxík ujel úctyhodných 9584 km. To pro nás znamená, že uvažujeme o pořízení dalšího obdobného vozidla, které bude také sloužit pro dobrou věc a mobilitu našich nejstarších spoluobčanů a hendikepovaných osob,“ doplnila ještě Markéta Stará. O tom, že jde o úspěšný a potřebný projekt, svědčí i to, že zástupci Nadace Charty 77 požádali město Most o jeho prezentaci na tiskové konferenci, která se uskuteční 18. září 2018 v Praze.

Vzhledem k tomu, že o Taxík Maxík je obrovský zájem, je třeba si jeho služby objednat minimálně 24 hodin předem. „Ani tak ale není možné ve všech případech zajistit, že služba bude v požadovanou hodinu k dispozici. Doporučuji proto všem klientům, aby se objednali co nejdříve. Pokud například ví, že jsou za týden či za měsíc objednáni na lékařskou prohlídku, je lepší zatelefonovat ihned, jakmile se tento termín dozvědí,“ uvedla náměstkyně primátora Markéta Stará.

Klient si taxík objedná telefonicky nebo emailem alespoň jeden den předem, za odvoz zaplatí fixní částku 30 korun s délkou jedné jízdy maximálně 30 minut a s přepravovanou osobou může jet i jedna osoba další jako doprovod. I tato osoba však zaplatí za jízdu 30 Kč. Podmínkou využití služby je trvalé bydliště buď přímo na území města Mostu, nebo v některé jeho místní části, tedy v Čepirozích, Rudolicích, Souši, Starém Mostě a Velebudicích. Služba je zároveň poskytována pouze na tomto území.

### **Město Most rozdává stovku tísňových telefonů seniorům**

Aby si mohli v případě potřeby přivolat pomoc, obdrží stovka seniorů od města Most tísňové telefony Aligator. „Seniory jsme vybírali podle stanovených pravidel. V potaz jsme brali zejména věk případně také rodinné poměry či osamělost seniora. Nově telefony umožní svým držitelům pomocí tísňového tlačítka přivolání potřebné pomoci,“ řekla náměstkyně primátora Markéta Stará s tím, že při předání budou senioři proškoleni, jak mají telefon používat. „Telefony seniorům slavnostně předáme již 24. září. Ty vybrané, kteří se ze zdravotních důvodů nebudou moci zúčastnit, osobně navštívím doma a telefon jim předám i s kytičkou,“ dodala Markéta Stará. Podle ní jde o malou, ale významnou pomoc mosteckým seniorům, kteří v některých případech nikoho nemají.

### **Podpora mladých rodin s nově narozeným dítětem**

Další sociální oblastí, kterou má náměstkyně primátora Markéta Stará ve své gesci, je podpora mladých rodin. Město Most nyní připravilo projekt „Podpora mladých rodin s nově narozeným dítětem“. „Půjde o poděkování města Mostu mladé generaci, která se rozhodne založit zde rodinu a přivést v našem městě na svět své dítě,“ uvedla náměstkyně primátora města Mostu Markéta Stará. „Mladým rodinám poskytneme finanční dar ve výši 12 tisíc korun na narozené dítě, které má trvalý pobyt ve městě Most,“ doplnila Markéta Stará.

Pro vyplacení tohoto příspěvku budou vymezeny jasné podmínky. Organizační zabezpečení projektu bude zajišťovat odbor správních činností Magistrátu města Mostu. Pro získání příspěvku oprávněná osoba podá přihlášku. „Příspěvek není sociální dávkou, bude se jednat o příspěvek města Mostu. Příjemci příspěvku budou zákonní zástupci narozeného dítěte,“ dodala Markéta Stará.

Zákonným zástupcem pro účely příspěvku se rozumí matka a otec dítěte, narodí-li se dítě do manželství nebo pouze matka, není-li otec znám nebo se dítě narodilo mimo manželství a matka jej vychovává nebo pouze otec, v případě, že mu bylo dítě svěřeno do péče.

## Vážení a milí senioři a přátelé,

chtěl bych vám v tento podzimní čas, kdy se do vašich rukou dostal časopis „Harmonie třetího věku“, popřát zejména zdraví, štěstí, lásku a rodinnou pohodu v našich zařízeních MSSS v Mostě – p. o., a nemohu nezmínit tento překrásný citát „**Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejné štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.**“ (J. W. Goethe)

S úctou a pokorou

Váš **Ing. Martin Strakoš**  
ředitel MSSS v Mostě - p. o.



## Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace ve sdělovacích prostředcích



## Nové vybavení centrální kuchyně v objektu Domova pro seniory, Barvířská 495, Most

V měsíci srpnu 2018 bylo do centrální kuchyně v objektu Domova pro seniory, Barvířská 495, Most zakoupeno nové vybavení. Konkrétně se jedná o **elektrickou sklopnou pánev** (jedná se o nerezovou elektrickou třífázovou smažicí pánev s automatickým sklápěním) a průchozí **myčku nádobí** (nově pořízená myčka má řadu nových prvků, inovativní mycí systém a velmi komfortní obsluhu).



*Myčka nádobí*

Zakoupením tohoto vybavení nám umožní nadále poskytovat péči o uživatele našich služeb ve vysoké kvalitě.



*Elektrická sklopná pánev*

Pořizovací cena dodávky výše uvedeného vybavení byla ve výši 446.720 Kč. Na krytí nákladů spojených s jeho nákupem přispěla Městské správě sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizaci společnost **Severočeské doly, a.s.** a společnost **UNIPETROL RPA, s.r.o.** Chtěli bychom za poskytnutou podporu velmi poděkovat.

*Ing. Lenka Maňáková  
hlavní ekonomka, zástupkyně ředitele MSSS v Mostě – p. o.*

## Projekt „20. ročník Letního setkání seniorů“ byl podpořen Ústeckým krajem

V měsíci srpnu 2018 se uskutečnil již 20. ročník Letního setkání seniorů. Projekt byl účastníky hodnocen velmi kladně. Kulturní, společenské i sportovní akce se zúčastnili uživatelé sociálních služeb, jejich rodinní příslušníci i veřejnost nejen v rámci okresu Most, ale i Ústeckého kraje. Součástí akce byly netradiční soutěže pro jednotlivce, které byly přizpůsobeny schopnostem seniorů i osobám zdravotně handicapovaným. Cíl akce, tj. podpora integrace seniorů i zdravotně handicapovaných občanů, zvýšení povědomí veřejnosti o aktivitách uvedených sociálních skupin a zorganizování společného setkání zařízení sociálních služeb regionálního charakteru, byl splněn.

Uskutečněním celé akce se naplnila vize, že senioři i zdravotně postižení občané jsou nedílnou aktivní součástí života ve městě Most i ve společnosti. Cílem akce bylo vytvořit objektivní názor veřejnosti na život v zařízeních sociálních služeb. Snaha byla poopravit názor, že senioři v sociálních zařízeních jsou pasivní občané, kteří pouze očekávají, co společnost a stát pro ně udělá. Proto je nutné i nadále veřejně prezentovat aktivity těchto skupin.

Projekt „20. ročník Letního setkání seniorů“ byl podpořen Ústeckým krajem finanční částkou ve výši 100.000 Kč. Chtěli bychom za poskytnutou podporu velmi poděkovat.

*Ing. Lenka Maňáková  
hlavní ekonomka, zástupkyně ředitele MSSS v Mostě – p. o.*



**Ústecký kraj**

## Volby do zastupitelstev obcí

**Ve dnech 5. října a 6. října 2018  
se konají volby do zastupitelstev obcí.**

### Jubilejní 20. ročník Letního setkání seniorů

Dne 22. srpna 2018 se na mosteckém hipodromu konal jubilejní 20. ročník Letního setkání seniorů.

Účast na akci byla hojná, zúčastnilo se přibližně 600 osob, a to senioři z jednotlivých zařízení MSSS v Mostě – p. o. a z Klubu seniorů v Mostě. Dále přijeli senioři z Bystřan, z Děčína, z Dubí, z Hostomic, z Chomutova, z Jirkova, z Jiříkova, z Klášterce nad Ohří, z Líbeznice, z Litvínova, z Meziboří, z Podbořan, z Terezína a z Ústí nad Labem.

Celkem soutěžilo 38 tříčlenných družstev, z toho 5 domácích družstev v kategorii penziony pro seniory, 5 domácích družstev v kategorii domovy pro seniory a 28 družstev hostů.

Senioři soutěžili v disciplínách, které pro soutěžící připravili zaměstnanci jednotlivých zařízení organizace – Pečení narozeninového dortu, Dárková potrubní pošta, Zdobení narozeninového dortu, Odměňte klauna, Balení dárků, Dárková pyramida, Dokonči blahopřání. Další soutěžní disciplínu připravili zaměstnanci z Magistrátu města Mostu – Štafetový běh s XXL lízátkem a senioři z Klubu seniorů – Bollo Ball.

K poslechu a k tanci hrála oblíbená hudební kapela Kladenská heligonka a hudební kapela Sortiment s hudební produkcí Michal David revival. Dále vystoupily seniorky z „Albrechtické“ (Penzion pro seniory, ul. Albrechtická v Mostě), Babčiči mažoretky, děti z Denního dětského rehabilitačního stacionáře, Střediska denní péče o děti do tří let věku v ul. Františka Malíka v Mostě. Dalším zajímavým zpestřením byla prezentace dravých ptáků „Dravci v letu“.

Doprovodným programem mimo podium byla jízda na koních, koňský povoz, prodej ergoterapeutických výrobků. Úspěch sklidili také studenti ze Střední školy diplomacie a veřejné správy, s. r. o. s tvořivou dílnou.

V rámci akce věnovalo Statutární město Most organizaci mobilní zahrádku, kterou využijí k terapii senioři v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolkera. Tímto za poskytnutý dar děkujeme.

**Projekt byl podpořen Ústeckým krajem.**

*Bc. Michaela Nermuťová, DiS.  
sekretariát MSSS v Mostě – p. o.*





## POŘADÍ SOUTĚŽNÍCH DRUŽSTEV

### Absolutní vítězné družstvo MSSS v Mostě – p. o.

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti (družstvo č. 2)

### Družstva MSSS v Mostě – p. o. – domovy pro seniory

1. místo - Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера (družstvo č. 2)
2. místo - Domov pro seniory, ul. ul. Barvířská (družstvo č. 1)
3. místo - Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka
4. místo - Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера (družstvo č. 1)
5. místo - Domov pro seniory, ul. ul. Barvířská (družstvo č. 2)



### Družstva MSSS v Mostě – p. o. – penziony pro seniory

1. místo - Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti (družstvo č. 2)
2. místo - Penzion pro seniory, ul. Albrechtická (družstvo č. 1)
3. místo - Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti (družstvo č. 1)
4. místo - Penzion pro seniory, ul. Komořanská
5. místo - Penzion pro seniory, ul. Albrechtická (družstvo č. 2)



### Družstva hostů

1. místo - Klub seniorů v Mostě (klub č. 3)
2. místo - Sociální služby Chomutov (Klub seniorů Chomutov)
3. místo - Domov "Srdce v dlaních" sociální služby Jiříkov
4. místo - Klub seniorů v Mostě (klub č. 5)
5. místo - Klub seniorů v Mostě (klub č. 6)
6. místo - Klub seniorů v Mostě (klub č. 8)
7. místo - Klub seniorů v Mostě (klub č. 1)
8. místo - Klub seniorů v Mostě (klub č. 4)
9. místo - Domov důchodců Bystřany
10. místo - Sociální služby Chomutov - Centrum denních služeb Bezručova
11. místo - Sociální služby Chomutov - Domov pro seniory Písečná
12. – 13. místo - Domov sociálních služeb Meziboří a Městský ústav sociálních služeb Klášterec nad Ohří
14. – 15. místo - Městský ústav sociálních služeb Jirkov - středisko U Dubu a Klub seniorů v Mostě č. 7
16. místo - Centrum sociálních služeb Děčín
17. místo - Domov pro seniory Podbořany (družstvo č. 2)
18. místo - Domov harmonie a klidu Chomutov
19. místo - SeneCura SeniorCentrum Terežín (družstvo č. 1)
20. - 21. místo - Podkrušnohorské domovy sociálních služeb Dubí – Teplice a Domovy sociálních služeb Litvínov – Janov
22. místo - Městský ústav sociálních služeb Jirkov – středisko Mládežnická
23. místo - Oblastní Charita Ústí nad Labem – Dům pokojného stáří sv. Ludmily Chabařovice
24. místo - Domov Hostomice - Zátor
25. místo - Domov pro seniory Podbořany (družstvo č. 1)
26. místo - SeneCura SeniorCentrum Terežín (družstvo č. 2)
27. místo - Domov pro seniory Hortenzie – Líbeznice

*Ing. Lucie Budilová  
metodická pracovnice*











*Foto: Denisa Havlínová*

## **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**



Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace Vás zve na DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ, který se koná dne **9. října 2018 od 9:00 do 15:00 hodin** v jednotlivých zařízeních organizace.

### **Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem, Domov pro osoby se zdravotním postižením, Denní stacionář pro seniory a handicapované občany, ul. Barviřská 495, 434 01 Most**

9:00 – 10:00 hodin – skupinové kondiční cvičení – 2. patro, malý sál  
9:00 – 11:00 hodin – Domov se zvláštním režimem – 8. patro, klubovna  
9:00 – 11:00 hodin – klub ručních prací – 3. patro, klubovna  
12:30 – 15:00 hodin – klub kavárnička – 2. patro, malý sál  
12:30 – 15:00 hodin – klub pletení z pedigu – 2. patro, malý sál  
13:00 – 15:00 hodin – Domov se zvláštním režimem – keramická dílna – 7. patro

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

9:30 hodin – skupinové cvičení a paměťové hrátky  
13:00 hodin – odpolední klub, pletení košíků  
- celodenní výstava ergovýrobků ve vstupní hale

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

9:00 – 10:30 hodin – tvořivá dílna – místnost ergoterapie – přízemí  
9:00 – 15:00 hodin – prezentace fotografií z akcí – chodba v přízemí, prohlídka zařízení  
12:00 – 12:30 hodin – polední přestávka

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

9:00 – 10:00 hodin – cvičení se seniory  
10:00 – 11:00 hodin – trénink mažorettek  
9:00 – 11:00 hodin – prodej keramických výrobků ve vestibulu zařízení  
13:00 – 15:00 hodin – ukázka prací v keramické dílně  
- během celého dne – promítání fotek ve společenské místnosti, prohlídka společných prostor, bytových jednotek a zahrady zařízení

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

- prohlídka zařízení – ergodílna s prezentací výrobků obyvatelů, tělocvična, klubovny, jídelna, kuchyň, v případě volného bytu možnost jeho prohlídky
- prohlídka zahrady – altánu, záhonků s květinami, zasazeného červeného javoru, cvičícího stroje
- seznámení se sociální službou – pečovatelská služba
- prezentace fotografií z celoročních akcí

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

- 9:00 – 11:00 hodin – ukázka prací v keramické dílně spojená s výstavou výrobků
- během celého dne – promítání fotek ve společenské místnosti, prohlídka společných prostor, bytových jednotek a zahrady zařízení

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

- možnost prohlídky zařízení včetně ukázky individuální práce s dítětem
- prezentace poskytované sociální služby
- prezentace fotografií z celoročních aktivit

### **Denní stacionář pro mentálně postižené klienty, případně kombinovaně handicapované občany s ukončenou školní docházkou, ul. Jiřího Wolkerova 404, 434 01 Most**

- 9:00 – 9:45 hodin – muzikoterapie  
10:15 – 11:15 – keramika  
(V odpoledních hodinách nebudou přítomní uživatelé, proto není uveden program.)

### **Pečovatelská služba, ul. Komořanská 818, 434 01 Most**

- prohlídka prostor pečovatelské služby – jednací kancelář
- poskytnutí informací o pečovatelské službě ústně i formou propagačního materiálu

### **Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, ul. Komořanská 818, 434 01 Most**

- prohlídka zařízení – konzultovny, relaxační místnost
- seznámení se sociální službou – odborné sociální poradenství
- v případě zájmu seznámení s používanými technikami při práci s uživateli sociální služby

**K dispozici budou žádosti do zařízení a propagační materiál.**

**Těšíme se na Vaši účast.**



## Venkovský dvoreček MSSS v Mostě – p. o. uspěl v soutěži „Šikovné ruce našich seniorů“



Na výstavišti v Lysé nad Labem byla ve dnech 21. – 24. června 2018 představena expozice Šikovné ruce našich seniorů.

MSSS v Mostě – p. o. se již poněkolkáté zúčastnila této expozice, na které bylo vystaveno celkem 3 142 soutěžních prací z celé České republiky, ale i ze Slovenské republiky.

Odborná porota vybrala 42 prací k ocenění a osm prací k udělení zvláštních cen (např. ceny ministryně práce a sociálních věcí, ceny hejtmanky Středočeského kraje či ceny stálé komise Senátu pro rozvoj venkova).

Venkovský dvoreček MSSS v Mostě – p. o., který byl vyroben uživateli domovů pro seniory byl oceněn. Ocenění nás velmi těší a jsme rádi, že jsme byli součástí výjimečných prací.

Expozice zahrnuje lípu srdčitou – náš národní strom, babičku, dědečka, vnoučata a venkovská zvířata a mnoho dalších.

Expozice vyjadřuje příběh, vzbuzuje pocity a emoce. Děkujeme všem, kteří se na realizaci podíleli.

*Vendula Miletínová, DiS., ergoterapeutka  
Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## Zahradní slavnost



Dne 21. června 2018 jsme si v Domově pro seniory, ul. Barvířská v Mostě připomněli krásné a významné výročí vzniku samostatné Československé republiky uspořádáním zahradní slavnosti.

Na zahradní slavnosti, která se, jako každý rok, konala celý den, jsme strávili krásné chvíle plné hudby, tance, smíchu a různých představení, která pro nás připravili vystupující z mosteckých škol a zájmových kroužků. Na pořádné oslavě také nesmí chybět něco dobrého k snědku a pití, a tak se naši senioři

mohli občerstvit kávou a dortem, snědlo se ho přes osm kilogramů! Dokonce si uživatelé mohli aktivně zasoutěžit ve dvou soutěžních disciplínách, nebo se nechat vyfotit ve fotokoutku.

Po zahájení ředitelem organizace Ing. Martinem Strakošem, náměstkyní primátora Ing. Markétou Starou a vedoucí zařízení Mgr. Radkou Tížkovou se postupně představili různí interpreti, kteří si připravili pestrý program. Z Mateřské školy, ul. Hutnická přišly nejmenší děti zatančit a zaspívat, od dětí ze ZUŠ F. L. Gasmanna jsme mohli shlédnout taneční vystoupení a žáci 5. třídy z 11. Základní školy



si pro seniory dovezli představení o významných osobnostech české historie, do kterého děti aktivně zapojily naše seniory. Nesmíme také zapomenout zmínit zaměstnance Domova pro seniory, ul. Barvířská, kteří si pro své uživatele připravili sestřih lidových tanců z počátku 20. století.

Odpolední program byl stejně nabitý jako ten dopolední, opékání vuřtů, ochutnávka piva vařeného zde v Mostě, Dudácká kapela pod vedením pana Otty Lišky, taneční vystoupení studia Kamily Hlaváčikové, kapela Melodie a na závěr vystoupení sboru Perlička z 11. Základní školy v Mostě.



I přes větrné počasí byla akce velmi úspěšná, na dopolední program dorazilo sedm desítek uživatelů našeho zařízení a na odpolední program byla účast přibližně stejná. Lidé přicházeli, odcházeli, užívali si celodenní program a pochvalovali si nejen vystupující, ale také občerstvení, které bylo pro ně připraveno.

Děkujeme všem zaměstnancům za spolupráci a podporu. Příští rok na ZAHRADNÍ SLAVNOSTI zase na viděnou.

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

## Cenné aktivity

Domov se zvláštním režimem „nezahálí ani v letních dnech. Skupina uživatelů pod vedením ergoterapeutky a aktivizační pracovnice se sešli na zahradě Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 v Mostě, aby strávili hezké slunečné dopoledne. Na program byla pohybová aktivita s tréninkem motorických funkcí.



S uživateli se snažíme trénovat jednotlivé funkce, zaháníme nudu a přinášíme radost do dalších dní.

Za tým ergoterapie – aktivizace

*Vendula Miletinová, DiS., ergoterapeutka  
Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## Pečení bramboráků na zahradě



Páteční odpoledne dne 13. července 2018 se neslo vůní bramboráků, které si pro ostatní uživatelé Domova pro seniory, ul. Barvířská v Mostě připravily uživatelky tohoto domova. Na zahradě se nás sešlo přes tři desítky, nálada byla vynikající, počasí krásné a bramboráky byly super.

Společně s uživateli jsme prožili krásné odpoledne. Velké děkuji všem.

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

## Letní osvěžení



V pátek 13. července 2018 si uživatelé Domova pro seniory, ul. Barvířská mohli užít melounového osvěžení. Tento den jsme si procvičili paměť v hádání tajenek. Odměnou za snahu byly kousky melounu, pro všechny to bylo báječné dopoledne.

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

## Grilování na zahradě



V pátek odpoledne 20. července 2018 proběhlo na zahradě našeho zařízení v Barvířské ulici tradiční grilování.

Grilované vuřtíky a topinky s česnekem si uživatelé vychutnávali v altánu zahrady při reproduované hudbě. Vůně těchto dobrot přivedla kolem padesáti uživatelů.

Příjemnou atmosféru jsme si všichni užili a slíbili jsme si, že akci brzy zopakujeme.

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

## Hudební odpoledne

I tentokrát jsme si hudební odpoledne opravdu užili. V pondělí 23. července 2018 nám ho zahájila hrou na klávesy desetiletá dívka, studentka Základní umělecké školy F. L. Gasmanna v Mostě. Při jedné písni ji zpěvem doprovodila i její mladší sestra.

Dále už jsme pokračovali tradičně – zpěv i poslech českých písní, které nám hrál také na klávesy náš hudebník.

Při krátké přestávce jsme si procvičili paměť, ke známým českým písním jsme přiřadili skladatele.

Děkujeme všem uživatelům za příjemnou atmosféru a lásku k českým písním.



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

## Sportovní dopoledne

Dne 15. srpna 2018 se nám nabídlo hezké počasí ke sportování venku, při němž se zúčastnilo 31 uživatelů.

Na zahradě v Domově pro seniory, ul. Barvířská v Mostě bylo rozděleno šest disciplín, které uživatelé postupně prošťřídali. Nálada byla zpestřena poslechem hudby.



Na závěr se uskutečnilo vyhodnocení a na seniory čekala sladká odměna.

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

## Trénink paměti jako součást každodenních aktivit

Trénink paměti je každodenní součástí aktivit uživatelů domova se zvláštním režimem. Proto se snažíme tuto aktivitu vždy provádět zábavnou formou.

Tentokrát jsme si jako téma zvolili přípravu pokrmů. Nejprve jsme procvičili paměť chuťovou i čichovou pomocí surovin, které běžně na vaření používáme.

Společně jsme si užili různé doplňovačky, hádanky a doplňování receptů. Nejvíce uživatele bavilo přiřazování obrázků hotových jídel k daným receptům.

Odpoledne jsme příjemně prožili, uživatelé se všech úkolů zhostili opravdu na výbornou.



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

## Májová veselice na „Wolkerovce“

V pondělí 28. května 2018 jsme se opět sešli, jako již tradičně na Májové zábavě v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера. K poslechu i tanci nám zahrála skupina Melodie, která hraje naše oblíbené písničky. Ze začátku se nikomu moc tancovat nechtělo, ale za chvíli se parket začal zaplňovat. Děvčata, která se o naše uživatele starají, nenechala nikoho dlouho sedět. Některé dámy to roztáčely i s francouzskými berlemi, nic jim nebránilo to na place pořádně rozjet. Jsem



velice ráda, že věk ani handicap není překážkou a dokážeme se pobavit a užít si každý den. Zábava se nám velice líbila a myslím si, že mohu mluvit za všechny, pořádně jsme si to užili.

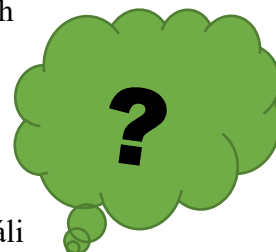
Děkuji všem, kteří se podíleli na přípravě zábavy a především Vám, kteří jste přišli společně s námi strávit příjemné odpoledne.

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

## Kvíz

V pátek dne 1. června 2018 jsme se opět sešli při našich pravidelných aktivitách v ergodílně Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера. Tentokrát byl na pořadu dne zeměpisný kvíz. Otázky byly nejen na přemýšlení a vzpomínání na školní léta, ale i na postřeh. Společnými silami jsme se vždy dopátrali ke správné odpovědi.

Příští pátek bude pro naši paměť odpočinkový. Kvíz vystřídá Bingo, které nás na „Wolkerovce“ velmi baví a nejraději bychom ho hráli každý den.



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

## Vzácná návštěva

Ve čtvrtek dne 22. června 2018 navštívila Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера, zařízení Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace velice vzácná návštěva. A to paní Ivana Zemanová, manželka prezidenta republiky a paní Jitka Bubeníčková, manželka hejtmana Ústeckého kraje s doprovodem. Pan prezident Miloš Zeman totiž v těchto dnech zavítal na návštěvu Ústeckého kraje. A pro manželku prezidenta republiky byl připraven specifický program. Jedním z programů byla i návštěva našeho domova. Paní Ivana Zemanová totiž byla patronkou a převzala záštitu nad akcí zdejších seniorů, a to „Jedeme v tom společně“, třetí ročník, kdy senioři šedesáti domovů z České a Slovenské republiky jeli v měsíci březnu a dubnu na rotopedech. Naši senioři se celkově umístili na 4. místě, když ujeli celkem 4 913 kilometrů po vlastech Československých.



Paní Ivanu Zemanovou a Jitku Bubeníčkovou přivítal Ing. Martin Strakoš, ředitel organizace, Mgr. Lenka Makovcová, DiS., vedoucí domova společně s Ing. Markétou Starou, náměstkyní primátora Statutárního města Mostu. Přítomna byla ještě paní Radka Korneláková z Odboru protokolu Kanceláře prezidenta republiky a paní Lenka Jeřábková za Kancelář hejtmana Ústeckého kraje. Paní Zemanová s doprovodem navštívila naši ergodílnu, kde se setkala s účastníky akce „Jedeme v tom společně“, popovídala si s nimi, dále si prohlédla dvě bytové jednotky a navštívila ještě jednu naši čerstvou narozeninovou oslavenkyni, poseděla s vedením organizace na zahradě pod pergolou. Z naplánované hodinové návštěvy byly nakonec hodiny dvě. Setkání to bylo velice příjemné a milé. Loučení proběhlo nečekaně srdečně. Mávání a letmý polibek paní prezidentové si budeme dlouho pamatovat.

Pro všechny zúčastněné seniory i pro personál byla návštěva paní prezidentové s doprovodem hlubokým zážitkem, na který hodně dlouho nezapomeneme. Samozřejmě celé akci předcházely veliké a náročné přípravy, ale stálo to za to. Děkujeme a jsme moc pyšní, že se nám takové pocty dostalo. Moc si toho vážíme.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Kavárnička

V pondělí dne 2. července 2018 jsme zahájili provoz v naší letní kavárničce v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера. Počasí nám přálo a nic nebránilo tomu, abychom mohli strávit příjemné odpoledne v zahradním altánu. Podávala se káva a na výběr byl buď pudinkový řez nebo medový perník. Po všem se hned zaprášilo. K poslechu nám hrály české písničky, a kdo chtěl, mohl si i zazpívat.

Odpoledne se všem moc líbilo a nikomu se nechtělo jít domů. Pro velký zájem a spokojenost našich uživatelů si naši nově otevřenou kavárničku zase brzy zopakujeme.



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

## Příjemní posezení

Letošní  
dvacátý ročník  
Letního setkání  
seniorů se nesl  
v duchu  
narozeninové párty  
a párty pokračovala  
i druhý den v našem  
zařízení. Domov  
pro seniory,  
ul. Jiřího Wolкера  
se umístil na 1. místě  
v kategorii  
„Domovy  
pro seniory“,  
a tak bylo  
co oslavovat. Obě



naše družstva „vítězné“ i „bramborové“ se sešla na společném krájení dortu. Společnost nám dělala naše paní vedoucí Mgr. Lenka Makovcová a její děvčata, která se o nás mile starala. Takové milé a příjemné posezení a popovídání si při šálku kávy jsme dlouho nezažili. Všichni jsme se shodli, že letošní Letní setkání navzdory tropickým teplotám bylo opět perfektně zorganizované a naplno jsme si ho užili.

Chtěli bychom tímto poděkovat nejen soutěžícím, ale i divákům za jejich fandění a podporu. Velký „dík“ patří především všem organizátorům za jejich mravenčí práci při realizaci této mega akce.

*kolektiv uživatelů  
Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Most*



## Kuželky v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера



V měsíci červenci jsme se v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера pořádně zaměřili na hru kuželek na kuželkové dráze, která je vyrobena našimi pracovníky údržby přímo na míru seniorům. Dráhu máme zapůjčenou z Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti.

Hra na kuželkové dráze naše seniory natolik zaujala, že jsme se začali při kuželech scházet pravidelně, abychom možnost zapůjčení dráhy na našem zařízení plně využili. Během hry jsme zažívali spoustu legrace a nepředvídaných situací, jako například hod koule pod dráhou nebo do místa určeného pro vrácení koule. V každém případě si tuto aktivitu moc pochvalujeme a užíváme si ji.

Je moc prima, že dráhu mohou používat i naši vozíčkáři, což také senioři našeho domova využili. A konečné výsledky? Štěstěna je vrtkavá, jednou vyhrál ten, podruhé zase někdo jiný, ale jisté je, že si tuto aktivitu naši senioři v domově užili plnými doušky.

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

## Srpnová kavárnička

Předposlední srpnový den si pro nás naše ergoterapeutka Věrka Hampejsová a její kolegyně připravily milé posezení při již druhé kavárničce. Počasí nám tentokrát nepřálo, a tak jsme se místo v altánu sešli v jídelně našeho domova.



Nebylo to ale setkání jako

u oběda. Celá místnost se proměnila jak mávnutím kouzelného proutku a připadali jsme si jako někde na slavnosti. Slavnostně prostřená tabule a hezká výzdoba nás mile překvapila. Naše kuchtičky a cukrářky si pro nás tentokrát připravily ovocné řezy, které napekly den předem. A o další překvapení se postarala ergoterapeutka Věrka, která si pro nás všechny připravila tvarohové dorty. Oba zákusky se nám rozplývaly v ústech. Připadali jsme si jako v opravdové cukrárně. Obsluhu se chopila i paní vedoucí Lenka Makovcová, naše sociální pracovnice Alenka Perglerová a paní Štěpánková, naše uživatelka. Děvčata se o nás hezky starala a k poslechu nám hrála příjemná muzika. Už teď se těšíme, co se bude podávat za dobroty příště. A moc všem děkujeme za milé a příjemné odpoledne.



*uživatelé Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Most*

## Reminiscence

V Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka v Mostě se uskutečňují pravidelné reminiscenční terapie, neboli setkání, při kterém se vzpomíná s pomocí fotografií či předmětů na různá témata. Tento rok proběhla již dvě taková setkání, první na téma „Má první láska“ a druhé „Móda mého mládí“. Základem je vždy spolupráce mezi vybranými uživateli a jejich klíčovými pracovníky, fotografie, pokud mají nějaké k dispozici a chtějí se o vzpomínky podělit a poté skupinové setkání u kávy nebo čaje a společné vzpomínání ve skupince s maximálně pěti až šesti uživateli.



Pro tyto příležitosti je vždy nainstalována tzv. vzpomínková nástěnka, která je k dispozici k prohlédnutí všem uživatelům po dobu minimálně jednoho týdne, aby měli příležitost všichni zavzpomínat, i přesto, že se skupinové reminiscence nezúčastní.

Poslední téma „Móda mého mládí“ mělo velký úspěch, vzpomínání bylo velmi optimistické a milé. Jedna z uživatelék přinesla ukázat rodinné album, ve kterém bylo krásně vidět, jak se móda měnila od dob, kdy rodiče naší uživatelky byly mladí, až po dobu jejich vnoučat. Další plánované téma „Vzpomínky na profesní život“ nás čeká na konci listopadu, tak se můžeme těšit, co toto téma odkryje a co nového nám přinese.

*Bc. Petra Hreňuková, DiS., sociální pracovníce  
Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most*

## Skupinové vaření



Skupinové vaření má stále mezi uživatelkami Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka velký úspěch. V úterý 24. července 2018 uživatelky připravovaly bramboráky a smaženou cuketu. Vůně pokrmu se linula po celém domě a lákala uživatelky ven z bytů zjistit, odkud vůně jde. Bramboráků bylo požehnaně, a tak si mohl každý pochutnat. Vaření se aktivně účastnilo sedm uživatelék v kuchyňce a další skupina netrpělivě vyčkávala v jídelně, aby mohla dobrotu za tepla ochutnat. Příští skupinové vaření skupinky prohodíme, aby se na přípravách uživatelky vystřídaly, ale ochutnávat mohly všechny.

Příště plánujeme sladkou variantu, a to lívance, nejlépe s džemem a šlehačkou. Snažíme se připravovat vždy jídlo, které samozřejmě není reálné ve velkém vařit pro celou organizaci a našim uživatelům tak připomenout tradiční chutě, na které byli zvyklí.

*Bc. Petra Hreňuková, DiS., sociální pracovníce  
Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most*

## Oslava devadesátiletých a víceletých seniorů v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka



Zaslouží si naši lásku, pozornost, péči a něhu. Vážíme si stáří ve zkušenostech, v moudrosti, posloucháme a hledáme poučení v příbězích jejich života. Proto jsme se rozhodli tuto úctu projevit prostřednictvím společného setkání našich víceletých uživatelů, které se uskutečnilo v pátek 8. června 2018 v dopoledních hodinách v reminiscenční místnosti našeho zařízení. Pozvání přijali nejen naši uživatelé a jejich blízcí, ale dorazila i náměstkyně primátora města Mostu Ing. Markéta Stará, která zároveň přinesla našim oslavencům dárkové tašky, jejichž obsah naše seniory určitě potěšil. V režii naší organizace bylo připraveno pohoštění a každý senior obdržel přání s květinou. Setkání se neslo v duchu příjemné atmosféry a nezapomenutelným momentem bylo i pěvecké vystoupení sboru žáků 11. Základní školy v Mostě „Korálek“ pod vedením sbormistryně Mgr. Dany Hodačové. V našem zařízení momentálně žije 35 seniorů a 10 z nich

se v letošním roce dožilo či dožívá devadesáti a více let. Nejstarší seniorka paní Marie Svatošová oslaví v letošním roce 103. narozeniny. Přejeme všem do dalších let hodně spokojenosti, klidu, zdraví a lásky svých bližních.

*Bc. Venuše Zaspalová, DiS., vedoucí  
Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most*

## Návštěva pejska Maxe





Už je to delší čas, co u nás byl naposledy na návštěvě nějaký pejsek, a proto nám udělala velkou radost nabídka vystoupení pejska Maxe. Pan Zeman z agentury „Klaun pro děti“ pracuje s mnoha zvířaty a nabízí svá vystoupení jako zpestření např. na společenské události, oslavy, apod. My využili nabídky a pozvali si Maxe na jedno dopoledne pro potěšení našich uživatelů. Setkání se uskutečnilo v pátek 27. července 2018 v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka, a to v ještě dopoledních hodinách, kdy máme na zahradě příjemný chládek a stín.

Pan Zeman povídal o Maxovi, jaký má výcvik, co má rád za pochutiny, že je velmi společenský a moc rád se předvádí. Následovalo představení nacvičené sestavy na hudbu, několik skoků do obruče a přes bedny a nakonec to nejdůležitější, na co se všichni těšili, samotné pomazlení a pohlazení pejska.

Po rozloučení se s publikem v zahradě ještě pan Zeman obešel s Maxem a s doprovodem personálu uživatele imobilní, aby si také užili alespoň na chvíli společnost pejska a potěšili se jeho pohlazením. Osobní kontakt se zvířetem, to je vždy největší radostí pro všechny uživatele.

*Bc. Petra Hreňuková, DiS., sociální pracovnice  
Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most*

## Letní grilování

V době horkých dnů je pro uživatele Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka v Mostě tou nejlepší aktivitou být přes dopoledne venku na zahradě, a to zejména kvůli tomu, že je zde ještě stín a příjemný chládek. Aby ovšem nezůstalo jen u posedávání, snažíme se vymýšlet nenáročné aktivity, které zabaví a udělají radost. Poslední takové dopoledne jsme strávili s uživatelkami grilováním a poslechem hudby. Zvolili jsme nyní změnu, negrilovali se špekáčky, ale špízy a díky



tomu, že nám krásně rostou na zahradě rajčata, mohl se pro všechny připravit i rajčatový salát jako příloha.

Dopoledne uteklo jako voda a spokojení uživatelé poté mohli v klidu odpočívat s pocitem, že nejsou jen doma a další horký den příjemně zvládli.



*Bc. Petra Hreňuková, DiS., sociální pracovnice  
Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most*

## Výlet do Krušných hor

Dne 17. července 2018 se parta turisticky založených seniorů z Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická vydala do obce Klíny v Krušných horách. Městskou dopravou jsme odjeli do Litvínova a dále autobusem na Klíny k zastávce Stará škola.

Naším cílem bylo stavení na konci obce. Tamní majitelka tam chová ve velkém domácí zvířectvo. Viděli jsme stáda koz a krav, která se pásala v ohradách. Na zapískání chovatelky paní Srpové přiběhla zvířata až k nám. Vyslechli jsme při tom vyprávění, jak o zvířata pečují a obstarávají pro ně krmení na zimu. Paní Srpová ještě při tom vyrábí kozí sýry. Je to velice příjemná a milá paní, přestože jim nedávno požár zničil nově postavený dům, nevzdávají to a dále pokračují v chovu i dalších zvířat jako jsou prasata, kachny a krůty. Naše uznání a úcta k tak zapáleným a obětavým lidem byla o to větší. Na zpáteční cestu jsme se vydali tentokrát ne po silnici, ale luční cestou a prohlédli jsme si upravené chalupy a zahrádky plné květů.

V restauraci "Stará škola" jsme se chutně a dosyta naobědvali. Obsluhující číšník byl příjemný a navíc nás obveseloval vtipnými průpovídkami.

Spokojeni jsme odjeli zpět do Litvínova a rychlodráhou do Mostu.

Nutno ještě dodat, že cesta přes celé Klíny nebyla nejkratší a obdiv patří i méně zdatným chodcům.

Děkují účastníci výletu z Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická, Most.

*Naděžda Müllerová*

## Také názor

Je příjemné, po bouřkové přeháňce z balkonu pozorovat kosici hopkující na záhonech u plotu a hejno sýkorek, jak zacvičují mladé k samostatnému životu. Podívaná na desítky motýlů, poletujících nad květinovými záhony je také zábavná. Po drátěném plotě se pnou větve obsypané ostružinami a červenými malinami. Také rajčata sousedící s letničkami se červenají. Kultivační práce jsou dobrou rehabilitační činností pro stárnoucí tělo i pro ty, kteří mají záhony pod balkony.



Podvečerní besedy na lavičkách pod stíny stromů jsou téměř každodenním zvykem před večerním zaléváním. Voda na zalévání nezatěžuje rozpočet obyvatel, zahrádkáři mají vlastní vodoměr. Odpolední či podvečerní čtení na balkonech před zapadajícím sluncem na obzoru je zábavou těch, kterým se již hůře chodí.

Je pro nás, obyvatele „ve třetím věku“ příjemné bydlení a nepokazí nám ho ani občasné excesy těch, kteří si neváží bydlení v našem Penzionu pro seniory v Albrechtické v Mostě.

*obyvatelka Eva*

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

## Rekondiční pobyt – Nové Hamry

Ráda se s vámi, čtenáři naší Harmonie, podělím o zážitky, které jsme prožívali na letošním rekondičním pobytu. V pondělí 26. června 2018 jsme jeli objednaným autobusem do krásného kouta Krušných hor, a to do Nových Hamrů v západočeském kraji. Ubytování bylo pěkné v menším hotelku s pěkně zařízenými pokoji. Po obědě jsme se vydali na seznamovací procházku do nejbližšího okolí. Každý další den byl zaměstnanci – Helenkou, Růženkou a Petrou připraven program. Před snídaní se zahajovala rozčvička, dopoledne sportování, po obědě možnosti kratších výletů a po večeri zábavy pro ruční a duševní obratnost a svěžest. Bylo možné též využívat bazén k různé vodní činnosti a hrám. Byly pořádány sportovní hry, které se vyhodnocovaly atd. Takže jsme se nenudili, neboť mnohé akce byly připravovány i pro méně schopné a zdatné osoby. Jeden den odpoledne jsme odjeli objednaným autobusem do Lokte. Zdatnější šli na hrad a jiní si prohlédli město a všichni jsme se sešli v cukrárně na kávičce. Týden utekl, a tak poslední den, v pátek jsme se připravili na oblíbený karneval. Po 16. hodině vyšel od hotelu průvod pěkných masek a po krátké procházce se vrátil zpět. Po celou cestu byl vesele zdaven projíždějícími motoristy. A zase bylo veselo. Ještě nesmím zapomenout na aktivitu našich hospodyněk, které před průvodem stihly nasbírat borůvky domů na koláče. V pátek, po večeri došlo k vyhodnocování všech akcí a celého pobytu. Vyhodnoceni byli nejaktivnější senioři a také nejlepší masky. V sobotu pak bylo vše připraveno k odjezdu domů. Vrátili jsme se osvěženi na duchu i tělesně. Za to vše patří velký dík našemu milému a obětavému doprovodu v čele s paní Helenou Houškovou a dále Růženkou Jarošovou a Petruškou Hreňukovou.

Za uskutečnění tohoto pobytu, který nám dal plno životního elánu a optimismu děkujeme vedení MSSS v Mostě – p. o. v čele s panem ředitelem Ing. Strakošem a doufáme, že tyto pobyty budou i nadále.

Děkujeme.

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

## Výlet do Jimlína



Na 16. května 2018 jsme si naplánovali výlet do Jimlína. Sice nám doslova propršel, ale nám to nevadilo, protože v autobuse, v zámku ani v hospodě, kde jsme měli objednaný výborný oběd, nepršelo. Po obědě si ti, kteří se nebáli deště, prohlédli lounský kostel, který je opravdu nádherný.

Myslím, že se výlet všem líbil.

*Vlasta Bundová  
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, Most*

## Den matek



V pátek 18. května 2018 zavítaly děti z nedaleké mateřské školy do Penzionu pro seniory, ul. Komořanská, aby dodatečně popřály svým milým vystoupením všem ženám ke Dni matek, který letos připadl na neděli 13. května 2018. Vůbec nikomu nevadilo, že se besídka zúčastnilo i několik mužů. Děti svým bezprostředním vystoupením potěšily všechny přítomné. Zpívaly písničky, ve kterých se objevilo slovo maminka a spoustu dalších s jarní a veselou tematikou. Nejvíce ale zabodovala písnička o babičkách, které děti rády navštěvují, protože jim dopřávají i to, co jim rodiče občas nedovolí. Po této písničce se v očích některých obyvatel objevily slzy dojetí. Bylo to velice příjemné vystoupení, které všichni přítomní obyvatelé odměnili velkým potleskem a nějakými sladkostmi. Děti na závěr předaly všem červená srdíčka.



Protože se nám spolupráce s učitelkami a dětmi z MŠ v Komořanské osvědčila, pozvali jsme si je na Mezinárodní den dětí do penzionu, abychom s nimi společně oslavili jejich den. Už nyní se všichni těšíme.



*Bc. Iva Macudzinská, vedoucí  
Penzion pro seniory,  
ul. Komořanská 818, Most*

## Vystoupení dětí ke Dni matek



V pátek 18. května 2018 nám děti z Mateřské školy, ul. Komořanská připravily besídku ke Dni matek. Děti byly velice milé. Vystoupení se jim povedlo na jedničku, nejvíce se líbila básnička o babičkách, které jsou nejlepšími kamarádkami. Bylo to opravdu přímo dojemné, některým z nás ukápla i slzička.

Na oplátku jsme je pozvali za krásné vystoupení na naši zahradu a v červnu pro ně přichystáme dětský den.

*Vlasta Bundová*

*Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, Most*

## Den matek

Den matek u nás proběhl 3. května 2018 ve společenské místnosti. Tento den nám přišly zpříjemnit krásným vystoupením děti z Mateřské školy, ul. Růžová. Tyto děti k nám chodí pravidelně dvakrát do roka, vždy se na ně moc těšíme. Dětičky jsou roztomilé, veselé, usměvavé a vždy pečlivě připravené.

Paní učitelka doprovázela děti na klavír a ty nám předvedly, co se nového zase naučily. Předvedly tanečky, písničky, ale i sólové vystoupení jedné dívenky. Bylo to krásné a mělo to velký úspěch. Některým babičkám i slzička ukápla.

Děti předaly babičkám vlastnoručně vyrobená práníčka a my jsme zase dětem za odměnu předali sladkosti.

"Krásný den babiček a dědečků  
přejí děti z MŠ Růžová."



Paní učitelka dostala dvě tašky plastových víček a děti nám vyprávěly, co se s víčky dělá a moc nám za ně poděkovaly.

Dlouhý potlesk doprovázel děti při jejich odchodu a my se těšíme na další setkání. Také na naše posezení přišla paní vedoucí Bc. Iva Macudzinská a my ji velice děkujeme. Nezapomněli jsme na naši oslavenkyni paní Petru Tesárkovou, která měla narozeniny a dostala od nás bonboniéru.

*Růžena Komárová*

*Dům s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566, Most*



## Trojský zámek

Dne 30. května 2018 se obyvatelé domu s pečovatelskou službou a jiných penzionů vydali na jednodenní výlet do Prahy. Navštívili jsme Trojský zámek. Jeho podoba připomíná italské předměstské vily, jedná se spíše o letohrádek než zámek.

První sál je zasvěcen nymfám, které byly strážkyněmi zlatých jablek, druhý sál představuje Jupitera v doprovodu mladé ženy, třetí sál je stropní malba s výjevem Diany s honem na divokou zvěř. Několik sálů je vyzdobeno nádhernou stropní malbou. Také jsme se podívali do kaple, velkého sálu, Císařského sálu a čínské komnaty a na závěr jsme se prošli po zámecké zahradě.

Naše další cesta vedla do Botanické zahrady, která nabízí bohaté zážitky pro každou generaci. Každého učarovala Fata Morgana, která je od zahrady asi 200 metrů. Procházeli jsme tropickým deštným pralesem, to se podaří málokomu. Zde může návštěvník a milovník přírody strávit celé hodiny. Návštěva zámku, botanické zahrady a Fata Morgany v Praze byla velkým zážitkem.

Jděte i vy zažít atmosféru tropického lesa, aniž byste museli cestovat tisíce kilometrů daleko.

Výlet jsme zakončili v restauraci, při chutném obědě, abychom nabrali nové síly na Seniorskou šlápotu.

*Růžena Komárová*

*Dům s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566, Most*



## Nové Hamry



Ve dnech od 16. června až 23. června 2018 se 42 seniorů z Domů s pečovatelskou službou v Mostě zúčastnilo rekreace v Nových Hamrech v hotelu Malamut. Hotel je nově zrekonstruovaný, plně vybavený, včetně ručníků, osušek, sociálního zařízení, TV a krytého bazénu v hotelu.

Na každý den byl naplánován celodenní program, který se týkal jak dopoledních tak i odpoledních vycházek a dvou celodenních výletů.

Při našem putování jsme se věnovali zdejší 110 let staré železniční trati, další naše výprava vedla 6 km do vzdálené osady Jelení, zbytek německé vsi vystěhované po druhé světové válce. Druhý den jsme

vyrazili ke kostelu sv. Jana Nepomuckého z roku 1789 a Boží muka u kostela s barokní kapličkou v horní části obce. Také jsme šli naučnou stezku Ruperta Fuchse 3,5 km, cesta vedla kolem kostela a četli jsme osm tabulí, které informují o životě v Nových Hamrech. Zajímavý byl bublající potůček u hotelu Seifert, ale také zákoutí u viaduktu.

Nové Hamry nabízí v každé roční době příjemný pobyt díky krásnému okolí a čistému ovzduší.

První celodenní výlet byl do K. Varů. Známy výletní areál Diana nabízí nevidanou podívanou. "Motýlí dům" s živými motýly z celého světa. Rozhledna Diana "Kdo nebyl na Dianě, neviděl K. Vary." Nejvíce byl zájem o lanovku, která již jezdí na Dianu více než 100 let.

Další výlet byl na zámek jako z pohádky, "Kynžvart", patří k nejkrásnějším historickým objektům Karlovarska. Při zpáteční cestě jsme zastavili v Kladské, kde jsme si udělali výšlap 2 km kolem rybníka. Ke konci týdnu jsem volala lékaře, důvod – úpal z přehřátí.

Týden nám utekl jak voda, nádherné počasí, krásná příroda, velmi chutná a vydatná strava a k tomu příjemný personál, co si víc přát. Všichni jsme jeli spokojeni do svých domovů.

*Růžena Komárová*

*Dům s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566, Most*

## Děti na Seniorské šlápotě



Již několikrát se děti z jesliček a dětského rehabilitačního stacionáře v Malíkovce zúčastnily Seniorské šlápoty na mosteckém vrchu Ressler, kterou pro seniory připravuje MSSS v Mostě – p. o. vždy v červnu. Procházka lesem, kolem rybníčka, ve kterém plavou kačenky a mnoho herních prvků dětem zpříjemní vždy celé dopoledne. Nechybí opečený buřtík, hudba a pohodoví lidé. Moc se nám tato akce líbí.

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

## Prázdniny na zahradě dětského stacionáře



V těchto parných letních dnech se snažíme zpříjemnit pobyt dětem, které docházejí do jesliček a dětského rehabilitačního stacionáře v Malíkovce. Ve třídách je nainstalována klimatizace a děti si mohou spokojeně hrát. Děti však raději dovádějí venku, a tak pokud to dovolí příznivé rozptylové podmínky, jsme na zahradě. K dispozici máme herní prvky a malé bazénky, které napouštíme vlažnou vodou. Cákání v bazénku děti baví, nechtějí z vody ven. Pobíhání bosky po zahradě nebo odpočívání na dece patří již k rituálům.

I tak se dá uprostřed sídliště užít krásné léto.

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

## Prázdniny končí, je čas se loučit

Během celého školního roku se děti z jeslíček a dětského rehabilitačního stacionáře v Malíkovce setkávaly při společných hrách, pomáhaly si. Naučily se mnohému, našly nové kamarády, a s tetami prožily příjemné dny.

Nyní, na konci prázdnin nastal čas, kdy většina dětí odchází do mateřských školek nebo škol. Poslední dny, které zbývají, je potřeba si ještě pořádně užít.

Druhý ročník fotbalového utkání mezi dětmi byl naplánován na zahradě, ale pro nepřízeň počasí se „zápas“ odehrál v herně stacionáře. Nechyběly dresy s čísly, rozhodčí, roztleskávačka. Tety se připojily též a fandily.

Výkony všech byly výborné. Vyhráli všichni, za odměnu byly dětem předány diplomy, medaile a sladkost.

Zítřka na děti čeká ještě poslední společná diskotéka, skákací hrad a přituknou si dětským šampánem.

Přejeme všem dětem krásné zážitky, samé pohodové dny a hodně štěstí v další etapě jejich života.



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

## Vycházka na GALERIJNÍ ANIMACI

V úterý 17. dubna 2018 se dvacítko seniorů MSSS v Mostě - p. o. vydala na vycházku ke kostelu Nanebevzetí Panny Marie v Mostě. Cílem byla výstava malíře Zdeňka Rybky s komentovanou prohlídkou v Galerii výtvarného umění v Mostě. Galerie má své sídlo v prvním podzemním podlaží pod kostelem. Na výstavu nás pozvala Adrianka Gyrová, studentka pedagogické fakulty, obor výtvarná výchova, která absolvovala praxi v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolkera a pro přítomné seniory měla připravený krátký program k výstavě.

Druhou částí naší vycházky bylo další pokračování poznávání mosteckých soch. První sousoší, které jsme u kostela obdivovali, byl barokní sloup svatého Jana Nepomuckého. Toto sousoší stávalo původně na 2. náměstí ve starém Mostě. Nechal je postavit v roce 1719 Anton Louka, významný mostecký měšťan a sládek pivovaru v Kopistech ke cti tří českých patronů. Na spodní části křížovky této sochy je sekaná signatura Franze Antona Kuena, rakouského sochaře evropského významu. Ten svého času působil v Oseku.

Další vzácnou sochou u kostela je barokní pískovcové sousoší svatého Nepomuka od Jezerní brány. Má všechny znaky vynikající sochařské práce. Z kamenného pramene stéká voda přes tři mísy kašen k zemi. Vytesáno je pět hvězd, což jsou atributy světce. Po jejím zboření v roce 1837 bylo sousoší přemístěno na křižovatku ulic Jezerní, Soukenická a Na ptáku ve starém Mostě. Odtud v roce 1978 převezeno do Vtelna. Odtud v roce 2006 do atelieru Michala Bílka, kde bylo restaurováno. A v roce 2008 přemístěno na své nynější stanoviště. Vlevo na podstavci je figura kardinála Boronejského udílející svátost umírajícímu. Vpravo je postava královny Alžběty Durynské podávající chléb žebrákovi. Nahoře je mohutná mušle, z níž vedle hlav čtyř PUTTI (děvčátek – amorků) vystupuje postava světce vybavená atributy – křížovkou, palmovou ratolestí a biretem. Skvělý výklad si pro nás připravil jako minule pan Václavík.

Po tak výrazném kulturním zážitku a nádherném počasí jsme vycházku nemohli zakončit jinak, než nad lahodným pivním mokem. Příště vyrazíme na Žižkovku.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*



## Turnaj seniorů MSSS v Mostě – p. o. v kuželkách

V úterý 17. dubna 2018 se v Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti sešli senioři Městské správy sociálních služeb v Mostě, aby si společně poměřili své síly v již 4. ročníku Turnaje seniorů MSSS v Mostě – p. o. „Kuželky 2018“.

Každé zařízení reprezentovalo jedno tříčlenné družstvo. Hrál se pět kol po dvou hodech na speciální kuželkové dráze, kterou pro seniory vyrobili naši údržbáři.

Zahájení turnaje se ujala vedoucí zařízení Penzionu pro seniory Ke Koupališti paní Bc. Veronika Jakubcová s paní Helenou Houškovou. A hra mohla začít. Nálada během turnaje byla výborná, hráči se navzájem povzbuzovali a fandili si. K výborné atmosféře přispěli i přítomní diváci z místního penzionu.



Než jsme dospěli ke konečnému výsledku, musel být pro shodný počet bodů připraven ještě rozstřel mezi 2. a 3. místem, to se podařilo na poprvé, ale v boji o nejlepšího hráče se rozstřel musel opakovat třikrát pro stále stejnou shodu hodů. Nakonec vyhrál ten nejlepší.

Kuriozitou turnaje se stal hod paní Trojákové, které koule vyskočila a kopírovala úzkou dráhu určenou pro vracení koulí a vyjela na konci. To se nestane jen tak, za to si vysloužila sladkou odměnu ve formě 4 bonbónů při závěrečném hodnocení.

Kuriozitou turnaje se stal hod paní Trojákové, které koule vyskočila a kopírovala úzkou dráhu určenou pro vracení koulí a vyjela na konci. To se nestane jen tak, za to si vysloužila sladkou odměnu ve formě 4 bonbónů při závěrečném hodnocení.

Senioři Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace zažili příjemné dopoledne plné hezkých, nejen sportovních, zážitků. Poděkování patří i personálu, který pro ně tuto akci připravoval. Vítězům patří velké blahopřání. Ostatním poděkování za účast a odvahu se turnaje zúčastnit. Ceny do turnaje věnoval ředitel organizace, medaile vyrobili v dílně Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti. Děkujeme.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice*

*Bc. Veronika Jakubcová, vedoucí, Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most*

## Vystoupení Komořanek

V pátek 27. dubna 2018 přijely Komořanky na pozvání senierek z Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická. Při příležitosti sletu čarodějnic si všichni společně opekli na ohýnku buřtíky a zazpívali. Počasí bylo akorát, nálada výborná, návštěva na Albrechtické se vydařila.

Se stejným úspěchem vystoupily Komořanky v pondělí 30. dubna 2018 na svém domovském Penzionu pro seniory, ul. Komořanská. Tentokrát přiletěly čarodějnice a zároveň se stavěla májka. Opět si všichni společně zazpívali a pobavili se. Jsem ráda, že Komořanky přispívají svým vystoupením k dobré náladě.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Sportovní hry v Litvínově

V měsíci květnu se přes třicet seniorů z Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace zúčastnilo sportovních her na atletickém stadionu v Litvínově. Soutěžilo se ve dvou skupinách. Naši senioři získali několik medailí.

Do programu sportovních her jsme přispěli i kulturním vystoupením „Námořníci“. Děkujeme našim seniorům za reprezentaci na zdejší akci.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Výlet do Prahy

V úterý 22. května 2018 se padesátka našich seniorů vypravila na výlet do Prahy. Pořadatelem akce byl Klub seniorů v Mostě číslo 8. Cílem byla projížďka lodí po Vltavě a následná prohlídka poslanecké sněmovny. Počasí bylo nádherné, všechno vycházelo podle plánu. Vraceli jsme se z výletu plni dojmů ve večerních hodinách. Všechno jsme ještě museli prodiskutovat při pivečku v nedaleké hospůdce.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Letní aktivity

Po dobu měsíce července a srpna letošního roku se naši senioři pravidelně scházeli každý čtvrtek na minigolfu na mosteckém aquadromu. Doplňkovou hrou byl i petanque. Mezi další příjemné aktivity bylo i posezení u skleničky piva či vína v nejedné předzahrádce místních hospůdek.

Někteří senioři si nenechali ujít i promenádní koncerty v atriu magistrátu města Mostu, kde se mohli setkat s ostatními seniory našich zařízení a strávit tak příjemné odpoledne.

V nejbližších dnech nás čeká Janovský sedmiboj a Seniorský žolík. Naše soubory Seniorky z Albrechtické a Babčí mažoretky se připravují na vystoupení ke Dni seniorů a na festival Mezi městy v Chomutově.

Letní dny se nám pomalu krátí a my se navrátíme do našich pravidelných aktivit konaných na našich domovech a penzionech.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## 17. ročník Seniorské šlápoty

V úterý 12. června 2018 v 9 hodin dopoledne odstartoval již 17. ročník „Seniorské šlápoty“. Pořadatelem této akce byla Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace. Jedná se o společnou akci seniorů z domovů pro seniory, penzionů pro seniory, domů s pečovatelskou službou, dětí z denního dětského stacionáře a klientů denního stacionáře pro mentálně postižené klienty. Všichni se v rámci aktivizačních činností navzájem setkali v krásném prostředí bývalého statku, dneska rekreačního místa města Mostu na Ressleru. Letos se akce zúčastnilo přes 290 osob. Rádi jsme mezi námi přivítali také představitele našeho města, a to pana primátora Mgr. Jana Paparegu, paní náměstkyni primátora Ing. Markétu Starou, ale také ředitele MSSS v Mostě – p. o. Ing. Martina Strakoše. Ti také „Seniorskou šlápotu“ společně s účastníky odstartovali.

Pro seniory byly připraveny procházky dlouhou trasou, ta měřila cca 3 kilometry, dále kratší trasou, ta probíhala v blízkosti areálu na Ressleru. Pro méně pohyblivé seniory jsme měli připravený program v místě konání akce, byla to vědomostní a kvízová soutěž z oblasti poznávání naší fauny a flóry. Pro všechny účastníky bylo připraveno občerstvení ve formě opečeného buřtíku a nápoje. Po celou dobu nás provázela příjemná hudba. Na pomoc nám přišly i studentky Střední zdravotní školy v Mostě pod vedením své paní profesorky. Děkujeme jim za aktivní pomoc.

Letošní 17. ročník naší „Seniorské šlápoty“ se vydařil. Všichni se mohli vrátet do svých domovů spokojeni.



*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Rekondiční pobyt seniorů Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace

Padesátka seniorů Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace s doprovodem vyjela v pondělí 25. června 2018 na rekondiční pobyt. Cílovým místem pobytu byl hotel MALAMUT v Nových Hamrech u Karlových Varů.

Ubytování bylo moc hezké, počasí nám také vyšlo, příroda byla nádherná. Pod okny nám bublala říčka Rolava a Bílý potok, vycházky do okolí neměly chybu. Absolvovali jsme dva výlety autobusem. Jeden byl na Horní Blatnou, kde část seniorů šla na rozhlednu, část na Vlčí jámy a část si prohlédla místní obec. Druhý výlet byl na hrad Loket, kde jsme si prohlédli hrad, kostel Svatého Václava, náměstí a také místní cukrárnu. To musí být.

Každý den začínal rozevíčkou, někdy jen tak, někdy předevičovaly múzy z Olympu. Mezi dopolední programy patřilo kreativní tvoření, kdy každý měl možnost si vybrat z nabízených aktivit, jako bylo například vystřihování šablon na trička, která jsme následně zdobili savováním, antistresové omalovánky, háčkování chobotniček, nebo také sportování či vycházku do okolí. Každý si mohl vybrat z nabízeného programu podle svého. Do sportování byl zařazen bollo ball, petaque, kriket nebo třeba cvičení s padákem. Největší podíl na aktivitách měl pobyt venku v přírodě. Ta měla na nás všechny nejlépeší vliv. Nádherná zeleň okolních strání, bubláni říček, krásně upravené zahrádky, sběr borůvek, sem tam i houba se našla. Hlavně, moc příjemní lidé. K podvečerním aktivitám patřily společenské hry, bingo, karty, kartičky, člověče nezlob se, kvízy, paměťové hry, opět malování antistresových omalovánek patřilo ke zklidnění po celém náročném dni.

Kdo neměl ještě dost, mohl navštívit zdejší bazén, kde pohyb ve vodě také zbavil únavy. Vyvrcholením pobytu v bazénu byly bazénové hrátky a následný den balónková bitva... To nemělo chybu, všichni zúčastnění tvrdili, že takové šílené soutěžení ještě nezažili. No takhle rozesmáté účastníky akce už dlouho nepamatují. Vyřadili jsme se neskutečně. Velice zajímavé bylo i vyprávění místního pana kronikáře, které si většina našich seniorů velice pozorně vyposlechla.

V předposlední den byl pro účastníky rekondičního pobytu připraven karneval v maskách. Prošli jsme průvodem částí obce, dokonce si nás místní spletli s posledním zvoněním studentů. Reakce okolí byly velice pozitivní. Byla nabízena i eura. Večer nás čekalo zhodnocení celého rekondičního pobytu, vyhodnocení aktivit. Každý z účastníků obdržel pamětní list, keramickou pamětní medaili na pobyt v Nových Hamrech, výherci aktivit obdrželi diplom, medaili, drobný dárek, který nám věnovalo vedení MSSS v Mostě – p. o. a Statutární město Most.

### Výsledky našich aktivit

#### Sportovní hry

1. místo – Jitka Ehmigová
2. místo – Jirka Chocho loušek
3. místo – Maruška Volfová

#### Kriket

1. místo – Zdenka Hirschová

### Plavání – vodní hrátky

1. místo – manželé Chocholouškovi
2. místo – Marie Volfová
3. místo – Jiří Vnouček

Jako největší kachna byl vyhodnocen Jaroslav Beníšek.

Za nejšilenější soutěžní disciplínu v bazénu byla vyhodnocena Helena Houšková.

### Paměťové hry

1. místo – Marie Krupicová
2. místo – Anna Trojáková
3. místo – Josef Tóth

### Turistika

1. místo – Jaroslav Beníšek
2. místo – Milena Švehlová
3. místo – manželé Holubovi

Vyhodnocení masek (porota byla složena ze seniorů a personálu):

1. místo – Marie Nevyhoštěná – vodník
2. místo – manželé Chocholouškovi – MUDr. Chocholoušek a jeho sestřička Eliška
3. místo – Jitka Ehmigová – fialový kapitán

Zvláštní diplom za statečnost při zdolávání terénu získala Maruška Nevyhoštěná.

Zvláštní cenu pro baviče rekondičáku získala Maruška Volfová.

Zvláštní cenu za smíška rekondičáku získala Hana Laudová.

Zvláštní ocenění získali Irena, Vojtěch a Antonín Straussovi.

Zvláštní ocenění získala Libuška Vildová za masku slunce.

Mé zvláštní poděkování patří děvčatům, která letos se mnou rekondiční pobyt absolvovala jako doprovod, a to Růžence Jarošové, Bc. Petře Hreňukové, DiS., které mi byly letos velkou oporou a tvořily jsme dohromady sehraný tým.

V sobotu, při zpáteční cestě domů, jsme se stavěli na prohlídce parku a pramenů v Klášterci nad Ohří. V restauraci Peřeje jsme měli objednaný oběd, po kterém jsme se vydali na cestu do svých domovů do Mostu.

Věřím, že letošní rekondiční pobyt se našim seniorům líbil, že splnil svůj účel, pobyt v krásné přírodě, aktivizaci seniorů, kreativitu, vzájemné setkávání, společné hrátky, ale i relaxaci a odpočinek. Zase trošku něco jiného, než máme doma.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

### **HARMONIE TŘETÍHO VĚKU**

Časopis Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace.

Přípomínky a příspěvky zasílejte na adresu: MSSS v Mostě – p. o., ul. Barvířská 495, 434 01 Most, případně na e-mail: sekretariat@msss-most.cz. Telefonní spojení: 476 768 973, 602 177 666.

