

HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

71. vydání

vydává
Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace



OBSAH

Ředitelství Městské správy sociálních služeb v Mostě - příspěvkové organizace

Hudební kvíz o ceny.....	3
Projekt „Elektrická pečovatelská polohovací lůžka“ byl podpořen Ústeckým krajem.....	4
19. ročník Letního setkání seniorů.....	4 - 7
Dobrovolnický den zaměstnanců Magistrátu města Mostu v zařízeních MSSS v Mostě – p. o.....	8
Den otevřených dveří.....	9 - 10
Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most	
Vystoupení dětí z mateřské školy ke Dni matek.....	11
Krásné prožití svátku čarodějnic.....	12
Masopustní zábava.....	13
Jízda zručnosti.....	14
Kávový festival.....	14
Zábava MDŽ.....	15
Velikonoční prodejní trhy.....	15
Oslava svátku matek.....	16
Byl či nebyl to sen?.....	16
Podzimní vábení.....	17
Na Dušičky.....	17
Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Most	
Masopustní zábava.....	18
Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most	
Vertikalizační zvedák.....	19
Trénování paměti.....	19 - 20
Reminiscenční terapie.....	20
Shazujeme vánoční kila.....	21
Malování velikonočních kraslic.....	21
Masopustní veselice.....	22
Sportovní odpoledne.....	22
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most	
Poznáte budovu na fotografií?.....	23
Náš výlet do okolí Děčína.....	24
Masopust.....	25
MDŽ.....	25
Naše aktivity za 2. čtvrtletí 2017.....	26
Lavičky.....	26
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, Most	
Masopust.....	27
Josefovská zábava.....	27
Turnaj ve cvrkané.....	28
Josefovská zábava v Domově pro seniory, ul. Barvířská.....	28
Seniorská šlápota.....	29
Příjemné odpoledne.....	29
Letní setkání seniorů.....	30
Nordic walking.....	30
Výlet do Františkánských zahrad v Kadani.....	31
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most	
Život v Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti.....	32
Kavárničky.....	33 - 34
Pečovatelská služba, ul. Růžová 2071, Most	
Březnové posezení.....	35
Poděkování.....	35
Velikonoční posezení.....	36
Poděkování.....	36
Petřín.....	37
Rekreace v Liticích.....	38
Veltrusy.....	39
Denní dětský rehabilitační stacionář, Středisko denní péče o děti do tří let věku, ul. Františka Malíka 973, Most	
Pohádka přišla za dětmi.....	39
Den dětí se letos opravdu vydařil.....	40
Byli jsme při tom.....	40
Čas loučení.....	41
Společné	
Dárek pro mosteckou porodnici.....	41
Národní týden trénování paměti.....	42
První jarní vycházka.....	42
Pravidelné turnaje v bowlingu.....	42
Jedeme v tom společně aneb Jedeme do Paříže!.....	43
XIV. ročník společenské akce pro seniory „Tančíme pro radost“.....	44
Veletrh AKTIV 55+.....	44

HUDEBNÍ KVÍZ O CENY



Otázka č. 1

Kolik strun mají klasické housle?

Otázka č. 2

Uveďte jméno a příjmení české zpěvačky, kterou charakterizuje následující text.

Přestože nikdy neobsazovala nejvyšší příčky hitparád, je královnou českého šansonu. Od roku 1958 působí v Čechách, předtím na Slovensku. V roce 1983 zabodovala s hitem Petra Hapky, který zazpívali společně. Byla nazvána českou Edit Piaf nebo Greco východu a zařadila se mezi šansoniery světové třídy. V roce 2011 oznámila ukončení své umělecké činnosti.

Otázka č. 3

Která píseň nepatří do repertoáru Valdemara Matušky?

- a) Eldorádo
- b) Lásko, mě ubývá sil
- c) Tisíc mil

Otázka č. 4

Jak se jmenuje autor písně „Snídaně v trávě“?

Otázka č. 5

Jak se jmenuje manžel Hany Zagorové?

SOUTĚŽTE S NÁMI

Odpovězte správně na všechny otázky.

Odpovědi nám zašlete do 31. října 2017

na sekretariát MSSS v Mostě – p. o., ul. Barvířská 495, 434 01 v Mostě,
a to osobně, poštou či e-mailem: sekretariat@msss-most.cz.

K odpovědím dále uveďte své jméno a příjmení, adresu, případně telefonní kontakt.

**Jména výherců budou uvedena na webových stránkách organizace „www.msss-most.cz“
a v dalším vydání Harmonie třetího věku.**

Projekt „Elektrická pečovatelská polohovací lůžka“ byl podpořen Ústeckým krajem

V měsíci červnu 2017 bylo pro uživatele zařízení, které provozuje Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace, zakoupeno celkem 25 nových elektrických pečovatelských polohovacích lůžek.

Konkrétně je 13 pečovatelských lůžek určeno pro uživatele Domova pro seniory v Mostě, Barvířská 495, 7 pečovatelských lůžek je pro uživatele Domova pro seniory v Mostě, Jiřího Wolкера 404, 3 lůžka pro Domov pro seniory v Mostě, Antonína Dvořáka 2166 a 2 lůžka pro Domov se zvláštním režimem v Mostě, Barvířská 495. Lůžka jsou vybavena čtyřdílnou ložnou plochou, elektrickým zdvihem a umožňují zdvihnutí zádového a stehenního dílu lůžka, spuštění lůžka a zdvihnutí do pracovní výšky pro pečující personál. Součástí dodávky jsou i matrace pro klienty s nízkým až středním rizikem vzniku dekubitů a noční stolky s integrovanou výklopnou výškově nastavitelnou jídelní deskou.



Zakoupením elektrických pečovatelských polohovacích a zvedacích lůžek pokračujeme ve zkvalitňování péče o uživatele našich služeb.

Požizovací cena za dodávku pečovatelských lůžek byla ve výši 728.048 Kč. Na krytí nákladů spojených s nákupem lůžek přispěl finanční částkou ve výši 100.000 Kč Ústecký kraj. Chtěli bychom za poskytnutou podporu velmi poděkovat.

*Ing. Lenka Maňáková
hlavní ekonomka*

19. ročník Letního setkání seniorů



(pokračování na straně č. 5 - 7)



Dne 23. srpna 2017 se na mosteckém hipodromu konal již 19. ročník Letního setkání seniorů, tentokrát v námořnickém a pirátském stylu.

Účast na akci byla hojná, zúčastnilo se přibližně 600 osob, mezi kterými byli senioři z jednotlivých zařízení MSSS v Mostě – p. o. a z Klubu seniorů v Mostě. Dále přijeli senioři z Bystřan, z Teplic, z Filipova, z Hostomic, z Chomutova, z Jirkova, z Kadaně, z Klášterce nad Ohří, z Líbeznice, z Litvínova, z Meziboří, z Podbořan, z Ústí nad Labem, ze Žatce a z Prahy.

Celkem soutěžilo 39 tříčlenných družstev, z toho 6 domácích družstev v kategorii penzióny pro seniory a domy s pečovatelskou službou, 5 domácích družstev v kategorii domovy pro seniory a 28 družstev hostů.

Senioři soutěžili v těchto disciplínách – Návrat mořských živočichů do vodní říše, Rybář, Mořská panna, Lov do sítě, Hod na kotvu, Hledání ztraceného pokladu, Spusťte plachtu, Bollo ball a disciplína Magistrátu města Mostu.

Letní setkání seniorů bylo zahájeno hromadnou rozcvičkou. Hlavním programem byla oblíbená hudební kapela Kladenská heligonka. Dále vystoupily seniorky z MSSS v Mostě – p. o., seniorky z Litvínova či děti z Denního dětského rehabilitačního stacionáře, Střediska denní péče o děti do tří let věku v ul. Františka Malíka v Mostě.

Doprovodným programem mimo podium byla jízda na koních, koňský povoz, prodej ergoterapeutických výrobků či pejsci pod vedením p. Gaertnera. Úspěch sklidili také studenti ze Střední školy diplomacie a veřejné správy, s. r. o. s tvořivou dílnou a s ukázkou airsoftu.

V rámci akce věnovalo Statutární město Most seniorům posilovací stroje – rotoped, multifunkční recumbent a pedálovou pomůcku. Za věcné dary MSSS v Mostě – p. o. děkuje.

Podporovateli Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace jsou Statutární město Most a Ústecký kraj.

*Bc. Michaela Nermuťová, DiS.
sekretariát*

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

Družstva MSSS v Mostě – p. o. – penziony pro seniory, domy s pečovatelskou službou

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

Družstva hostů

1. místo	Sociální služby Chomutov (Pečovatelská služba Chomutov)
2. místo	Klub seniorů v Mostě (klub č. 4)
3. místo	Klub seniorů v Mostě (klub č. 5)
4. místo	Klub seniorů v Mostě (klub č. 3)
5. – 6. místo	Klub seniorů v Mostě (klub č. 6)
	Klub seniorů v Mostě (klub č. 8)
7. místo	Klub seniorů v Mostě (klub č. 2)
8. místo	Sociální služby Chomutov (Klub seniorů Chomutov)
9. místo	Klub seniorů v Mostě (klub č. 1)
10. místo	Městská správa sociálních služeb v Kadani
11. místo	Domov harmonie a klidu Chomutov
12. místo	Domov důchodců Bystřany
13. místo	Klub seniorů v Mostě (klub č. 7)
14. místo	Sociální služby Chomutov (Domov pro seniory Písečná)
15. místo	Podkrušnohorské domovy sociálních služeb Dubí – Teplice
16. - 17. místo	Domov pro seniory Podbořany (družstvo č. 1)
	Židovská obec v Praze (družstvo č. 2)
18. místo	Domov pro seniory Podbořany (družstvo č. 2)
19. místo	Městský ústav sociálních služeb Klášterec nad Ohří
20. místo	Domovy sociálních služeb Meziboří
21. – 22. místo	Domov Hostomice – Zátor
	Domov pro seniory Orlická – Ústí nad Labem
23. místo	Domovy sociálních služeb Litvínov - Janov
24. místo	Městský ústav sociálních služeb Jirkov (družstvo č. 2)
25. – 26. místo	Domov pro seniory a pečovatelská služba v Žatci
	Židovská obec v Praze (družstvo č. 1)
27. místo	Domov „Srdce v dlaních“ Filipov - Jířkov
28. místo	Městský ústav sociálních služeb Jirkov (družstvo č. 1)

FOTOGALERIE



Dobrovolnický den zaměstnanců Magistrátu města Mostu v zařízeních MSSS v Mostě – p. o.

Celkem dvanáct dobrovolníků z Magistrátu města Mostu dorazilo na dvě zařízení Městské správy sociálních služeb – příspěvkové organizace v pátek 15. září 2017 v ranních hodinách, konkrétně na Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most, za účelem úpravy zahradních prostor zařízení. Mezi úpravy patřilo očištění a následné natírání devíti laviček a čtyř židliček, z nichž tři jsou umístěné u ohniště, proběhl dvakrát nátěr altánu z venku i zevnitř.

Dalším zařízením, kam zavítali dobrovolníci z řad Magistrátu města Mostu, byl Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Most. V domově pro seniory se věnovali spíše imobilním uživatelům či uživatelům, kteří potřebují mimo bytovou jednotku doprovod druhé osoby. Většina našich uživatelů byla ráda za společnost a možnost si s někým popovídat, došlo i k prohlížení starých fotografií. Jedna uživatelka byla doprovázena ke kadeřníkovi, další uživatel využil možnosti doprovodu k vyřízení průkazky na MHD a vyřízení nových brýlí.



MSSS v Mostě – p. o. si velice váží pomoci zaměstnanců mosteckého magistrátu. Děkujeme za spolupráci, která byla pro organizaci a pro seniory přínosem.

*Ing. Lucie Budilová
metodická pracovnice*

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ



Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace Vás zve na DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ, který se koná **dne 5. října 2017 od 9:00 do 15:00 hodin** v jednotlivých zařízeních organizace.

Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, 434 01 Most

9:00 – 10:00 hodin – kondiční cvičení – malý sál (garant: Vendula Miletínová, DiS.)

9:00 – 11:30 hodin – keramika s DsZR – 7. poschodí (garant: Růžena Jarošová)

13:00 – 15:00 hodin – odpolední klub pedigu – malý sál (garant: Vendula Miletínová, DiS.)

13:30 – 15:30 hodin – odpolední klub šikovných rukou s DsZR – klubovna ergoterapie v 8. poschodí (garant: Hana Berlová)

(garanti dne otevřených dveří v zařízení: Žanna Richtrová, DiS., Daniela Jedináková, DiS.)

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

9:30 – 10:30 hodin – trénink paměti – společenská místnost ve 3. patře

13:00 – 15:00 hodin – dílnička šikovných rukou – ergodílna v 5. patře

Po celý den bude v ergodílně v 5. patře prezentace ergovýrobků, prohlídka tělocvičny.

(garant: Hana Šindelářová, DiS.)

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

9:00 – 10:30 hodin – tvořivá dílna – místnost ergoterapie v přízemí

(garant: Bc. Petra Hreňuková, DiS.)

9:00 – 15:00 hodin – prezentace fotografií z akcí – chodba v přízemí

9:00 – 15:00 hodin – prohlídka zařízení (garant: Bc. Venuše Zaspalová, DiS.)

12:00 – 12:30 hodin – polední přestávka

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

9:00 – 10:00 hodin – hraní kuželek se seniory

9:00 – 11:00 hodin – prodej keramických výrobků ve vestibulu zařízení

13:00 – 15:00 hodin – ukázka prací v keramické dílně

Během celého dne proběhne promítání fotek ve společenské místnosti, prohlídka společných prostor zařízení a prohlídka bytových jednotek.

(garant: Bc. Veronika Jakubcová)

(pokračování na straně č. 10)

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, nově zasazeného červeného javoru, cvičicího stroje
 - seznámení se sociální službou – pečovatelská služba
 - prezentace fotografií z celoročních akcí
- (garant: Bc. Iva Macudzinská)

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

- 9:00 – 10:00 hodin – cvičení se seniory
13:00 – 15:00 hodin – ukázka prací v keramické dílně

Během celého dne proběhne promítání fotek ve společenské místnosti s výstavou výrobků, prohlídka společných prostor zařízení a prohlídka bytových jednotek.
(garant: Věra Hampejsová, DiS.)

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

- možnost prohlídky zařízení
- prezentace poskytované sociální služby
- prezentace fotografií z celoročních aktivit

K dispozici budou informační letáky o všech poskytovaných sociálních službách v MSSS v Mostě - p. o.

(garant: Mgr. et Mgr. Lenka Bunešová)

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 – výcvik soběstačnosti v terénu nebo výtvarné a pracovní činnosti, dle počasí
10:30 – 11:15 hodin – muzikoterapie
12:30 – 14:30 hodin – paměťové hry
- Přístup do stacionáře je zajištěn pracovníci v sociálních službách nebo sociální pracovníci.

Pečovatelská služba, ul. Růžová 2071, 434 01 Most

- program – v kulturní místnosti Domu s pečovatelskou službou, ul. Růžová 2071, bl. 522
 - poskytnutí informací o pečovatelské službě ústně i formou propagačního materiálu
 - tématem bude STARÝ MOST
- (garant: Jiřina Lochmanová)

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, s kurzem jógy a duševní hygieny
 - v případě zájmu seznámení s používanými technikami při práci s uživateli sociální služby
- (garant: Zuzana Sodomková, DiS.)

Těšíme se na Vaši účast.

Vystoupení dětí z mateřské školy ke Dni matek



V úterý dne 9. května 2017 na velkém sále si obyvatelé Domova pro seniory, ul. Barvířská v Mostě mohli zpříjemnit volnou chvíli krásným a něžným zpěvem od dětí, které nás přišly potěšit malým představením ke Dni matek. Děti si toto představení pečlivě připravily a také zaslouženě sklidily velký

úspěch a láskyplný potlesk.

Děti za námi pravidelně dochází z Mateřské školky, ul. Hutnická, jsou ve věku pěti až šesti let a vždy jsou veselé a s úsměvem na tváři. Tímto jim velice děkujeme a také jejich učitelkám. Jelikož jejich příchod vždy rozzárí nejen naše uživatele, ale i personál.

Budeme se těšit na další spolupráci.

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

Krásné prožití svátku čarodějnic

S velkým očekáváním, jako každý, rok se konal v Domově pro seniory, ul. Barvířská sraz čarodějnic. Pro nepřízeň počasí se vše odehrávalo na velkém sále. Jako vždy, Obrnické špekáčky nezklamaly. K nim se podával chléb a hořčice a kdo chtěl, mohl si dopřát i dobře vychlazené pivečko. Po rozdání občerstvení se do sálu vřítlo několik čarodějnic s Čáryfukem a za obrovské salvy smíchu „obletěly“ celý sál. Celý průvod vedla naše ergoterapeutka Vendulka, která obveselovala přítomné svými vtipnými poznámkami. Poté nastalo představování jednotlivých čarodějnic. Padala taková výstižná jména, že smíchu nebylo konce. Všechna ale byla hodna svého jména. Nepamatuji si kromě dvou žádné. Kostýmy, líčení, vše hodné čarodějnic.



Byla tam osoba, připomínající Polednici. Berlička, těžká chůze – bez chyby. Jiná zase měla kolem zápěstí omotané živé hádě. Chtěla jsem ho pohladit, ale přes všechnu snahu had nechtěl a ještě pevněji se omotával kolem ruky své paničky – čarodějnice. Poté následovaly dvě soutěže.

Prvá s přitažením pavouka Tarantuly a druhá, které jsem se i já zúčastnila, bylo házení kočky (plyšové) do díry. Všichni byli odměněni oplatkou. Já jsem se také do díry netrefila, ale jak se traduje. Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se.

Odpoledne uběhlo tak rychle, že ani jsme se nenadáli a slavení čarodějnic bylo u konce. My všichni, natěšení opět se těšíme na další akce, které pro nás připravují zaměstnanci naší Astry. Všem, kteří se jakkoli podíleli na tomto odpoledni, velké DĚKUJI.

Na závěr ještě několik vět pro ty, kteří se žádných akcí nezúčastňují. Nezůstávejte uzavřeni ve svých pokojích, přijďte mezi nás. Uvidíte, jakou dobrou náladu si navodíte. Smích léčí, samota ničí. Přijďte posedět, odplavíte smutek, který občas na člověka dolehne v našem věku. I ráno bude veselejší, uvidíte.

Tak tedy u nás v Astře proběhla 28. dubna 2017 oslava svátku „pálení čarodějnic“.

*Anděla Karlíková
Domov pro seniory, ul. Barvířská, Most*

Masopustní zábava



Dne 9. února 2017 se v Domově pro seniory, ul. Barvířská konala Masopustní zábava. Na velkém sále, kde se akce konala, se sešlo téměř šest desítek našich seniorů, kteří si přišli poslechnout oblíbenou kapelu Melodie a pobavit se.

Uživatelé čekali překvapení v podobě masopustního reje, celou akci uvítala vedoucí zařízení Mgr. Radka Tížková. Mezi nás zavítala též senátorka a lékařka MUDr. Alena Dernerová, která též pronesla pár milých slov směrem ke všem zúčastněným a dokonce se zapojila do masopustního průvodu plného tance a bujarého veselí. Do tance se za velké podpory uživatelů dal i ředitel Městské správy sociálních služeb v Mostě Ing. Martin Strakoš.

V masopustním průvodu nesměl chybět šasek, který si vedl divokého

medvěda, statkářka s roztomilým koníkem a také rozdivočelé stádo kraviček, které nám předvedlo perfektní taneční kreace. Celý rej zakončoval zelený vodník.

Obecenstvo bylo nadšené a doprovázelo náš divoký rej hlasitým křikem, potleskem a zpěvem. Na uživatele však čekalo ještě jedno překvapení v podobě malého občerstvení, typické pro toto období kolem masného čtvrtka, tedy jitrnice, jelítka a tlačěnka. Další masopustní pokrmy si mohli senioři vysoutěžit v soutěžích s názvem „Ulov jitrnici“, nebo „ochutnávka“. Tančilo se, zpívalo, soutěžilo a všichni odcházeli ze zábavy příjemně unaveni s úsměvy na tvářích. Všem, kteří se akce zúčastnili, ať jako hosté, či podporující personál, děkujeme a těšíme se, že se zase brzy setkáme na další povedené akci.



ergoterapie – aktivizace

Jízda zručnosti

Akční dopoledne plné smíchu a pohybu si užili obyvatelé Domova pro seniory, ul. Barvířská v Mostě, kteří se zúčastnili sportovního dopoledne na akci „Jízda zručnosti“ ve středu dne 22. února 2017.

Po instruktáži a vysvětlení pravidel, hlavně po počáteční nejistotě těch, kteří ještě nikdy na invalidním vozíku neseděli, se rozpoutal boj o nejlepší časy. Připravenou trasu si projeli všichni, i ti, kteří původně chtěli jen přihlížet a fandit ostatním.

Účast byla tak početná, že se akce protáhla až do opravdu zaslouženého oběda. Již nyní se naši senioři těší na další sportovní aktivity.



ergoterapie – aktivizace

Domov pro seniory, ul. Barvířská, Most

Kávový festival

Koncem zimy aktivity venku nejsou ještě úplně možné, a tak jsme se u nás v zařízení Domova pro seniory, ul. Barvířská v Mostě, rozhodli dne 27. února 2017 uspořádat Kávový festival. Zase něco jiného, něco nového, něco, co nám zpestří čekání na to pravé jarní počasí.

Pravidelně se scházíme na malém sále a užíváme si při odpoledních aktivitách kávu, ale nikdy jsme si o tomto nápoji nepovídali ani se o ní nedozvěděli více. Rozhodli jsme se to změnit, a proto jsme uspořádali pro naše seniory malou přednášku o kávě a jejím původu, jejím pěstování, odrudách a zpracování. Uživatelé se dozvěděli mnoho informací o kladech a záporech pití tohoto nápoje.

Nadšeně uvítali ukázkou přípravy kávy, sami se mohli zapojit do přípravy namletím kvalitních kávových zrn z Etiopie v ručním mlýnku s keramickými kameny. Dále si mohli vyšlehat teplé mléko k přípravě kávy Latte. Nezapomněli jsme ani na sladkou tečku v podobě šlehaného piškotu polévaného čokoládou, který se snědl do posledního kousku.

Těšíme se na další akci, další povídání a příjemně strávený čas.



Domov pro seniory, ul. Barvířská, Most

Zábava MDŽ

Počátkem března se slaví krásný svátek, a to Mezinárodní den žen. Tento svátek, který se začal slavit v Evropě od roku 1911. Poprvé byl slaven v Německu, Rakousko – Uhersku, Švýcarsku, Dánsku a USA. Mezi jeho cíle patřilo volební právo žen, od roku 1975 je připomínán jako den mezinárodní solidarity žen za rovnoprávnost, spravedlnost, mír a rozvoj.

Ani my ho tedy nemůžeme vynechat, a proto jsme dne 9. března 2017 v našem Domově pro seniory, ul. Barvířská v Mostě, uspořádali pro naše „astrácké“ ženy zábavu.

O hudební produkci se postarala naše oblíbená kapela Melodie, která hrála jen s malými přestávkami celé tři hodiny. V celém sále se zpívalo a tančilo, zábavu jsme si užili se vším všudy. Na naše seniorky poté čekalo překvapení v podobě malé pozornosti k MDŽ a nesmělo chybět ručně vyráběné přání s krásnou básní.

Všem zúčastněným děkujeme za skvělou náladu, kterou si s sebou přinesli a kapele Melodie děkujeme za nádherné písně, které jsme si s nimi s chutí zazpívali.

Těšíme se na další setkání s Vámi.

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

Velikonoční prodejní trhy



V zimních měsících jsme se intenzivně věnovali během odpoledních ergo klubů výrobě jarních dekorací a přípravě na prodejní trhy. Ty se konaly 5. – 6. dubna 2017 ve vestibulu našeho Domova pro seniory, ul. Barvířská v Mostě. Trhy měly, jako každý rok, úspěch a sklidily velký ohlas. Posloužily nejen k nákupu, ale i setkání s ostatními, které vedlo k vzpomínání na rozličné velikonoční tradice v různých krajích. Naši uživatelé i návštěvníci obdivovali pestrou škálu výrobků a naladili se na nastávající velikonoční svátky.

Děkujeme všem za podporu a pomoc.

ergoterapie – aktivizace

Oslava svátku matek v Domově pro seniory v ul. Barvířská

Dne 9. května 2017 se konala v našem domově oslava svátku matek. Potěšit nás přišly dětičky z mateřinky v Hutnické ulici. Uvítání přítomných se zhostila naše Vendulka. Hned poté na pódium vběhly dětičky s paní učitelkou. Přišly potěšit svými vystoupeními. Krátkou básničkou se všichni představili, za což sklidili velký potlesk. Paní učitelka pro ně připravila a s nimi nacvičila krátká, velmi pěkná vystoupení. Příklad: kočárek s miminkem, dále výstup s květinami, doprovázený vtipnou básničkou. Děkujeme, paní učitelko, i Vám, maličtí.



Nešlo si nevšimnout, že některé naše babičky náhle utřely slzu. I mě také vždy dojme vystoupení drobotinky. Nakonec byly všem dětičkám předány malé dárečky, které vlastnoručně vyrobila uživatelka našeho domova. Dlouhý potlesk doprovázel děti při jejich odchodu z pódia a my se těšíme na další setkání. Vám, paní učitelko, děkujeme a věříme, že brzy přijdete opět se svými svěřenci a potěšíte nás, babičky a dědečky.

Anděla Karlíková

Domov pro seniory, ul. Barvířská, Most

Byl či nebyl to sen?

Když den noci ruku podává,
tma pomaloučku přibývá – vstaň, odlož knížku,
už pro spaní je doba příznivá.
Teď krásný sen je pro Tě přichystán,
sen, to je noci pán.
Náhle – objeví se maminka,
vedle ní vidím stát tatínka.
Stojí – nic neříkají,
jen tak se na mě usmívají.
A mé rty mlčí,
jen oči se ptají,
zda-li se mi jenom zdají.
A já se cítím malinká,
když za ruku mě vedou
tatínek a maminka.
Nevím už, co rty říkají,
těžká jsou víčka, padají.
A já tiše, ztěžka dost,
zašeptám – maminko, tatínku, dcerko má,
dobrou noc.



Anděla Karlíková

Domov pro seniory, ul. Barvířská, Most

Podzimní vábení

Dne 6. září 2017 se konala v Domově pro seniory, ul. Barvířská akce nazvaná „Podzimní vábení“. Původně byla plánovaná v zahradě, ale pro chladné, nepříznivé počasí, byla uskutečněna ve velkém sále budovy. Akce se zúčastnili: Ing. Martin Strakoš – ředitel Městské správy sociálních služeb v Mostě, Ing. Markéta Stará – náměstkyně primátora Statutárního města Most, Gabriela Nekolová, DiS. – náměstkyně člena vlády, Alois Malý a Mgr. Radka Tížková – vedoucí Domova pro seniory, ul. Barvířská.

Sál se zcela naplnil seniory a seniorkami a všichni očekávali příjemně prožité odpoledne. Uvítání se zhostila, jako vždy, naše Vendulka. Poté se hosté přivítali se seniory a seznámili s krátkým programem. Připraveno bylo i pohoštění, jako obvykle výběr ze tří druhů koláčů, pečených našimi seniorkami. Koláče velmi chutnají a někteří si je zakoupili i s sebou domů. K nim byla nabízena káva nebo čaj a žízeň pomohla zahnat minerální voda. Dobrou náladu podpořila hudba z reproduktoru.

Pan Alois Malý seznámil seniory s plánovaným navýšením důchodů od ledna 2018 o 302 Kč v průměru. Hosté přistupovali k seniorům a ti se jim mohli svěřit s tím, co se jim líbí či nelíbí. Paní Nekolová přistupovala ke všem stolům a každému přítomnému předala krásnou růži, jak řekla, aby nám připomněla ještě trochu krásné léto. Hodiny neúprosně ubíhaly, ani jsme se nenadáli a nastalo loučení. Vždy při podobných setkáních se cítím jako nabitá energií do dalších dnů. Všechno má svůj konec a u Podzimního vábení tomu bylo nejinak.

Těším se na další, ale mezitím bude jistě ještě spousta akcí, které ukrátí a zpříjemní dny seniorům. A v naší Astře o podobné akce není nouze, to víme všichni. Děkuji tímto všem, kteří se starají o zpříjemnění dnů, děkuji Růžence za obsluhu u stolu a všem, které jsem tu nejmenovala, vyslovuji ještě jednou dík.

*Anděla Karlíková
Domov pro seniory, ul. Barvířská, Most*

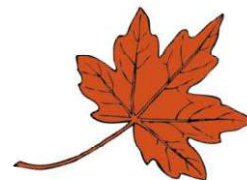


NA DUŠIČKY



Zas hřbitov plný květů a hroby jedna svíce.
Zas smutek dýše kolem, zvony hlaholíce,
jak žalm by smutný pěly, bolně se rozzvučely.

A kolem listů sněti, tak teskně zašelestí.
Dnes vzpomínáme drahých, nad nimiž kříž se tyčí,
však pevnou víru máme, že jako símě vzklíčí,
tak opět setkají se,
až povede nás anděl rajskými zahradami,
v nichž mír a pokoj jak nevadnoucí květy.
Vždyť Bůh je láska sama,
jež obepíná světy.



*Anděla Karlíková
Domov pro seniory, ul. Barvířská, Most*

Masopustní zábava v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера



Období Masopustu vrcholí a ani my v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера jsme na tuto tradici nezapomněli. Ve čtvrtek dne 23. února 2017 se u nás konala Masopustní zábava.

Této akci předcházely přípravy společenské místnosti, kterou vyzdobila naše ergoterapeutka a kulturně výchovná pracovníce maskami, které připravily uživatelky v ergodílně.

Zahájení se ujala Bc. Venuše Zaspalová, DiS., pověřena vedením zařízení, která všem přítomným popřála příjemnou zábavu a přivítala kapelu Melodie.

Poslech hudby, tanec a pohoštění. Součástí programu byla promenáda masek. Představil se nám Rumcajs se svou Mankou, Karkulka, selka a nevěsta se ženichem a družičkami.

K Masopustu se vážou tradiční hostiny, proto i my jsme zvolili soutěž inspirovanou jídlem. Soutěžního úkolu se zhostila bývalá vedoucí zařízení, která přišla navštívit uživatele, paní Marie Škrhová a Bc. Venuše Zaspalová, DiS., pověřena vedením zařízení. Soutěž spočívala v co nejrychlejším snědením koláče. Naši uživatelé fandili oběma soutěžícím, vyhrát mohla ale jen jedna. Další soutěžící byli již z řad uživatelů. Cena byla lákavá – balíček sladkého pečiva.

Naše Masopustní zábava se opět odehrála v pohodovém a veselém duchu.

Hana Šindelářová, DiS., ergoterapeutka
Helena Houšková, kulturně výchovně pracovníce

Vertikalizační zvedák pro Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka

Chceme touto cestou poděkovat všem, kteří se podíleli na zajištění a zakoupení vertikalizačního zvedáku pro naše zařízení Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, 434 01 Most.

Projekt byl podpořen Ústeckým krajem.

Zvedák je specifický ergonomicky tvarovanými podramenními držáky z měkčené hmoty, které důmyslně nahrazují popruhy, závěsy a především ruce personálu. Tyto držáky umožňují uživatele zvednout do stoje, přemístit velmi komfortně, jako by mu pomáhaly lidské ruce úchopem pod rameny. Zvedák má rozevírací podvozek, díky němu můžeme pohodlně zajet nad toaletní mísu, nebo uživatele z lůžka přemístit na invalidní vozík. Jednotlivé funkce zvedáku jsou řízeny z dálkového ovladače. Zvedák velmi usnadňuje manipulaci personálu s uživateli, kteří se z důvodu věku, zdravotního postižení či omezení hybnosti obtížně pohybují, zvedají a přemísťují např. z lůžka do křesla. Zvedák lze vybavit volitelným příslušenstvím, jako jsou opěrky nohou, přídržné třmeny, rozpěrná tyčka, aretační pásek. Pohyb a ovládání zvedáku je velmi snadné, ulehčuje práci personálu a šetří jeho zdraví, hlavně zádové svaly. Za zakoupení vertikalizačního zvedáku opravdu velmi děkujeme.



Za personál Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka v Mostě

Martina Kylišková, zdravotní sestra

Trénování paměti v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka

Národní týden trénování paměti

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging vyhláší od pondělí 13. března do neděle 19. března 2017 NÁRODNÍ TÝDEN TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI, a to v rámci celosvětové akce „Týden uvědomění si mozku“ (Brain Awareness Week), který od roku 1996 pořádá organizace Dana Alliance for the Brain.

V tomto březnovém týdnu se veřejnost dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí.

Četné vědecké studie opakovaně prokazují, že pokles kognitivního výkonu není nevyhnutelnou součástí procesu stárnutí. Mnohým z nás se však zdá, že právě pro nás to neplatí, jak jinak bychom mohli mít tolik problémů s pamětí, neustále hledáme klíče, brýle, nepamatujeme si, kam jsme co uložili, co máme nakoupit a pro co jsme vlastně šli do té lednice. Zhoršující se paměť nám začíná působit vážné starosti, začínáme se s obavami pozorovat a to naše problémy ještě zhoršuje.

Nástrojem pro zvýšení sebevědomí a jednou z účinných prevencí zapomínání je trénování paměti!

Zdroj: www.trenovanipameti.cz



V úterý dne 4. března 2017 se v rámci skupinové ergoterapie sešli naši uživatelé v místnosti ergoterapie, kde si pro ně ergoterapeutka připravila trénink paměti formou doplňování dvojic, zkratk, poznávání známých osobností z fotografií apod. Tímto způsobem lze trénovat dlouhodobou paměť, koncentraci pozornosti, výbavnost, slovní zásobu a komunikaci ve skupině.

Naši uživatelé trénování paměti znají, v rámci skupinové i individuální ergoterapie ho zařazujeme velmi často, a proto se na tuto aktivitu velmi těšili a v hojném počtu se jí zúčastnili. Dokládáme to přiloženými fotografiemi.

Hana Šindelářová, DiS., ergoterapeutka



Reminiscenční terapie na téma „Moje svatba“ v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka

V Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka jsme navázali na loňské aktivity a znovu zařadili do našeho programu s uživateli reminiscenční terapii. V loňském roce se tato terapie těšila velké oblibě a i první aktivita tohoto druhu v letošním roce se setkala s ohlasem.

Jako první téma reminiscenční terapie v tomto roce jsem si připravila téma „Moje svatba“. S uživatelkami jsme se sešli dopoledne v úterý 11. dubna 2017 v reminiscenční místnosti Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka. Toto téma může být pro někoho více jak citlivé, ale příjemná domácí atmosféra přispěla k tomu, že se naše uživatelky rozpovídaly zcela otevřeně o svých láskách, svatbě a manželství.

Dále na toto téma připravuji výstavu svatebních fotografií zaměstnanců našeho zařízení. Výstava proběhne formou ankety, kdy budou fotografie označeny jen čísly a návštěvníci výstavy z řad uživatelů, jejich rodinných příslušníků a samozřejmě také zaměstnanci mohou tipovat, kdo je na fotografii. Ten, kdo bude nejpřesněji tipovat, bude odměněn dárkem.

*Hana Šindelářová, DiS.
ergoterapeutka*

Shazujeme vánoční kila

U nás v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka nehubneme do plavek, ale shazujeme nabraná kila přes Vánoce a snažíme se dostat zpět do formy.

Uživatelky dochází pravidelně do ergoterapeutické místnosti a cvičí na elektrokole. Na kole se dá nastavit zátěž podle potřeby, sleduje přesný čas cvičení a srdeční arytmií. Uživatelky si cvičení chválí, vyhovuje jim, že sedí na židli, namáhají převážně nohy, poslechnou si hudbu, a když se sejdou ve dvou, mají též příležitost k popovídání.

*Bc. Petra Hreňuková, DiS.
sociální pracovnice*



Malování velikonočních kraslic



Velikonoce jsou již za dveřmi, a protože máme rádi tradice, rozhodli jsme se, že budeme malovat kraslice. Použili jsme klasické barvy na vajíčka OVO, také tempery a pak ještě přírodní provázek, kterým jsme vajíčko omotali a ozdobili. Naštěstí bylo vajíček dostatek, pořídili jsme plastové a pak také naše sestřičky

a pečovatelky přinesly vajíčka vyfouknutá z domova, takže se na všechny uživatelky dostalo hned několik kusů a mohly tvořit podle své fantazie a zkoušet, co je napadne. Při tvoření nechyběly vzpomínky na Velikonoce, jak je naše uživatelky pamatují, a bylo vidět, že vzpomínají rády a s láskou.

Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka, Most

Masopustní veselice

Dne 21. února 2017 se v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka, konala Masopustní veselice. Zahájení akce se ujala vedoucí domova Bc. Venuše Zaspalová, DiS., která přivítala přítomné uživatele a popřála jim příjemnou zábavu.



Úvodem přednesla ergoterapeutka Hanka význam Masopustu, jeho historii a tradice. Dalším bodem programu byla ochutnávka tradičních koláčů, které den předem pekly uživatelky se sociální pracovnící. Dále vystoupily děti z Mateřské školy, ul. Antonína Dvořáka s pásmem básniček

a písniček. Po vystoupení dětí proběhla soutěž Hod jitrnicí, které se zúčastnili naši uživatelé spolu s dětmi. Děti našim uživatelům horoucně fandily a povzbuzovaly je k lepším výkonům. Ihned po soutěži proběhlo vyhodnocení. Naše tři uživatelky obdržely diplom a balíček zabijačkových pochutin. Děti si odnesly spolu se sladkostmi pamětní list, který jim bude připomínat tuto akci.

*Bc. Petra Hreňuková, DiS., sociální pracovníce
Hana Šindelářová, DiS., ergoterapeutka*

Sportovní dopoledne v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka



gratulujeme a těšíme se na další akce.

Na úterý 14. února 2017 jsme si pro naše uživatele připravily Sportovní dopoledne.

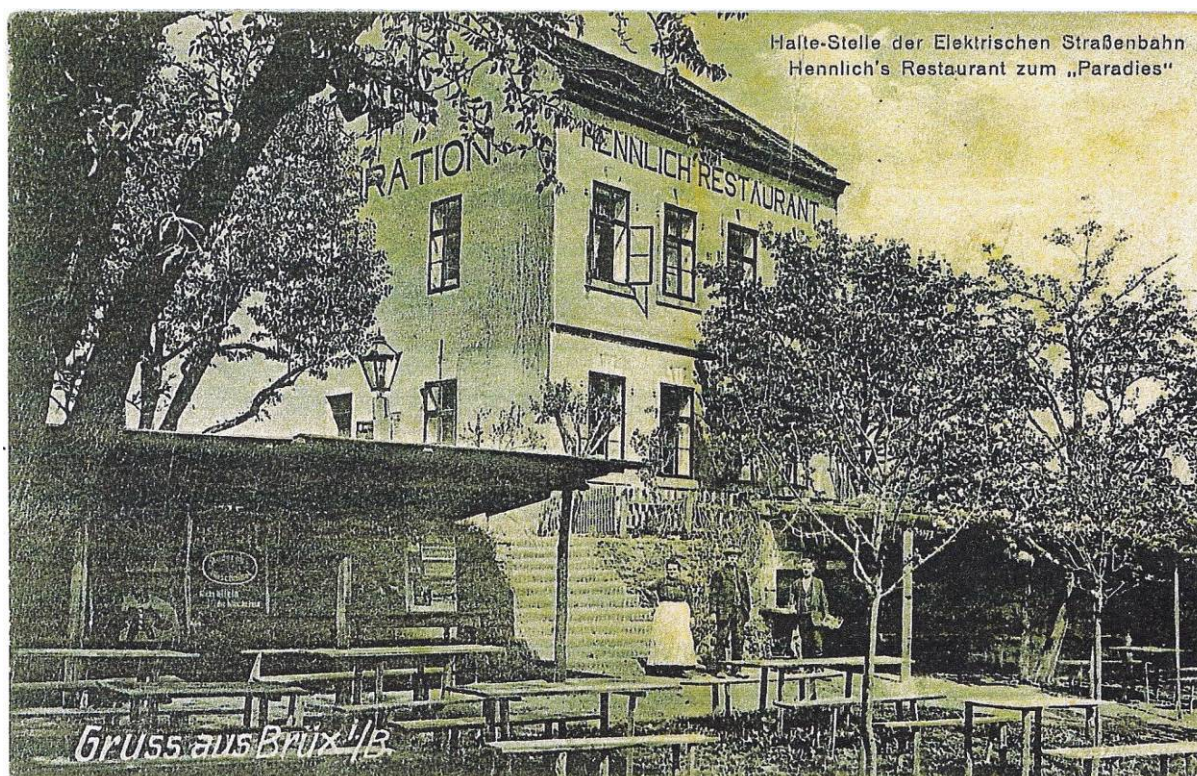
V místnosti ergoterapie soutěžili v hodu na cíl, kopu na branku a shazování plechovek. Sportovní disciplíny se střídaly s paměťovými hrami např. Kimovou hrou atd.

Uživatelé našeho zařízení strávili příjemné dopoledne, a i když mohli zvítězit jen někteří, dobrá nálada je neopustila ani po vyhlášení výsledků.

Přikládáme fotografii vítězek,

*Bc. Petra Hreňuková, DiS., sociální pracovníce
Hana Šindelářová, DiS., ergoterapeutka*

Poznáte budovu na fotografii?



Jako pomůcku typujícím bych uvedl následující text:

Zobrazený dům byl celkem známou a populární stavbou konce 20. století a začátku století následujícího. Nacházel se tehdy v nezastavěné části města. V současnosti bychom mohli stavbu lokalizovat asi 300 metrů od středu města. Jednalo se o velmi populární výletní restauraci německé rodiny Hennlichů. V zájezdní restauraci byly k dispozici hostům i pokoje, kuželárna, zajisté i bohatá kuchyně, Mostecké pivo a Kopistská limonáda. Reklama lákala na velmi zdravé ovzduší, možnosti slunění a skvělý personál. Úžasnou podnikatelskou pobídkou byla nedaleko vybudovaná zastávka městské tramvajové linky Tschöppern Höhe. Bylo tak možno na toto jistě krásné místo dojet i z okolí města. Linka byla velmi využívána obyvatelstvem. Časté a módní byly zájezdy školní mládeže v doprovodu učitelů. Výlety byly celodenní. Při plném obsazení bylo možno obsloužit až sto hostů.

Vzdálenost z nádraží činila 3,700 km a linka číslo 2 byla ještě v 50. letech velmi frekventovaná. V těchto letech však již kdysi slavná restaurace neexistovala. Její konec patřil nejspíše do let kolem roku 1940.

Pozoruhodné je, že ani starší pamětníci, rodáci z Mostu si na toto místo nepamatují. Najde se někdo, kdo si třeba zprostředkovaně na tuto tehdy příměstskou atrakci vzpomene?

V následujícím čísle Harmonie čtenářům sdělíme přesnou lokalitu uvedené výletní restaurace. Čtenářům Harmonie děkuji za ohlasy na moje články a náměty na další.

*Pavel Vaňout
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická, Most*

Náš výlet do okolí Děčína



Dne 14. srpna 2017 jsem se zúčastnila výletu, který uspořádal výbor samosprávy v Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická.

Na nádraží v Mostě se sešlo 10 účastníků. Vlakem jsme odjeli směrem na Ústí do Děčína. Cestou nás provázela hustá mlha, ale už před cílovou stanicí se začala rozplývat a brzy vysvitlo sluníčko. Protože jsme měli hodinu čas na další cestu a tentokrát autobusem, posílili jsme se v nedaleké příjemné cukrárně kávou a zákuskem.

Autobusem jsme odjeli směrem na Boletice až do konečné stanice Velká Veleň. Vydali jsme se na pěší túru a s nadšením pozorovali krásnou přírodu kolem nás. Sestupovali jsme malebným údolím podél potůčku a obdivovali krásné chaloupky a upravené zahrádky plné květů. Došli jsme ke krásné vyhlídce a pohledem do údolí jsme

dohlédli až na skály ve Hřensku. Šťastní a spokojeni jsme došli na nádraží v Malé Veleni.

Byli jsme překvapeni a dojati, že kousek od Děčína je tak nádherný, až pohádkový svět. Dojeli jsme do Děčína a stihli se v příjemné nádražní restauraci naobědvat a pokračovat dalším vlakem do Mostu. Děkujeme za krásný výlet a budeme se těšit na další, který se již plánuje.

Za všechny výletníky

Nada Müllerová

Masopust v Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická



Dne 22. února 2017 jsme se v našem penzionu pro seniory loučili s letošním Masopustem. Bylo připraveno výborné pohoštění a stejně tak náš hudebník pan Březina. Mnozí naši obyvatelé také a Masopustní odpoledne mohlo začít. Paní vedoucí Bc. Veronika Jakubcová spolu s předsedkyní samosprávy paní Trojákovou toto odpoledne zahájily. Kolem 15. Hodiny, po slavnostní fanfáře a za doprovodu hudby, vešel průvod masek do společenské místnosti a byl přivítán potleskem. Každá maska měla na rukávu číslo, což bylo vodítkem k vyhodnocení nejlepší masky. Vyhodnocení bylo vyhlášeno v 16:30 hodin a byly to masky: Nov, Víla Amálka, Rumcajs, a personál penzionu měl svoje masky a byl vyhodnocen svatební pár. Ceny na vyhodnocení darovala vedoucí penzionu a samospráva. Bylo, jako ostatně vždy, veselo, zpívalo se a tančilo.

Jménem všech

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

MDŽ v Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická

Tento tradiční svátek všech žen se u nás slavil právě 8. března 2017. Z Mateřské školy, ul. Albrechtická k nám přišly děti se svými učitelkami a nádherným pásmem písniček a říkanek. Děti byly roztomilé a za své vystoupení od nás obdržely mlsoty.

Samy pro nás vyrobily krásná srdíčka, která nám předaly. Po vystoupení dětí přítomné ženy obdržely kytičku primulku.

Oslava svátku žen se vydařila a líbila se všem přítomným.

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



Naše aktivity za 2. čtvrtletí 2017

Oblíbenou akcí na začátku května bylo v našem Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická stavění májky. Tato činnost se uskutečnila v atriu našeho penzionu a hlavní iniciátorky byly paní Berková a paní Volfová. „Pražští Pepíci“ z Penzionu pro seniory, ul. Komořanská nás obveselili svými písničkami.

Dne 1. května 2017 jsme se, již tradičně, sešli na oslavu tohoto svátku v cukrárně U Kupců.

Dne 25. května 2017 se naši obyvatelé zúčastnili Sportovních her v Litvínově.



Další akcí byl 27. května 2017 výlet do Skanzenu v Přerově nad Labem. Počasí nám přálo, a tak se výlet vydařil.

Dne 2. června 2017 jsme pro děti z Mateřské školy, ul. Albrechtická, ve spolupráci s asistentkami prevence kriminality, uspořádali oslavu Dne dětí. Akce byla na naší zahradě, děti soutěžily v několika

disciplínách. Byly velmi aktivní a vždy, po absolvování obdržely razítko na svoji listinu, ale také na ručičku. Po absolvování všech disciplín obdržely cenu. Při odchodu si odnášely plno dárků.

Dne 13. června 2017 se naši obyvatelé účastnili „Šlápoty“ na Ressleru, kterou každoročně pořádá MSSS v Mostě – p. o.

Poslední akcí byl výlet do Litvínova na prohlídku zámku.

*Anna Trojáková a Libuše Vildová
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická, Most*



Lavičky

Že jsme na kraji města, je každému známo. Když jedeme z města, je pro nás cesta namáhavá. Chybělo nám místo na odpočinek.

Už před časem jsme měli při cestě ulicí k dispozici lavičky, pak ale byly odstraněny kvůli tomu, že je mládež užívala v noci a tím rušila obyvatele přilehlých domů.

Tento problém nám vyřešila náměstkyně primátora Ing. Markéta Stará, která se postarala o vrácení laviček na svá místa a ještě navíc nám nechala postavit další lavičky opačným směrem

k bývalému Intersparu.

Jsme paní Staré velmi vděční a moc jí za to děkujeme. Je málo takových funkcionářů, na které je možné se spolehnout.

*Anna Trojáková
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická, Most*

Masopust v Penzionu pro seniory, ul. Komořanská



Dne 22. února 2017 jsme i v našem penzionu oslavili masopust. Předem jsme se na něj pečlivě připravovali, především výrobou masek na klubu ručních prací, které jsme tvořili v námořnickém duchu.

Všichni zúčastnění se sešli v ergonomické, kde doladili svůj outfit. Sešli jsme se nejen jako námořníci, ale také k nám zavítal hodinový manžel z firmy Levé ruce nebo zahrádnice v boji s plevelem. Prošli jsme společně penzion a všem obyvatelům popřáli příjemný masopust a vše dobré jejich domu, někteří nás obdarovali masopustními koblížky, nebo jiným sladkým pečivem. Jiní se k nám postupně přidávali, až nás byla pěkná banda. Nakonec jsme si poseděli při malém občerstvení v jídelně a zahráli si bingo o drobné ceny.

Všem zúčastněným se akce líbila.

*Zuzana Sodomková, DiS.
sociální pracovníce*

Josefovská zábava



Dne 16. března 2017 se u nás, v Penzionu pro seniory, ul. Komořanská v Mostě, konala Josefovská zábava, která vyšla na jedničku.

Sál byl krásně vyzdoben, přišli nám zahrát manželé Hvozdovi, které si obyvatelé penzionu oblíbili. Tančilo se na živé písni.

Nechybělo bohaté kolo štěstí. Obyvatelé vyhrávali různé ceny, např. kávu, čaje, oplatky, kosmetiku, ale i nějaká ta láhev se tam také našla.

Zábava se opravdu povedla a všichni byli velice spokojeni.

*Vlasta Bundová
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská, Most*

Turnaj ve cvrkané

Dne 8. února se v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера konal 6. ročník turnaje ve cvrkané. Družstvo z Penzionu pro seniory, ul. Komořanská tvořili paní Bundová, pan Fára a pan Václavík. Přestože v penzionu nemají stůl, kde by mohli trénovat, nic nepodcenili a přišli si zatrénovat přímo do zařízení, ve kterém se turnaj konal. A vyplatilo se to. Obsadili první místo v kategorii družstev a v jednotlivcích se na 1. místě umístil pan Fára a na 2. místě paní Bundová.



S takovými výsledky se nominovali do dalšího klání, které se tentokrát pořádalo v Libochovicích dne 22. února 2017. Tam proběhl už 7. ročník této disciplíny. A i tady se naše družstvo umístilo na 1. místě. A nejen to. I v jednotlivcích obsadili první místa, tentokrát za ženy byla na 1. místě paní Bundová a pan Fára se v kategorii mužů umístil jako druhý. Jsem na všechny velice pyšná a přeji jim další sportovní úspěchy a hlavně elán, se kterým se do soutěží zapojují. Gratuluji.

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

Josefovská zábava v Domově pro seniory, ul. Barvířská

Dne 17. března 2017 jsme se zúčastnili Josefovské zábavy v Astře. Celá akce byla výborně zorganizovaná a připravená.

V přehlídce kostýmů z 20. a 30. let jsme za Penzion pro seniory, ul. Komořanská, získali 1. místo. Jako jediný kostým „pražský Pepík“ byl zastoupen z našeho penzionu. Celý večer ho trochu zmohl, protože musel v tanci provést velký počet žen, ale věříme, že si to i užil.

Výherní výstava byla velmi bohatá, jako každý rok. Moc jsme se všichni bavili a těšíme se na příští akci v Astře.



*Vlasta Bundová
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská, Most*

Seniorská šlápota



Dne 13. června 2017 jsme se zúčastnili 16. ročníku Seniorské šlápoty, která se tentokrát vydařila hned na poprvé. Počasí nás ráno trochu vystrašilo, ale nakonec se udělalo krásně. Procházka lesem se nám všem moc líbila. Dvě trasy jsou skvělé, protože si každý zvolil cestu dle svých sil. Obě trasy vedly kolem rybníčku s kachnami a kvetoucími lotosy. Buřty byly výborné. Když vše zhodnotím, bylo to na jedničku.

Těšíme se na další akci.

*Vlasta Bundová
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská, Most*

Příjemné odpoledne v Komořanské



Na středu 16. srpna 2017 nám zprostředkovala Ing. Milena Pešoutová za Nadějí – M, o. p. s. hudební produkci manželů Ivy a Milana Hvozdoých. Zahráli obyvatelům písničky přímo na míru, a přestože jsme se připravili jen na to, že budou hrát k poslechu, nakonec došlo i na taneček. Kromě obyvatelů z našeho penzionu přišlo několik i z Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti a společně to na parketu pěkně roztančili. Účast byla vysoká, dostavilo se přes třicet obyvatelů a všichni jsme se shodli na tom, že jsme velmi příjemně strávili horké letní odpoledne.

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

Letní setkání seniorů 2017 za Penzion pro seniory, ul. Komořanská



Jako každý rok, i letos jsme se zúčastnili letního setkání seniorů. Hned ze začátku musíme pochválit všechny, kteří se podíleli na přípravě této akce, která byla skvěle zorganizovaná na dané téma. Počasí nám vyšlo na jedničku, lepší jsme si ani nemohli přát, krásně svítilo sluníčko. Někteří z nás se povozili v kočáře taženým párem koní v okolí hipodromu. Velice se nám líbilo vystoupení námořníků a dětí ze střediska denní péče. Další plus této akce bylo, že se nikde u soutěžních stánků

netvořili žádné velké fronty a vše bylo jako po másle. Nesmíme zapomenout pográtulovat našemu soutěžnímu družstvu, které reprezentovalo náš Penzion pro seniory, ul. Komořanská. Paní Švehlová, Filipeková a paní Rážová se umístili na krásném 3. místě.

obyvatelé Penzionu pro seniory, ul. Komořanská, Most

Nordic walking



si povídali o akcích, které nás ještě čekají v letošním roce a obdivovali krásy přírody.

*Zuzana Sodomková, DiS.
sociální pracovnice*

Výlet obyvatelů z Penzionu pro seniory, ul. Komořanská do Františkánských zahrad v Kadani

Dne 13. září 2017 jsme se rozjeli na výlet do Kadaně, prošli si klášterní zahrady, které jsou opravdu krásné. Před polednem jsme si zašli na oběd, který jsme měli předem zarezervován. Restaurace uvařila na výbornou a všichni byli moc spokojeni. Dále jsme se zašli podívat na farmářské trhy, které se konaly na náměstí. Někteří z nás si dali kávu a poslechli hudbu, která zde hrála. Kolem druhé hodiny odpolední jsme odjžděli zpět domů. Výlet se opravdu vydařil a nezkazila nám ho ani malá přeháňka.



*Vlasta Bundová
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská, Most*

Život v Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti



LEDEN

Novoroční vycházka odstartovala dění v našem penzionu. Čerstvě napadáný sníh přilákal na vrch Šibeník i naše seniory. V zimních měsících plně využívají naše domovské aktivity (ergodílna, cvičení, kuželky, cvrnkaná, hraní karet, atd.). Nabídka divadelního představení „GOLEM“ i s dopravou nás potěšila a byla plně využita.

Dne 26. ledna 2017 se uskutečnila schůze obyvatelů, kde samospráva penzionu přednesla výroční zprávu za rok 2016 (plán, aktivity, finance). Byla také oznámena změna ve vedení samosprávy, pana Josefa Houšku vystřídá paní Miluška Bauerová.

ÚNOR

Postupně nás potrápilo nachlazení, proto jsme byli rádi, že jsme mohli vyslat družstvo na turnaj ve cvrnkané. Jinak se těšíme na jaro, ergodílna vyrábí velikonoční dekorace a paní Ehmigová a manželé Bauerovi květinové girlandy z papíru.

BŘEZEN

Zdobili jsme naši kulturní místnost květinami, protože v březnu jsme slavili Den žen. Taneční zábava je připravena a živá hudba je zajištěna. Skupina POMEZÍ z počátku volí pomalejší písničky, aby si mohli zatančit i ti, které pobolívají kolena. S přáním pevného zdraví a štěstí obdržely naše ženy čokoládové srdíčko. Zábava se vydařila.

Dne 21. března 2017 žáci základní umělecké školy přišli potěšit naše seniory hrou na flétničky. Společně jsme si i zazpívali.

Kavárničky



(pokračování na straně č.34)

Jaké byly naše kavárničky? Skvělé a měnily barvy – bílá, červená a žlutá.

Nás, samosprávu a obyvatele, baví a láká každá změna. Mile jsme překvapeni, když se sejde 30 až 40 lidí oblečeno nebo alespoň ozdobeno danou barvou, kterou jsme si společně vybrali. Fotografie na památku nesmí chybět.

Nezapomínáme na naše oslavence, gratulace a přípitek všem.

Březnová jubilea

90 let – paní Věra Holubová

85 let – paní Marie Svobodová

80 let – paní Drahomíra Lišková

80 let – paní Liduška Mašková

Trénujeme paměť – hledáme v textu jména, přesmyčky měst, hlavní města, atd. Někoho pobaví, jiného trochu potrápí a společně dáme dohromady správné odpovědi. Naši senioři jsou hraví a soutěživí. Klobouček štěstí nám nahradil kolo štěstí. Za vtip, písničku, básničku si každý vylosuje odměnu. Je pravda, že počáteční ostych se také dostaví, ale když se rozezpívá celá kavárnička, je to krásná odměna pro všechny.

A co naše BINGO? Nesmí chybět, ani po roce nikoho neomrzelo. A tak vzhůru do hry – losujeme číslo...

Naše zprávy zakončíme básničkou.

Žlutá barvička
namaluje sluníčka.
Když sluníčko pěkně svítí,
rozkvétá nám žluté kvítí.
Hlavičky podbělu nám prozradí,
že je zima už v pozadí.
Na řadu přijdou i petrklíče
a co se žlutých květů týče,
pampelišky nezůstanou pozadu
a žlutými kvítky pokryjí zahradu.
I naše kavárnička je žlutě zbarvená,
co to asi znamená?
V kavárničce se scházíme rádi,
protože jsme kamarádi.



*Miluška Bauerová
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti, Most*

Březnové posezení

V březnu jsme oslavili MDŽ. K tomuto svátku nám přišla zahrát několik písniček na klavír paní Marie Krupicová. Každý si zvolil jednu písničku, která se pak zazpívala. Atmosféra byla velmi příjemná.



Pak byly předány velké kytice tulipánů těm, co měli narozeniny. Paní Marie Marie Šantrochová, Anna Hasprová a jeden muž pan Jindřich Heger. Nastala velká gratulace a připitek na zdraví. Velkou kytici tulipánů jsem také předala paní Krupicové a všichni jí poděkovali za návštěvu.

Během března jsme opět každé pondělí cvičili a každou středu jsme měli odpolední posezení v naší kavárniče, kde jsme hráli různé hry a promítali DVD z našich akcí. Velmi zajímavá byla společenská Bombastická slovní hra „Tik... Tak... Bum“. Tato hra je pro ty, co mají rádi napětí a chtějí si namáhat mozkové závity. Touto hrou jsme si připomněli Evropský den mozku. Smíchu bylo víc než dost. Pro zklidnění jsme si uvařili kávu. Něco dobrého na zub také bylo.

Protože i tento měsíc byl měsícem knihy, tak 22. března 2017 přijeli zaměstnanci knihovny vyměnit opět knížky.

To by byl závěr našich akcí v březnu, a protože březnové slunce má krátké ruce, proto plníme pranostiku: Březen za kamna vlezem a budeme se těšit na Velikonoce.

*Růžena Komárová
Dům s pečovatelskou službou bl. 566*

Poděkování

Dne 6. dubna 2017 nás na naší Velikonoční besídce navštívily děti z Mateřské školy,



ul. Růžová, které měly pro naše obyvatele připravený program plný velikonočních básniček a tanečků, které všechny obyvatele velmi dojalo. Děti byly moc šikovné, rozdaly také všem krásné papírové zajíčky, které samy vyrobily. Za odměnu si odnesly velikonoční balíčky a také paní učitelka dostala plnou tašku plastových víček, za které velice poděkovala. Jsme vždy moc rádi, když nás děti navštíví a předvedou, co se vždy nového naučily.

Těšíme se na další spolupráci.

*Růžena Komárová
Dům s pečovatelskou službou bl. 566*

Velikonoční posezení

V pečovatelském domě se sešli obyvatelé, aby společně oslavili velikonoční svátky. Navštívily nás děti z Mateřské školy, ul. Růžová s paní učitelkou, která děti doprovázela při vystoupení. Děti přednesly básničky k Velikonocům a obyvatelům věnovaly papírové zajíčky. Dětem za jejich vystoupení byly předány velikonoční balíčky a paní učitelka si odnesla plnou igelitku plastových víček. Navštívila nás také paní Bc. Iva Macudzinská. Představila se jako naše nová paní vedoucí a seznámila nás s její prací



pro všechny tři pečovatelské domy. Rádi jsme ji všichni vyslechli, těšíme se na spolupráci a přejeme jí do nové funkce hodně úspěchů a málo starostí.

Také jsme uctili památku chvilkou ticha, paní Elen Šplechtové a panu Vlastimilu Hanzlovi, kteří nás náhle opustili.

Poté jsem předala kytici tulipánů paní Janě Ivanovové, Janě Kittelové a Lídě Drtinové, které slaví v dubnu narozeniny. Přivítali jsme také novou obyvatelku paní Jaroslavu Duškovou, která po skončení sezení prohlásila, že se jí tu mezi námi moc líbí. A to jsme rádi.

Pak přišlo velké překvapení, navštívil nás pan ředitel Ing. Martin Strakoš a Bc. Michaela Nermuťová. Oba přišli našim obyvatelům popřát hezké prožití velikonočních svátků a předali mi velkou kytici k mým narozeninám. Z celého srdce jim děkuji.

Pak už nastal čas pro debatu, pan ředitel velmi rád odpovídal na dotazy, atmosféra byla skvělá. Také jsme mu řekli, co nás nejvíce tíží, a tím je dětské hřiště a problémový obyvatel, který už několik let má soudní výpověď z bytu, ale je to zatím u ledu.

Také jsme poděkovali Bc. Michalce Nermuťové za velmi pěkné Harmonie. Popřáli jsme našim hostům hezké prožití Velikonoc a poděkovali jsme za návštěvu.

*Růžena Komárová
Dům s pečovatelskou službou bl. 566*



Poděkování

Děkujeme paní Nevyhoštěné a zaměstnankyním Technických služeb města Mostu, a s. za úpravu květinového záhonku, který máme před našim domem. Už se jen těšíme na první rozkvetlé růžičky, které potěší nejedno oko našich obyvatelů.

obyvatelé Domu s pečovatelskou službou v Mostě

Petřín



Dne 18. května 2017 jsme vyjeli na pěkný výlet do Prahy na Petřín. Už v Mostě nastoupilo padesát účastníků s veselou náladou.

Naše první cesta vedla na **Petřínskou rozhlednu**. Vystáli jsme si dvacetiminutovou frontu, poté jsme vyjeli výtahem až na věž. Nádherný výhled, z nejvyššího patra jsme viděli krásy Prahy, jak Národní divadlo, Hradčany, Chrám sv. Víta, Strahovský klášter, ale i Karlův most. Pak jsme se zase výtahem vrátili, ti zdatnější šli po schodech dolů (schodů bylo 299).

Naše další návštěva byla do **Zrcadlového bludiště** a síně smíchu. Nikdo se nám v bludišti neztratil, ale smíchu ze síně bylo víc, než dost. Také jsme se podívali při odchodu z bludiště na památnou scénu z třicetileté války, kdy Prahu dobývali Švédové.

Dále jsme se projeli **lanovou dráhou** – prochází Hladovou zdí, kterou nechal postavit císař a král Karel IV. Nezapomněli jsme také

navštívit **Štefánikovu hvězdárnu**.

Na koukání toho bylo opravdu dost, na vše bychom potřebovali delší čas. Protože už nám začalo kručet v břiše, tak jsme se do sytosti a levně najedli ve vysokoškolské menze, kde byl opravdu velký výběr jídel, nápojů, zmrzlinových pohárů a jiných dobrot.

Tento výlet se vydařil, bylo krásné počasí a přes **Petřínské sady** jsme se vraceli k našemu autobusu, kde už na nás čekal pan Kurach a bezpečně, jako vždy, nás dovezl domů.

*Růžena Komárová
Dům s pečovatelskou službou bl. 566*

Rekreace v Liticích



Ve dnech 10. – 17. června 2017 prožilo 35 rekreatantů krásný pobyt v **Penzionu Ráj**, který byl obklopen zahradou s posezením, letním bazénkem.

Penzion je umístěn v krásném a klidném prostředí na lesnatém úpatí v centru Máchova kraje. Okolí penzionu je rovina. Původně starý statek, dnes komfortní penzion, leží na lesnatém pozemku úpatí Vlhoště. K restauraci patří i obsluhovaná terasa. Pokoje jsou pohodlné a s vlastním sociálním zařízením, ručníky i

osušky.

Každý den začal rozvíčkou a další dny dle programu. **První den** jsme jeli na hrad **Kokořín**, který leží na ostrohu pískovcové skály nad kokořínským dolem. Dle pověsti tu sídlili loupeživí rytíři.

Druhý den jsme si udělali 5 km výšlap na **Hvězdu**. Hvězda je malá rekreační osada, kterou založil litoměřický biskup, hrabě ze Šternberka. Ve vsi je celá řada stavení s arkádovými pavlačemi. Uprostřed vsi je státem chráněná lipová alej.

Dalším výletem byla okružní plavba lodí po Máchově jezeře, která každého potěšila. Poslední 5km trasa pěšky byla do **Blíževedel**, kde jsme viděli na náměstíčku svatostánek, barokní sloup, který byl postaven po morové epidemii. V roce 1290 to byla trhovářská ves a byla povýšena na městečko králem Václavem II.

Poslední odpolední výlet byl na **Skalní hrad Sloup**. Všichni se statečně vydali na 35m vysokou pískovcovou skálu. Vyšli jsme až na vrchol, kde jsme viděli schody vedoucí do nitra skály.

Předposlední den jsme si udělali rozlučkový **večírek**, kde nám pan vedoucí griloval klobásky, obložené křenem a hodně pikantní zeleninou a v kuchyni nám upekli lahodné koláčky.

No a poté jsme jen hodovali a vzpomínali, jak to zase uteklo. Rekreace byla velice vydařená, díky také krásnému počasí.



rekreanti z Domu s pečovatelskou službou bl. 566

Veltrusy



Dne 14. září 2017 jsme jeli na jednodenní zájezd na zámek do Veltrus. Tento zámek je středem areálu, tzv. okrasného statku. Vzdělávací okruh nabízí pohled do života a osudů posledních majitelů veltruského panství, kterým byli Karel a Livie Chotkovi. Seznámili jsme se se šlechtickým prostředím hrabat Chotků.

Poslední majitelé zemřeli v roce 1972 v domově důchodců a majetek i zámek je ve státních rukách.

Také někteří navštívili výstavu „Váhy, míry a závaží“ na veltruském hospodářství hraběcí rodiny Chotků. Ostatní navštívili výstavu historických kočárů.

Prošli jsme se krásami zámeckého parku, ale na procházku kolem dančí obory nám již nepřálo počasí.

Nakonec jsme se vydali na oběd do restaurace Na Závisti, kde jsme byli překvapeni velkým výběrem jídel, tak jsme se velmi dobře a celkem levně najedli.

Také jsme si nakoupili u Řezníka Kohout a synové, samé nezdravé dobroty, a tak abychom to napravili, zašli jsme si do velmi útulné cukrárny. A odolejte těm dobrotám.

Výlet se, jako vždy, vydařil, všem se líbil a poslední výlet v letošním roce bude dne 12. prosince 2017 na vánoční trhy do Annabergu.



Růžena Komárová

Dům s pečovatelskou službou bl. 566

Pohádka přišla za dětmi

Denní program pro děti v dětském rehabilitačním stacionáři je připravován a plánován dle potřeb dětí a zájmu rodičů. Aktuálně jsou do programu zařazeny i aktivity, které dětem umožňují poznat nové prostředí, poznat nové kamarády nebo prožít pěkné chvíle s ostatními.

Takový pěkný den si děti prožily. Do stacionáře zavítali herci z Divadla rozmanitostí v Mostě s pohádkou O zlaté rybce. Veselé vyprávění o rybce, která plnila přání, děti nadchlo. Na závěr si mohly pohrát s loutkami včetně zlaté rybky.

Pro některé děti to byl první kontakt s divadelním představením a tak si to parádně užily. Pro velký zájem a nadšení dětí, přijedou herci v květnu ještě jednou. Moc se těšíme.



Jaroslava Puntová

*vedoucí Denního dětského rehabilitačního stacionáře,
Střediska denní péče o děti do tří let věku, ul. Františka Malíka, Most*

Den dětí se letos opravdu vydařil

V Denním dětském rehabilitačním stacionáři a Středisku denní péče se slavilo celý den. Pro děti byl připravený bohatý program plný her. Nechyběly tradiční sporty jako hod



míčkem na cíl, rybaření, prolézání pytlíkem odvahy, skákací hrad, ale i cvičení králíčky a „bublinkování“. Mezi děti zavítal také ředitel organizace Ing. Martin Strakoš, a společně s dětmi se zapojil do připravených her. Čas byl i na „debaty“ s rodiči dětí.

Malé občerstvení, které zajistily tety, přispělo k dobré náladě všech přítomných.

Náročný den byl zakončen společným fotografováním a posezením u ohýnku, včetně opékáním vuřtíků.

Letošní oslava svátku dětí se líbila všem, důkazem jsou pochvaly psané rodiči do naší kroniky a spokojené děti, které si svůj den „užily“ jak se patří.

*Jaroslava Puntová
vedoucí Denního dětského rehabilitačního stacionáře,
Střediska denní péče o děti do tří let věku, ul. Františka Malíka, Most*

Byli jsme při tom

Letošní Letní setkání seniorů na hipodromu bylo opět zábavou pro všechny, kteří si nenechali ujít příležitost a přišli. V námořnickém nebo v pirátském oblečení přišli téměř všichni. Sehraný tým pracovníků organizace odvedl skvělou práci.

Akce se tradičně zúčastnily děti z Denního dětského rehabilitačního stacionáře a Střediska denní péče z Malíkovky. Pro radost všem přítomným, pod vedením tet, vystoupily s tanečkem „Jak šel bobr spát“.



Součástí veškerého klání byla i soutěž o nejhezčí obrázek (na téma piráti, námořníci), kterou organizace vyhlásila, tak jsme se zapojili i my. Vyhlášení výsledků bylo pro nás velkým překvapením, neboť obrázek, namalovaný dětmi, zvítězil v kategorii nejmladších dětí. Pro nás o to radostnější, že byla oceněna snaha dětí s postižením. A tak jsme toto vítězství řádně oslavili.

*Jaroslava Puntová
vedoucí Denního dětského rehabilitačního stacionáře,
Střediska denní péče o děti do tří let věku, ul. Františka Malíka, Most*

Čas loučení

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

Nyní, na konci prázdnin nás čeká loučení. Děti se již těší na nové zážitky, které je čekají v mateřských školkách nebo školách.



K zpříjemnění posledních chvil se děti „utkaly ve fotbálku“ přímo na zahradě. Nechyběly dresy, hráči si vybrali nejlepší číslo, rozhodčí, trestná lavice, roztleskávačky. Každý tým měl svého kapitána a nechyběl ani maskot. Kdo byl unavený, zařadil se mezi diváky. Tety se připojily též a fandily všem. Výkony všech byly výborné.

Vyhráli všichni, odměna byla jak jinak než sladká.

*Jaroslava Puntová
vedoucí Denního dětského rehabilitačního stacionáře,
Střediska denní péče o děti do tří let věku, ul. Františka Malíka, Most*

Dárek pro mosteckou porodnici



Seniorka z Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace navázala na tradici z roku 2012 a upletla pro nedonošené děti mostecké porodnice čepičky. Ty jsou významným pomocníkem při udržení tělesné teploty miminek v inkubátoru.

Drobounké zboží, které je potřeba na tomto oddělení, nikdo v obchodní síti nevyrobí, tak jsou zde vděční za takovou nabídku. Jako model pro výrobu takovýchto čepiček slouží třeba pomeranč nebo citron.

Moc naší nejmenované seniorce za přínosnou aktivitu děkujeme.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovnice*



Národní týden trénování paměti

Národní týden trénování paměti probíhá ve dnech 13. – 19. března 2017. Pořádá ho Společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, která byla založena v roce 1998 v Praze. Akce spojené s touto tematikou se konají po celé naší republice a jsou zaměřeny především na seniory.

My jsme se jedné z nich zúčastnili. Ve čtvrtek dne 16. března 2017 se v Městské knihovně v Litvínově konala ukázková lekce aktivizačního kurzu trénování paměti pro seniory, a to pro zájemce z řad veřejnosti. Trénovat mozek a mít stále společenský kontakt je pro seniory velice důležité, aby byli co nejdéle soběstační a nedostali se do sociální izolace.

Tato akce byla pro nás velmi přínosná. Nasbírali jsme spoustu nových poznatků, které se budeme snažit zprostředkovat našim uživatelům.

*Hana Šindelářová, DiS., ergoterapeutka
Helena Houšková, kulturně výchovná pracovníce*

První jarní vycházka



Ve čtvrtek 23. března 2017 se naši senioři sešli na autobusové zastávce U Kahanu, aby společně vyrazili na první jarní vycházku. Někdo šel pěšky, někdo autobusem, ale cíl byl pro všechny stejný – Vtelno a ve Vtelně hospůdka s řízkem, salátem a pivem. Co s řízkem, se dvěma řízký. Ale napřed jsme si tu odměnu museli zasloužit.

Vzali jsme to přes Liščí vrch, kolem Benediktu na přechod do Vtelna, obešli jsme část Vtelna. Zjistili jsme velkou výstavbu nových rodinných domků a u stávajících rodinných domků čilý ruch na zahrádkách. Jaro se probudilo a je potřeba po zimě uklidit a vše připravit na novou sezonu.

No a pak už nás čekal závěr v hospůdce a slibované řízky, salát a pivo. Výborné jídlo, přátelská atmosféra, skvělá nálada, co více si přát. Všichni se shodli na tom, že si musíme takovouto nebo jinou vycházku brzy zase zopakovat. S tím jsme se rozcházelí do svých domovů. Tak se budeme těšit na jiný výšlap, a aby se nám povedl jako tento.

Helena Houšková, kulturně výchovná pracovníce



Pravidelné turnaje v bowlingu

Naši senioři pravidelně navštěvují v zimních a jarních měsících bowlingovou hernu ve Sportovce v Mostě, kde poslední pátek v měsíci odehrají tradiční bowlingové klání.

Setkávají se zde senioři z Domovů pro seniory, ul. Barvířská, ul. Jiřího Wolкера, dále z Penzionů pro seniory, ul. Ke Koupališti, ul. Komořanská a ul. Albrechtická.

Nálada je vždy výborná, všichni si navzájem fandí a povzbuzují se. Je vidět, že při pravidelné hře se naši senioři zlepšují ve svých výsledcích.

Od měsíce května přejdeme ven a budeme hrát minigolf a petanque na Aquadromu. Všichni se již na tuto sportovní utkání těší a na tuto pravidelnou měsíční aktivitu si zvykli.

Helena Houšková, kulturně výchovná pracovníce

Ve středu 1. března 2017 jsme v Městské správě sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizaci, konkrétně v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера, odstartovali celorepublikový projekt na podporu aktivizace klientů domovů pro seniory z celé České republiky a Slovenska „Jedeme v tom společně“. Projekt vyhlásil Domov pro seniory Vrbno pod Pradědem.

Do letošního, již druhého, ročníku bylo přihlášeno 53 domovů pro seniory a zařízení sociálních služeb.

Smyslem celého projektu je motivovat seniory k pohybu. V tomto



případě jde o jízdu na šlapadle či rotopedu. Každý přihlášený domov má mít na pomyslné mapě závodu nastavenou trasu se stejným startem a cílem. Startuje se hypoteticky na Pradědu, cíl je v Paříži. Trasa je dlouhá 2000 km. Ujeté kilometry se každý den za celý domov sčítají. Soutěžít se může pouze od pondělí do pátku ve stanovenou dobu a pravidla určují čas dvě hodiny denně, aby byly podmínky pro všechny stejné. Našlapané hodnoty se každý den hlásí na dispečink, který je samozřejmě v Domově pro seniory ve Vrbně pod Pradědem.

Záštitu nad projektem převzala manželka prezidenta České republiky paní Ivana Zemanová, dále 1. místopředseda vlády a ministr financí Ing. Andrej Babiš, europoslanec za KDU – ČSL Tomáš Zdechovský a další subjekty. Propagaci zabezpečila Česká televize – pořad Dobré ráno, lokální zpravodajství, deníky, dále MF Dnes a Český rozhlas Ostrava.

Za MSSS v Mostě – p. o. startovali tito uživatelé:

Hana Laudová, Jiří Vnouček, Eva Hochhäuserová, Jiřina Hasenöhrlová, Jiřina Řezáčová, Irena Štěpánková, jako dobrovolník jel Walter Jančich, syn jedné z uživatelů našeho zařízení. Tito senioři jezdili dennodenně, ale k potřebnému počtu kilometrů nám přispěli i svou troškou do mlýna paní Františka Chloubová, Stanislav Drahozal, Blanka Šelerová a Gertruda Bauerová. Všem moc děkujeme za vzornou reprezentaci a dosažené výsledky.

Po dojetí naplánovaných 2000 kilometrů se poslední den dojíždělo 50 kilometrů na rychlost a čas. Zapojeny u nás byly všechny čtyři rotopedy, na kterých se střídalo našich šest uživatelů. To byli ti, kteří vydrželi šlapat celé dva měsíce. Odstartováno bylo v 9:40 hodin a naši soutěžící tuto vzdálenost dojeli za 25 minut. To bylo slávy a radosti.

Podpořit naše soutěžící přijela náměstkyně primátora Ing. Markéta Stará a na kole a v cyklistickém dresu i náš pan ředitel Ing. Martin Strakoš. Dále v průběhu jízdy přiletěly čarodějnice z Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická. Po celou dobu jízdy všichni přihlížející hlasitě fandili a podporovali naše soutěžící. Pro všechny bylo připraveno slavnostní pohoštění a pitný režim. Na závěr si všichni přítomní slavnostně připili nealkoholickým sektem. Pro všechny soutěžící byla připravena odměna ve formě dárku, který věnoval Magistrát města Mostu, dále ředitelství Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace.

Vyhodnocení celého dvouměsíčního „cykloklání“ proběhlo 4. května 2017 formou internetového přenosu a výsledky byly následující:

V celkovém pořadí se senioři MSSS v Mostě – p. o. umístili na 5. místě (z 52 domovů z celé České republiky a Slovenska).

Děkujeme našim reprezentantům za vynikající výsledky a blahopřejeme za nádherné výkony. Celá soutěž ale nebyla jen o výkonech a výsledcích, ale během akce vzniklo mnoho nádherných přátelství a účastníci zažili množství příjemně prožitých společných chvil.

*Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice
Hana Šindelářová, DiS., ergoterapeutka*

XIV. ročník společenské akce pro seniory TANČÍME PRO RADOST



Ve středu 26. dubna 2017 se Babčí mažoretky zúčastnily XIV. ročníku akce TANČÍME PRO RADOST v Hostomicích – Zátoru.

Jedná se o akci, které se pravidelně zúčastňujeme již 13 let. Střídají se zde naše dva soubory Babčí mažoretky a Komořanky. Každý rok jede jeden soubor. Naše soubory zde reprezentují kulturní život našich zařízení. Prezентuje se zde pohybová, pěvecká a literární činnost.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovnice*

Veletrh AKTIV 55+

Ve čtvrtek dne 6. dubna 2017 se naši senioři vypravili na Veletrh AKTIV 55+, který se konal na výstavišti PVA EXPO PRAHA Letňany. Vstupenky jim věnoval pan Alois Malý na předchozích samosprávách.

Jednalo se o 11. ročník veletrhu pro plnohodnotný aktivní život, který navazuje na desetiletou tradici veletrhu FOR SENIOR a je doplněn o veletrhy pro celou rodinu – FOR KIDS, FOR PETS, FOR TRAVEL a EkoAUTO.

Vystavovala zde celá řada firem, jejichž společným cílem je zpříjemnit a usnadnit seniorům život. Zastoupeny byly nabídky lázeňských pobytů, rehabilitační střediska, firmy, které nabízejí pomůcky pro imobilní osoby nebo produkty pro volný čas a sportovní vyžití.



Nechyběly ani praktické ukázky a odborný doprovodný program. Senioři měli možnost si vyzkoušet různé druhy hlavolamů, logických her nebo různé tvořivé aktivity.

Děkujeme naší organizaci, že nám umožnila, se veletrhu zúčastnit.

Přikládáme obrázek mandaly, kterou jsme si mohli vytvořit sypanými barevnými písky.

Zdroj: <http://afes.cz/mandaly/mandala-068>

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovnice*

HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

Časopis Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace.

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