

# HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

leden – březen 2015

63. vydání



vydává Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace



12. Plavecký přebor seniorů Ústeckého kraje  
v Domově důchodců v Libochovicích  
dne 11. února 2015



Jarní zábava v Domově pro seniory,  
ul. Jiřího Wolкера 404 dne 12. března 2015



Preventivní program Městské policie v Mostě  
v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495  
dne 6. března 2015



Vystoupení dětí  
z Denního dětského rehabilitačního stacionáře,  
Střediska denní péče pro děti do tří let věku v Mostě  
v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404  
dne 11. března 2015

## **OBSAH:**

### **Ředitelství Městské správy sociálních služeb v Mostě - příspěvkové organizace**

Zábavný kvíz: České památky Unesco.....	3
Valentýnský společenský večer MSSS v Mostě – p. o. ....	4
Soutěž o nejhezčí velikonoční výzdobu 2015.....	4 - 5
<b>Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most</b>	
Stoletá jubilatka.....	6
Oslava narozenin v domově pro seniory.....	6
Osobnosti města Mostu.....	7
Masopust v „Astě“.....	8
Zooterapie.....	8
Preventivní program Městské policie v Mostě.....	9
Oslava MDŽ.....	9
Jak vyzrát na jarní únavu? .....	10
ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO: Co o Vás prozradí jediná kapka krve? .....	11
Vzpomínky na mládí.....	12
Stáří.....	13
<b>Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Most</b>	
Soutěž o nejhezčí velikonoční výzdobu.....	14
Jarní zábava v domově pro seniory.....	15
Roztančený domov pro seniory.....	26
<b>Denní stacionář pro mentálně postížené klienty, případně kombinovaně handicapované občany s ukončenou školní docházkou, ul. Jiřího Wolкера 404</b>	
Letíme s časem.....	17
<b>Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most</b>	
Zamyšlení nad solidaritou.....	18
První posel jara v domově pro seniory.....	19
Oslava MDŽ.....	19
Návštěva policie v domově pro seniory.....	20
<b>Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most</b>	
Oslava MDŽ.....	21
Výlet do Krušných hor.....	22
<b>Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, Most</b>	
Příkladná reprezentace penzionu pro seniory.....	23
Kavárnička v penzionu pro seniory.....	23
Cvrnkaná.....	23
Josefovská zábava.....	24
<b>Pečovatelská služba, ul. Růžová 2071, Most</b>	
Únorové posezení.....	25
MDŽ.....	25
Mezinárodní den žen.....	25
Březen.....	26
Březnové posezení.....	26
Oslava Velikonoc.....	27
Škaredá středa.....	28
Den matek.....	28
Květen.....	29
<b>Denní dětský rehabilitační stacionář, Středisko denní péče o děti do tří let věku, ul. Františka Malíka 973, Most</b>	
Děti potěšily obyvatele domova pro seniory.....	29
Velikonoční veselí s dětmi.....	30
<b>Společné</b>	
Koncert smyčcového kvarteta Teplické filharmonie .....	30
12. Plavecký přebor seniorů Ústeckého kraje.....	31
4. ročník turnaje ve cvrnkané MSSS v Mostě – p. o. ....	32
4. ročník turnaje ve cvrnkané MSSS v Mostě – p. o. – výsledková listina .....	33
Aktivizační programy seniorů MSSS v Mostě – p. o. v roce 2014.....	34 - 35



## Zábavný kvíz: České památky Unesco



Do seznamu kulturního a přírodního dědictví Unesco jsou zapsány nejkrásnější a nejhodnotnější památky a krajiny na světě. V současné době je zde již zapsáno více, než osm set kulturních památek a přírodních krajín. Je mezi nimi i dvanáct památek z České republiky.

**1. Toto město se díky těžbě stříbra stalo na dlouhý čas po Praze druhým nejdůležitějším a největším městem v Čechách. Mezi jeho významné památky patří Vlašský dvůr, ve kterém se razily stříbrné pražské groše, gotický chrám sv. Barbory a katedrála Nanebevzetí Panny Marie v Sedlci. Je to město:**

- a) Příbram
- b) Litoměřice
- c) Kutná Hora

**2. Pro toto město je charakteristický velký hrad s mohutnou kulatou věží na návrší nad řekou Vltavou. Pod hradem se vinou úzké uličky městské čtvrti Latrán. Na druhém břehu Vltavy se nachází Staré město s křivolakými uličkami, náměstím, domy řemeslníků a měšťanskými paláci. Zdejší Staré město patří k nejkrásnějším uskupením středověkých staveb v Evropě. Je to město:**

- a) Český Krumlov
- b) Vyšší Brod
- c) České Budějovice

**3. Toto město bývá nazýváno pohádkovým městem. Jeho chloubou je náměstí, které je lemováno renesančními domy s podloubím a krásnými renesančními, barokními a klasicistními štíty. Na konci náměstí stojí pěkný renesanční zámek. Je to město:**

- a) Jindřichův Hradec
- b) Telč
- c) Slavonice

**4. Malebná vesnice, ležící v jihočeské rovině, patří svoji architekturou k nejkrásnějším příkladům jihočeského selského baroka. Na návsi stojí řada výstavných selských statků se štíty obytných a hospodářských budov zdobených geometrickou a květinovou štukovou dekorací. Na stavbách selského baroka z 19. století, stavitele využívali barokní, rokokové a klasicistní stavební prvky a dokázali je mistrně zapracovat do okolní krajiny. Je to ves:**

- a) Dubné
- b) Hološovice
- c) Češnovice

**5. Krásná, uměle vytvořená krajina mezi dvěma nádhernými zámky o rozloze 200 kilometrů čtverečních, bývá nazývána zahradou Evropy. Jeden zámek je barokní a druhý pak novogotický. V krajině je řada vodních ploch, cizokrajných stromů a taky romantických staveb. Je to:**

- a) Znojemský areál
- b) Kyjovský areál
- c) Lednicko-Valtický areál

*Správné odpovědi najdete na straně č. 35.*

*Zdroj: [www.stastniseniori.cz](http://www.stastniseniori.cz)*

## Valentýnský společenský večer MSSS v Mostě – p. o.

Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace uspořádala dne 14. února 2015 ve společenském sále Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 v Mostě Valentýnský společenský večer MSSS v Mostě – p. o.

Společenského večera se zúčastnilo 78 seniorů ze všech zařízení MSSS v Mostě – p. o. Návštěvníci obdrželi pokojovou květinu se zápichem ve tvaru srdce a stravenky na občerstvení – obložený tácek s uzeninou a zákusek (štafetku).

Během večera byl zajištěn bohatý program. Akci uvedla Mgr. Lenka Makovcová, DiS., která je pověřena řízením organizace, a popřála přítomným příjemnou zábavu. Na úvod večera vystoupily děti z Tanečního studia Kamily Hlaváčkové. Dále senioři měli možnost shlédnout vystoupení tanečního páru ve stylu Salsa a Bachata. K poslechu a k tanci hrál hudebník pan Březina.



Jako doprovodný program byly promítány fotografie z předešlého společenského večera v roce 2014. Mezi oblíbeným programem byla také výherní výstava, ve které senioři mohli vyhrát např. potravinový dárkový koš, tablet, kolekce čajů, kosmetické balíčky, ergoterapeutické výrobky nebo potraviny (klobásy, tlačanky, aspikové dorty, utopence, chodské koláče apod.).

Během večera byl stále zaplněný taneční parket společenského sálu, seniorům se zábava velice líbila.

Poděkování patří zaměstnancům, kteří se podíleli na přípravě společenského večera a také sponzorům, kteří přispěli výrobky do výherní výstavy.

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

## Soutěž o nejhezčí velikonoční výzdobu 2015

Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace vyhlásila Soutěž o nejhezčí velikonoční výzdobu 2015.

Velikonoční dekorace byly posuzovány dne 24. března 2015 pětičlennou hodnotící komisí ve složení: Mgr. Lenka Makovcová, DiS. – pověřená řízením organizace, Ing. Lenka Maňáková – hlavní ekonomka, Ing. Irena Vomáčková – hlavní ekonomka, Bc. Michaela Nermuťová, DiS. – sekretariát, Ing. Markéta Baráková – ekonomicko hospodářská pracovnice.

Hodnoceny byly výzdoby u vstupů a ve vestibulech jednotlivých budov MSSS Mostě – p. o. Do soutěže se přihlásila všechna zařízení organizace kromě Domů s pečovatelskou službou v Mostě.

*(pokračování na straně č. 5)*

*(pokračování ze strany č. 4)*

Dne 9. dubna 2015 se ve společenském sále Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 uskutečnilo slavnostní vyhodnocení soutěže, kterého se zúčastnili zástupci z řad seniorů z jednotlivých zařízení a jejich vedoucí. Tři nejlepší zařízení obdržela od Mgr. Lenky Makovcové, DiS. finanční šeky a zároveň všechna zúčastněná zařízení dostala krásné dorty.

Slavnostní vyhodnocení soutěže zpestřily svým vystoupením Komořanky a děti z Denního dětského rehabilitačního stacionáře, Střediska denní péče pro děti do tří let věku, ul. Františka Malíka 973.

#### **Výsledky soutěže:**

1. místo Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most
2. místo Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most
3. místo Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most



1. místo – Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most



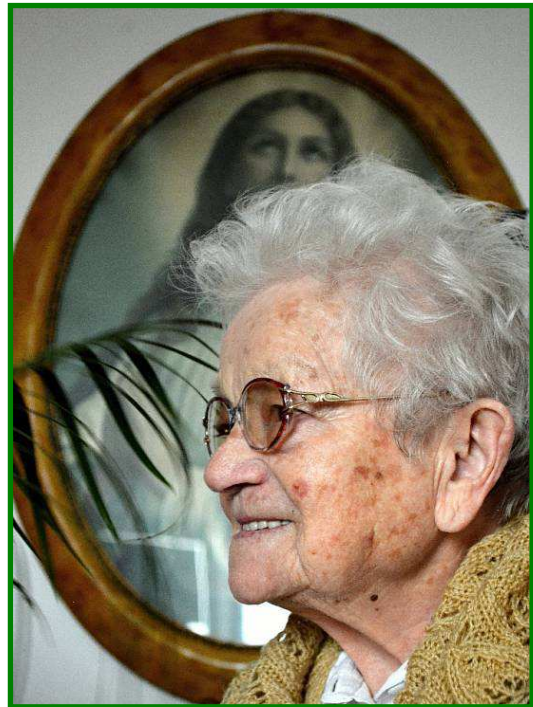
*Bc. Michaela Nermuťová, DiS.  
sekretariát MSSS v Mostě – p. o.*

## Stoletá jubilantka z Domova pro seniory, ul. Barvířská

Dne 17. března 2015 oslavila neuvěřitelných 100 let života naše uživatka paní Józefa Trojanowiczová. K jejímu životnímu jubileu jí přišla poblahopřát řada gratulantů. Byli mezi nimi i pan primátor Mgr. Jan Paparega se svou náměstkyní Ing. Markétou Starou, zástupci Okresní správy sociálního zabezpečení, vedení domova, pracovníci a v neposlední řadě celá velká rodina paní Trojanowiczové. Rodina uspořádala pro paní Trojanowiczovou velkou oslavu, na kterou se sjelo na 40 lidí. 16 členů rodiny dorazilo dokonce až z Polska, odkud paní Trojanowiczová pochází.

Oslavenkyně si oslavu patřičně užila a z prožitků se těší ještě dnes. Jakmile začne vzpomínat na prožité chvíle radosti, očička se jí rozzáří, vypráví a směje se. Recept na dlouhověkost nám ale prozradit nechce. Jediné doporučení prý má, a to být houževnatá a nevzdávat se. I když v životě byly i těžké chvíle, všechny se musely překonat s nadhledem.

Paní Trojanowiczové přejeme všichni i prostřednictvím časopisu Harmonie třetího věku do dalších let mnoho zdraví, bystrou mysl, hodně lidí okolo sebe a pohodově prožitá léta v našem domově.



*Mgr. Lenka Makovcová, DiS.  
pověřená řízením MSSS v Mostě – p. o.  
vedoucí Domova pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## Oslava narozenin v domově pro seniory



Každý poslední čtvrtek v měsíci se koná společná oslava narozenin uživatelů Domova pro seniory, ul. Barvířská 495. V měsíci únoru se oslavy zúčastnili skoro všichni oslavenci, až na pár výjimek, kterým nedovolil zřejmě jejich zdravotní stav přijít. Věříme, že si tuto oslavu všichni zúčastnění velmi užili a malé občerstvení, které je pro ně vždy připraveno, taktéž ocenili. Touto cestou bychom chtěli oslovit i ostatní, které ještě jejich oslava čeká, aby neváhali a přišli mezi nás oslavit svá životní jubilea.

*Bc. Jana Havlíková  
sociální pracovnice 3. stanice Domova pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## Osobnosti města Mostu

Další osobností, která pocházela z Mostu, byla česká a německá zpěvačka a šansoniérka **Judita Čeřovská** (21. 4. 1929, Most až 9. 10. 2001, Praha). Dětství prožila v Mostě. Pocházela ze smíšeného manželství. Maminka byla Němka, tatínek Čech. Tento fakt jí zejména v mládí působil řadu osobních komplikací, což bylo dáno tehdejší politickou situací jak v Německu, tak i v Čechách. Po zabrání Sudet Němci zůstala Judita s babičkou v Mostě, protože se její rodiče odstěhovali do Řevnic u Prahy. V roce 1942 byli Juditini rodiče zatčeni. Někdo je udal, že poslouchají zahraniční rozhlas. Několik měsíců pak strávili v nacistickém vězení. Judita zůstala s babičkou v Mostě až do roku 1944, kdy začaly spojenecké nálety na chemické závody v Záluží. Tehdy babička s vnučkou odjely k Juditiným rodičům do Řevnic u Prahy. Po válce Judita vystudovala obchodní akademii v Berouně. Během studií zpívala s různými studentskými kapelami. Svoji profesionální dráhu začala ve 27 letech, kdy už byla matkou dvou dětí a byla provdána za právníka Vladimíra Čeřovského. Tehdy se umístila jako druhá v soutěži *Hledáme mladé talenty*. Po úspěchu v soutěži bylo Čeřovské nabídnuto angažmá v pražském tanečním paláci Alhambra.



Nucenou přestávku v její rozjeté kariéře zavinila v roce 1959 vážná autonehoda, při které utrpěla mnohočetná poranění a dokonce jí hrozila amputace pravé končetiny. I po téměř dvouleté odmlce zaviněné autonehodou se Judita Čeřovská dokázala se svým zajímavě zabarveným hlasem prosadit na koncertech i v gramofonových nahrávkách. Nejúspěšnější pro ni byl rok 1964, kdy nahrála své největší hity *Řekni kde ty kytky jsou*, *Dominiku*, *Malý vůz*.

Judita Čeřovská byla považována za velmi atraktivní a neobyčejně půvabnou ženu s velice podmanivým hlasem. Nakonec se stala mnohem populárnější v německy mluvících zemích než doma v Čechách. Úspěšně vystupovala po celé Evropě, dokonce i v bývalém Sovětském svazu. Spolu s Karlem Gottem, Hanou Hegerovou a Josefem Lauferem zpívala i na světové výstavě EXPO 67 v kanadském Montrealu v pořadu Pop stars of Prague.

Po roce 1989 už Čeřovská téměř nevystupovala. Stále častěji se ozývala stará zranění. Vystupování bylo pro zpěvačku fyzicky i psychicky vyčerpávající. Zemřela ve věku 72 let v Praze a je pochována na Olšanských hřbitovech.

*Zdroj: Wikipedie*

*Bc. Lenka Charvátová  
sociální pracovnice 2. stanice Domova pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## Masopust v "Astře"

Jako každý rok, tak i letos se slavil v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495 Masopust.

Tentokrát tento den připadl na 19. února 2015. K tanci a poslechu nám přišla zahrát skupina Melodie v čele s kapelníkem panem Vejražkou. Potěšit nás také přišel pan Gaertner se svými pejsky. Pan Gaertner si se sebou přinesl různé prolézačky a všelijaké náčiní, na kterých nám pejskové předváděli doslova "psí kusy".

Překvapení bylo divadelní představení, které si pro uživatele připravily zaměstnankyně ve spolupráci s uživateli. Součástí byla také výherní výstava a soutěže.



*Alena Čejková, DiS.  
ergoterapeutka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## Zooterapie v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495



Dne 3. března 2015 v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495 měli uživatelé živé zvířátko, králíčka jménem Piškot. Přišel do domova se zvláštním režimem, kde jsou ubytováni uživatelé se stařeckou demencí a s Alzheimerovou chorobou.

V rámci zooterapie jsme si o králíčkově povídali, říkali jsme si, co je potřeba, aby se Piškotovi dobře dařilo, co má rád a co mu dělá dobře. Po rozhovoru si mohli uživatelé králíčka pochovat, česat ho a pomazlit se s ním.

Všem se mimořádná návštěva líbila a podobné návštěvy obyvatelům „Astry“ v brzké době zopakujeme i s jinými zvířátky, například s morčetem, hadem nebo pejsky.

*Růžena Jarošová  
pracovník v sociálních službách – aktivizační činnost  
Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*



## Preventivní program Městské policie v Mostě



Dne 6. března 2015 proběhl v zařízení Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 preventivní program Městské policie v Mostě. Naši uživatelé se při něm dozvěděli, jak se aktivně bránit různým "šmejdům" v dnešní době. Milou a zajímavou formou s názornými ukázkami zjistili, jak se nenechat okrást od obyčejného kapsáře, ani jak sami uživatelé popisovali "slušného, milého a dobře oblečeného pána". Preventivní program byl velmi přínosný, protože na "šmejdů" naráží senioři čím dál tím častěji.

*Bc. Zdena Horáčková  
ergoterapeutka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## Oslava Mezinárodního dne žen v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495



Ve středu dne 18. března 2015 mezi nás zavítaly tanečnice z mosteckého KLUBU SMARTIES.

Tentokrát si pro nás děvčata vedená paní Kateřinou Duškovou připravila dvě vystoupení. Nejprve vystoupila starší děvčata a potom mladší školačky.

Uživatelky Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 si pro vystupující přichystaly pohoštění v podobě upečeného sladkého koláče.

Děkujeme za vystoupení a těšíme se na další spolupráci.

*Alena Čejková, DiS.  
ergoterapeutka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

## Jak vyzrát na jarní únavu?

Hurá, konečně tu máme jaro! A ejhle, místo užívání si sluníčka, nás přemůže jarní únava! Diagnóza jarní únava neexistuje a přesto všichni dobře víme, oč se jedná. Většina lidí, senioři nevyjímaje, jarní únavu pociťuje. Záleží na individualitě člověka, jak se s ní dokáže vyrovnat.



### **Co je příčinou jarní únavy**

Příčinou je bezesporu dlouhodobá absence přirozeného tepla a slunce. Nedostatku vitamínů, minerálních látek a stopových prvků, ale také vlákniny, obsažené především v čerstvém ovoci a zelenině. Nepravidelný stravovací a pitný režim. V zimě máme tendenci konzumovat spíše masová jídla, salámy, bílou mouku, cukr.

### **Jsou některé typy lidí na jarní únavu náchylnější?**

Obecně lidé se sníženou imunitou – tedy děti, těhotné a kojící ženy, senioři.

### **Jak předcházet jarní únavě?**

Pijme více tekutin, omezme pití alkoholu, vhodné jsou zelené čaje a minerální vody.

Dbejme na pestrý jídelníček.

Důležitý je dostatek vitamínu C – mezi nejbohatší zdroje tohoto vitamínu patří papriky, kiwi, citrusy.

### **Jarní únava a bylinky**

Pití bylinkových čajů pomáhalo v boji proti jarní únavě už našim předkům. Tělo velmi dobře čistí kořen lopuchu, kopřiva nebo pampeliška. Omyté listy mladé jarní pampelišky můžete přidat třeba do salátu. Obsahuje velké množství vitamínu A, C, B, železo, křemík, hořčík, zinek a mangan – tedy látky na jejichž konzumaci bychom neměli ve vyšším věku zapomínat.

### **Co může lidem uškodit, když nesprávně jarní únavě čelí?**

Přepřacování, chronická únava, fyzická vyčerpanost, bolesti hlavy. Potíže s trávením, plynatost.

Déletrvající únavu však není dobré bagatelizovat. Když trvá několik týdnů až měsíců, může signalizovat závažnější onemocnění jako např. depresi, chudokrevnost, onemocnění štítné žlázy, choroby srdce aj. Proto je dobré v takovýchto případech kontaktovat svého lékaře.

Abychom tento článek zakončili pozitivní myšlenkou, je nutné si připomenout, že kromě jarní únavy, nám jaro přináší také spoustu pozitivního. Dny jsou delší, teplejší a sluníčko se na obloze objevuje častěji. Příroda se probouzí, je barevnější. Ptáčci si od časných ranních hodin vesele propěvují. Říká se, že jaro přináší naději. Krásné a pohodové jarní dny všem!

*Daniela Jedináková, DiS.  
sociální pracovnice Domova se zvláštním režimem, ul. Barvířská 495, Most*

*Lenka Schettlová  
vedoucí 4. stanice Domova pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*

# ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO



## Co o vás prozradí jediná kapka krve?

Nic jiného o Vás neprozradí tolik, než jen jedna jediná kapka krve. Krev se mění každý den, každou hodinu, každou minutu. Záleží na tom, co právě děláte, co jíte, čím se zabýváte.

Krev plní celou řadu zásadních funkcí – přenáší vitamíny, živiny, minerály, hormony a kyslík po celém těle. V těle dospělého člověka koluje kolem 5 až 6 litrů krve. Mělo by to odpovídat osmi procentům hmotnosti (asi 60 ml krve/ 1kg hmotnosti).



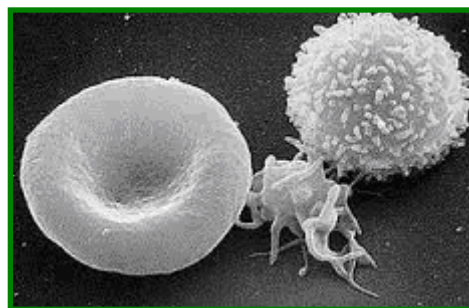
Pokud ze sebe vymačkáte jednu jedinou kapku krve, třeba 1mikrolitr, objevíte své úžasné „JÁ“

V této kapce koluje 4,5 milionu červených krvinek, 150 000 až 400 000 krevních destiček a 5 000 až 10 000 bílých krvinek. Červená krvinka vypadá jak prsní implantát, krevní destička jak zmutovaná chobotnice a bílá krvinka jak kulička Rafaela. Jestli si ale dopřáváte pravidelně alkohol, červená krvinka se zjeví do podoby ježovky, a když k tomu přidáte dostatečné množství sladkostí, objeví se ještě na povrchu bílé tečky a ostny. Taková krvinka pak velmi špatně prochází drobnými kapilárkami.

Z jedné kapičky krve vědci zjistí, kolik vypijete za den tekutin, jak jíte, co dýcháte a jakým způsobem. Krev je koktejlem pocitů, stresu, mučivých traumat, ale také dobrých prožitků.

*Každá kapka krve je jakoby zrcadlem historie těla* říká Tim Spector, genetický epidemiolog v Londýně.

Zleva: červená krvinka, krevní destička, bílá krvinka



*Bc. Radka Tížková  
úseková sestra – zástupkyně vedoucí Zařízení č. 1, Barvířská 495, Most*



## Vzpomínky na mládí



Narodila jsem se v lednu roku 1925 v moravském městě Ivančice, proslulé nejen Vladimírem Menšíkem, ale i známým malířem Alfonsem Muchou aj. Kromě toho zde byla vytištěna první kralická Bible. Když jsem odcházela z rodné Moravy, bylo mi, jako bych tam nechala kus svého srdce. Následovala jsem svého manžela na sever Čech do Mostu. Nikdy mi nevymizí vzpomínky na školu, kterou jsem vždy milovala. Tehdy jsme měli i odpolední vyučování. Vzpomínám na svoji první učitelku, která učila od první třídy do páté. Potom následovalo gymnázium. Měli jsme tam dvě, reálné a klasické.

Ze všech vzpomínek nejraději vzpomínám na Vladimíra Menšíka. Byli jsme zařazeni do ochotnického divadla, kde mým partnerem byl Vláška, ale říkali jsme mu všichni „Láďa“. Nezkrotný živel se zlatým srdcem moravského hocha, kterého si oblíbil a miloval celý národ. Kdybych byla spisovatel, byla by ze vzpomínek na něj celá kniha o mnoha stránkách. Ačkoliv od jeho smrti uběhlo 26 roků, národem není a nebude zapomenut. Je zapsán do srdcí všech.

Mé bezstarostné mládí vlastně skončilo rokem 1942, když mě bylo 17 let. Byla to doba okupace. Jela jsem tehdy s maminkou na pohřeb babičky. Tehdy vlak téměř zaplnili vojáci a já jsem se bála. Školu, kterou jsem navštěvovala obsadili okupanti, kolem se napnuly dráty, nastalo vyhnání židů. Nerada vzpomínám na děti, kteří se držely rodičů a plakaly. Bylo mezi nimi i dosti spolužáků.

Do Mostu jsem přišla se svým manželem v roce 1948. Nechtěla jsem, bránila jsem se tomu, ale nakonec jsem si krásný starý Most zamilovala. Je mi líto, že došlo k jeho devastaci. Bydleli jsme na „Stalingradské čtvrti“. Po smrti mého manžela v r. 2010 jsem si zažádala o umístění do Domova pro seniory, ul. Barvířská, kde se odvíjí další článek mého života:

Jsem zde teprve od února 2014, z toho jsem pět měsíců strávila v nemocnici, takže se teprve spíš seznamuji se vším, ale už dnes vím, že bych tento domov pro seniory nevyměnila za jiný domov.

Milé sestřičky a všichni, kdo se o nás staráte, od vedení až po pomocný personál, vám všem vyslovuji své děkuji.



*Anděla Karlíková  
Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*



## Stáří



Jako stromy ve větru, život se nám naklání, tak těšíme se z každého ranního vstávání.

Přibylý nám vrásky na čele, je o trochu těžší vstávat z postele.

Nad uplynulými léty není třeba plakat, snad to někdy mohlo klapat.

Bylo také někdy pár smutných chvil, to každý ví – život už je takový.

Ten věk přiznat se nám nechce, nechodíme už tak křehce.

Místo důlků ve tvářích objeví se už pár rýh.

Sníh nám pokrýl naše hlavy, život nás však stále baví.

Není vůbec konec světa i když jsou tu jistá léta.

Stáří je tu a my šťastni, při stole a při muzice, připijíme na zdraví,

i když víme, že nám nikdo – ruce, nohy, nespraví.

Všichni také dobře víme, jak to máme s pamětí.

Něco koupit, něco donést – podaří se po třetí.

Nečekám vavřínu věnce, je zde velká konkurence.

Já dnes rozdávat radost bych chtěla a toto od srdce nám přála:

Mít příjemné vzpomínky na každý prožitý den,

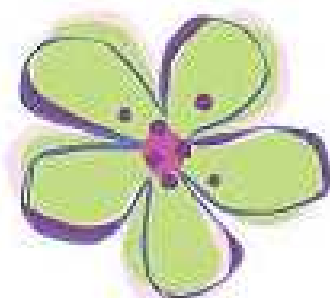
potom zavřít oči a snít o svém mládí, ten nekrásnější sen.

Jistě ještě mnohé život chystá ránu.

Proto všem, symbolicky, pohár optimismu pozvedám.

*Anděla Karliková*

*Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most*



## Soutěž o nejhezčí velikonoční výzdobu



Dne 24. března 2015 v 9:20 hodin dorazila na zařízení č. 2 do Domova pro seniory ul. Jiřího Wolкера 404, Most pětičlenná komise, která vše řádně prohlédla a nafotila, aby mohla vyhodnotit tu nejhezčí velikonoční výzdobu zúčastněných zařízení MSSS v Mostě – p. o.

### **Co předcházelo tomuto dni?**

Hodně strávených hodin u pracovního stolu v ergodílně v pátém patře a také v pracovní místnosti Denního stacionáře pro mentálně postižené klienty, příp. kombinovaně handicapované občany s ukončenou školní docházkou za výrazné pomoci vychovatelky paní Moniky Soukupové. Všichni uživatelé i klienti stacionáře se pilně připravovali na stanovený den, kdy měla do zařízení dorazit hodnotící komise.

Vyrábělo se z různého materiálu a různými technikami. Výsledkem byly výrobky na vyzdobení vstupních prostor, haly zařízení, ale také všech chodeb na obou budovách našeho zařízení.

V těchto prostorách se objevily krásně labuť s mláďaty ze skládaného papíru, vejce ozdobená velikonočními motivy, obháčková vejce a jiná výzdoba, která zdobila kroucenou vrbu umístěnou v rohu haly. Tuto výzdobu vytvořily uživatelky domova pro seniory v ergodílně pod vedením své ergoterapeutky Hanky Kelíškové, DiS.

Halu zdobilo bohatě vyrostlé osení, které zasázeli a zalévali klienti denního stacionáře. Toto osení bylo vypěstováno v miskách, které byly ozdobeny nastříhanými kousky papíru a ty byly natřeny lakem. Objevily se zde také krtečci vystříhaní z papíru, papírové košíčky na velikonoční vajíčka, různá zvířátka jako například ovečka, prasátko, slepička, kuřátko a také kluk a holčička ze Zajíčkova. Prostě výrobků bylo, až oči přecházely. Takto bohatě vyzdobenou halu určitě jiné zařízení nemělo.

No a nyní se těšíme na 9. dubna 2015, kdy proběhne oficiální vyhodnocení této soutěže. Zde se konečně dovíme, kdo vyhrál a obdrží finanční odměnu. Všem našim soutěžícím držím palce a přeji jim, aby tato tvůrčí iniciativa a chuť soutěžit všem vydržela co nejdéle.

*Marie Škrhová  
vedoucí Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404*

## Jarní zábava v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolkerova 404



Čtvrtek dne 12. března 2015 – jaro bylo téměř za dveřmi. Rozhodli jsme se proto, že zábavu, která připadla na toto období nazveme "Jarní zábavou". Předem jsme nazdobili společenský sál do jarních motivů. Vysoká účast uživatel nás velice potěšila. Na začátek si připravil personál malé překvapení. Předtančení v maskách, které podtrhly téma zábavy – jaro. Masky byly tak dokonalé, že někteří uživatelé dumali, kdo se pod ní skrývá, typovali a hádali, kdo to může být. Ještě druhý den se o tom po našem zařízení vykládalo.



K poslechu i k tanci hrál opět pan Březina. Měl velký úspěch se svými písněmi, od lidových až po modernější šlágry. A nevyhýbal se ani písním na přání. Příjemné písně roztančili celý sál. A i uživatelé, kteří nemohou tančit se pobavili a v pohodové atmosféře přišli na jiné myšlenky.

Zábava se opravdu povedla, všichni byli spokojeni a těší se na další společenské události.

*Hana Kelišková, DiS.  
ergoterapeutka*



## Roztančený Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolkerova 404

U příležitosti oslav svátku Mezinárodního dne žen přišly naše zařízení navštívit dětičky z Denního dětského rehabilitačního stacionáře, ul. Františka Malíka 973. Svým vystoupením „Zelené žabičky“ potěšily společně s tetami místní uživatele. Naše děti ze stacionáře ale nepřišly samy. Přivezly sebou ještě velkou skupinu dětí z Mateřské školy, ul. Františka Malíka. To zase byli Broučci a berušky a další skupinka dětí zaspívala a zatancovala.



Naše tělocvična se naplnila malými človíčky a dobrou náladou. Děti byly spontánní a bezprostřední. To ocenili naši uživatelé velkým potleskem. Úsměvy na tvářích, dobrá nálada, ale i slzičky byly vidět na tvářích přihlížejících.



Velkým potleskem na závěr a společně zaspívanou písničkou se děti rozloučily s našimi uživateli. Nakonec se děti rozběhly po publiku a rozdaly seniorům malé dárečky - srdíčko a kytíčku. Moc děkujeme paní vedoucí a tetám z Denního dětského rehabilitačního stacionáře v Mostě a zrovna tak paním učitelkám z Mateřské školy, ul. Františka Malíka.

Po tomto krásném vystoupení se ale ještě nikomu nechtělo domů. Tak jsme program nastavili. Společně jsme si zaspívali a nakonec i tu naši tělocvičnu roztančili. Nikomu se stále nechtělo odcházet. Jenom blížící se oběd donutil seniory se zvednout a jít do jídelny. Závěrem bylo jejich volání, že takovou zábavu by chtěli aspoň dvakrát do měsíce. A to nás zítra čekala jarní zábava. Tak aspoň jsme si udělali přípravu na zítřejší den.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovníce*



## Letíme s časem

Tak jsme jednou v zimě s klienty seděli u stolu a při pracovní činnosti si kromě toho, také povídali. „Kdepak jsme ještě nebyli? A kam bychom se jeli podívat?“ Padaly tam takovéto otázky jako např.: „Už aby se na nás usmálo sluníčko, to je dlouhá zima“. No, zkrátka teplejší počasí je na cestování přeci jenom o mnoho lepší. Domluvili jsme termín a vycestovali.

Dne 19. března 2015 jsme vyrazili k Obchodnímu centru Central. Od zastávky MHD to bylo jen pár krůčků na náš objednaný autobus Student Agency. Přijel na minutu přesně. Moc jsme se těšili. U autobusových dveří si nás jenom zkontrolovala příjemná slečna, která se poté o všechny cestující vzorně v autobuse starala až do Prahy.

Výhled z okna autobusu toho krásného slunečného dne byl úžasný. Zlaté paprsky slunce na temně černé silnici, lány, kde jezdil v dáli červený traktor, prostě okouzlující to pohled. Čas ubíhal rychle, poslední rozloučení se slečnou asistentkou a pak už sami.

Na zastávce se dlouho nečekalo a tramvaj číslo 26 jela s námi jenom čtyři zastávky. Pak jsme si vyšli přímo k našemu cíli – Národnímu technickému muzeu. Obrovská hala moderně vybavená s jednotlivými poutači a příjemnými lidmi okolo, kteří by rádi pomohli v nouzové situaci.

Prohlídka byla zajímavá a velice poučná. Filmové útržky z dřívější doby byly komické. Vůbec nikomu nevadilo, že se chodilo nahoru a zase dolů po kluzkých schodech. Ke shlédnutí byl bohužel určený časový limit z naší strany. Také jsme objevili restaurant a v něm pohoštění. My také neodolali – voňavá káva s dortíkem a teplé hranolky a Coca-Cola nás zdolaly.

Venku si ještě všichni v rychlosti prohlédli výhled na Prahu. Metro nás minulo, ale v dáli bylo slyšet při zastavování jeho ostrý zvuk. Na zpáteční cestě nikdo nebyl unavený. Domů jsme si vezli nejen vzpomínky, ale i věčné dárečky pro své blízké.



*Monika Soukupová  
vychovatelka Denního stacionáře pro mentálně postižené klienty, případně kombinovaně  
handicapované občany s ukončenou školní docházkou, ul. Jiřího Wolkerova 404, Most*

## Zamyšlení nad solidaritou

Financování sociálních služeb v ČR je založeno na principu vícezdrojového financování. Do systému financování vstupují finanční prostředky z veřejných rozpočtů, úhrady od uživatelů, prostředky ze strukturálních fondů EU, platby od zdravotních pojišťoven, prostředky ze sbírek, fondů a nadací atd.

I organizace MSSS v Mostě – p. o. je financována v souladu s tímto principem. Organizace poskytuje sociální služby cca 1000 uživatelům formou ambulantní, pobytové a terénní služby. Rozpočet stanovený na rok 2015 zcela pokrývá provozní i mzdové náklady, které s poskytováním sociálních služeb souvisí.



Cílem organizace je však neustále poskytované sociální služby zkvalitňovat. Pořádáme celou řadu kulturních, společenských i sportovních akcí. Tyto akce pro nás samozřejmě znamenají další finanční náklady. Aby tyto náklady nemuseli hradit pouze sami uživatelé sociálních služeb, snažíme se získávat prostředky i z jiných finančních zdrojů.

V letošním roce organizace prozatím vytvořila dva projekty, kterými se snažila oslovit potencionální sponzory. První projekt nese název „Vzpomínky jsou součástí našeho života“. Pokud bychom získali finanční prostředky, mohli bychom v rámci naší péče provádět kvalitní reminiscenční terapii. Reminiscenční terapie je speciální metoda práce se seniory, jejímž cílem je vyvolat vzpomínky, které mají pro člověka důležitou hodnotu, a zlepšit tak kvalitu života. Chtěli bychom v rámci získaných prostředků vytvořit našim seniorům vhodné prostředí, kde bychom tuto terapii mohli provádět. Místnosti, které by byly vybaveny stylovým nábytkem, obrazy, doplňky pomůckami, by zajistily důstojné podmínky pro provádění terapie. Se vzpomínkami lze pracovat cíleně, dávají našemu životu smysl, jsou zdrojem radosti i emocí. V rámci tohoto projektu jsme oslovili zhruba padesát firem z regionu Mostecka. Mezi uživateli našich služeb jsou nejen bývalí zaměstnanci šachet či chemických závodů a továren, ale i zdravotničtí pracovníci, učitelé, pracovníci služeb. Z oslovených firem zareagovali, a na projekt nám prozatím přispěly pouze dvě firmy. S finanční nabídkou a ochotou nám pomoci přišly firmy: **SOFTEX NCP, s. r. o.**, Růžová 1426, 434 01 Most, **Marius Pedersen, a. s.**, Průběžná 1940, 500 09 Hradec Králové a s věcnou nabídkou firma **KZ systém, s. r. o.**, Ke Koupališti 1257/4, 434 01 Most.

Cílem druhého projektu s názvem „Prezentace a propagace Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace“ je vytvořit takový propagační materiál, který by vedl k uceleným, přehledným, srozumitelným a kompletním informacím o poskytovaných sociálních službách organizace. S žádostí o sponzorské dary jsme oslovili okolní obecní úřady, jelikož máme povědomí, že nejen potencionální zájemci o naše služby, ale mnohdy i sami zaměstnanci úřadů tyto informace nemají. V rámci tohoto projektu bychom vytvořili aktuální informační brožury a plakáty. Na oplátku za poskytnutý sponzorský dar jsme obcím úřadům nabídli bezplatnou účast našich sociálních pracovníků na veřejných besedách s obyvateli, kde bychom potřebné informace odprezentovali a zodpověděli případné nejasnosti. Jedinou kladnou odpověď s věnováním finančního daru jsem obdrželi od **Obecního úřadu Obrnice**, ačkoliv celá řada našich uživatel jsou bývalými obyvateli těchto obcí. Zřejmě jsme nenačasovali tyto žádosti do toho správného předvolebního období.

Jsme si vědomi, že současná hospodářská a ekonomická situace v naší společnosti není výrazně nakloněna k provádění charitativní činnosti a již vůbec ne k seniorům, kteří jsou jednou z našich cílových skupin pro poskytování sociálních služeb. O to větší poděkování patří všem, kteří nám sponzorské dary poskytli a poskytují a věřte, že jsem vděční za jakoukoliv výši darovaného příspěvku. Činnost a smysl práce naší organizace je v souladu s myšlenkou, že vyspělost kultury společnosti je hodnocena podle toho, jaký postoj zaujímá ke svým nejslabším jedincům a jak se o ně umí postarat. Mnozí naši uživatelé věnovali pro rozvoj našeho regionu výraznou část svého života a na nás je, abychom se o ně dokázali ve stáří vhodně a důstojně postarat.

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

## První posel jara v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166



Možná by si někteří z nás přáli žít někde u moře, kde je celý rok teplo a sluníčko. Krásná představa.

Naši předci se ale usídlili ve střední Evropě, kde se roční období střídají. Pro někoho bohužel, pro někoho bohudík. Vždyť i takové bílé Vánoce, i když jsme jich poslední roky nezažili moc, mají něco do sebe.

Většina z nás ale toužebně očekává jaro, které znamená delší dny, více světla, barev a vůní. První sluneční paprsky se prodírají přes mraky a my nastavujeme tvář, abychom aspoň trochu načerpali slunečních paprsků. Stejně tak se těší na jaro i příroda. Posloucháme první zpěvy ptáků a sledujeme přírodu, jak se probouzí po dlouhé zimě.

Na naší zahradě byly prvním poslem jara sněženky, které se prodraly na světlo na záhonku u plotu. Je až s podivem, jak taková malá rostlinka dokáže rozněžnit a vzbudit úsměv.

Není se čemu divit. Je to příslib dalších, které se probudí ze zimního spánku.

Doporučujeme všem, kteří tento článek čtou, aby se aspoň na chvíli zastavili, rozhlédli se kolem sebe. A třeba když zvednou oči, uvidí pupeny na stromech, zaslechnou ptačí cvrlikání. I taková maličkost nám může zvednout náladu. A úsměvů není nikdy dost. Nemyslíte?

*Hana Kelišková, DiS., ergoterapeutka*

## Oslava Mezinárodního dne žen v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166



Ve čtvrtek dne 12. března 2015 nás v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka navštívily děti z mateřské školky.

Stalo se tak u příležitosti Mezinárodního dne žen, který se každoročně slaví dne 8. března.

V ergodílně se sešla většina obyvatelk domova, dokonce i jeden ze dvou mužů našeho zařízení, kterému děti zazpívali písničku „O dědečkovi“.

Pásmo písní, které si pro nás děti připravily, nás velmi potěšilo. Těšíme se na další setkání dvou generací.

*Hana Kelišková, DiS.  
ergoterapeutka*

## Návštěva policie v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most



Dne 29. prosince 2014 byla u nás příslušnice policie. Šlo o poučení v případě krádeží: jak nosit kabelku, nedávat příležitost „chmatákům“.

Dále jak v zimě: při náledí nejtít vůbec ven. Když je vichřice, vánice, hrozí pády větví, stromů, rampouchy ze střech. V zimě je opravdu hodně rizik.

Hygienické návyky v době chřipky: časté mytí rukou, udržovat odstup na jeden metr od druhých osob, zvýšit příjem vitaminů, ovoce a zeleniny – stravovací návyky. Dodržovat pitný režim, 1,5 – 2 litry tekutin denně. Pozor na prošlé potraviny, vyhnout se kouření a alkoholu.

Senioři v silničním provozu: v 65 a 68 letech je povinnost jít na lékařskou prohlídku. Opakovat každé dva roky. Dbát na technický stav vozidla. Pokud se necítíte dobře, nesedejte za volant! Neriskujte. Nevstupujte na přechod s pocitem absolutní přednosti! Respektujte světelná znamení, dodržujte pravidlo „vidět a být viděn“. Pro chodce je tzv. zebra – nepřecházejte v zatačkách! Dejte si na oblečení reflexní doplňky. Před noční jízdou zkontrolujte celkový stav vozidla! Vezměte s sebou spolujezdce! Nepřeceňujte své možnosti a svého vozu. Neberte léky, příznaky únavy. Zařazujte časté přestávky. Co dělat při nehodě? Jednejte klidně, s rozvahou, dbát na vlastní bezpečí, pozor na neaktivovaný airbag, ochranné rukavice, výstražný trojúhelník 100 metrů před místem nehody, je-li třeba volat tísňovou linku, jste-li schopen, pomozte zraněným.

Ochrana při cestování: netlačte se, sedněte si blízko řidiče, vyhýbejte se hlučným skupinám. Cizí psy a zvířata nehladte, neutíkejte před psem, stůjte, nedívejte se mu do očí. Větší psi mají být při cestování odděleni sítí nebo mříží.

Nějaké informace jsme věděli, něco bylo nové a důležité. Dostali jsme kalendář, tam stačí se podívat, protože na každém listě jsou rady podrobné s veselými obrázky.

Že jsme byli unaveni, tak zase příště.



*Marta Titlbachová*  
*Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most*

## Oslava MDŽ



Jako každoročně, tak i letos se v našem Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074 v Mostě uspořádala dne 6. března 2015 oslava MDŽ. Přišly nám poblahopřát a potěšit nás děti z Mateřské školy, ul. Albrechtická. Předvedly pásmo písniček, tanečků a říkánek pod vedením svých paní učitelek.

Na konec vystoupení předaly každé přítomné ženě papírové srdíčko a také si odnesly nějaké dobroty. Také naši muži – obyvatelé předali přítomným ženám kytičku a přání, vyrobené v ergodílně.

Za obyvatelky

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

## Výlet do Krušných hor



Samospráva Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074 v Mostě uspořádala dne 20. dubna 2015 výlet do hor, a to i navzdory předpovědi počasí. Jeli jsme se podívat na farmu pana Palkosky do Nové Vsi v Horách na malá jehňátka a ostatní zvířata, která na farmě chová. Přivezli jsme pro ně pamlsky – suchý chléb. Majitel farmy nás přivítal a ochotně pověděl o práci, která souvisí s chodem tak velké farmy.

Poté jsme jeli do výroby dřevěných hraček, kde se nám věnovala spolumajitelka firmy. Seznámila nás s mnohaletou historií, která nebyla přerušena ani ve válce. Předvedla nám krásné video o historii výroby a továrny.

A poslední zážitek byl z německé prodejny vzácných kamenů, která je u hranic. Ale předtím jsme se v naší české restauraci u hranic výborně naobědvali.

Byl to krásný výlet. Počasí nám přálo. Děkujeme všem majitelům vozů, našim spolubydlicím, kteří nás bezpečně dovezli domů.

Za účastníky

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

## Příkladná reprezentace Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818

Tímto příspěvkem bych chtěla vyjádřit poděkování všem současným i minulým členkám souboru KOMOŘANKY, které nás příkladně reprezentují na různých akcích pořádaných nejen v našem penzionu pro seniory, ale také v jiných zařízeních v rámci MSSS v Mostě – p. o. Poděkování samozřejmě patří také Heleně Houškové, kulturně výchovné pracovníci, která s nimi všechna ta pěkná vystoupení nacvičuje a každé akce se také osobně účastní. Každé pondělí po pravidelném cvičení s obyvateli penzionu zůstávají v tělocvičně a ještě jednu hodinu věnují přípravě na vystoupení, čehož si velice vážím.



Dále děkuji všem, kteří náš penzion reprezentovali na plaveckém přeboru v Libochovicích, kde obsadili jak v kategorii žen, tak v kategorii mužů krásná přední místa. V soutěži ve cvrnkané, která proběhla v rámci všech zařízení naší organizace, si naše družstvo vybojovalo první místo a i v jednotlivcích obsadili naši obyvatelé krásná první místa. Daří se také v turnajích v bowlingu.

Všem ještě jednou dodatečně gratuluji a jsem na ně pyšná.

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



## Kavárnička v Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818

V měsíci únoru 2015 se nám konečně podařilo otevřít odpolední kavárničku, která se velmi dobře ujala, sejde se vždy kolem 22 obyvatel. Společně si u kávy nebo čaje zaspíváme a těšíme se na další setkání.

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



## Cvrnkaná

Dne 25. února 2015 se konal turnaj ve cvrnkané, na kterém jsme obsadili 1. místo v družstvech, 2. a 3. místo v jednotlivcích. Po celou dobu soutěže vládla veselá a pohodová nálada. Všichni byli spokojeni.

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

## Josefovská zábava

Dne 19. března 2015 jsme v Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818 pořádali Josefovskou zábavu. Všechny přítomné přivítala vedoucí zařízení Bc. Iva Macudzinská. Zábavy se zúčastnili také obyvatelé domů s pečovatelskou službou, kteří se velice dobře bavili stejně jako naši obyvatelé. Největší radost měli všichni z cen, které vyhrávali ve výherní výstavě, a to od keramických hrnečků, přes čaje, bonboniéry, puzzle až po šampaňské víno. Všichni si také protáhli svaly při tanci, ke kterému hrál pro nás nový hudebník pan Březina, který sklídl velký ohlas a pochvalu za to, jak dobře zahrál a určitě jsme ho na našich zábavách neslyšeli naposledy. Velké poděkování patří paní Vlastě Bundové za přípravu tomboly, dále Zuzaně Hoškové, DiS. a Alici Trefilové za přípravu a výzdobu tanečního sálu, a také všem ostatním zaměstnancům za pomoc s občerstvením.

*Zuzana Hošková, DiS.  
sociální pracovnice Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy,  
ul. Komořanská 818, Most*





## Únorové posezení

Dnes jsme mezi nás přivítali novou obyvatelku paní Janu Kittlovou, která se bude zúčastňovat našeho společného posezení. Připomněla jsem únorovou pranostiku a předala jsem kytičku paní Janě Vrbové, která slaví 75 let. Další kytičky jsem předala těm, kteří budou mít v tomto měsíci svátek. Paní Ježková, paní Mašánová, paní Walterová, paní Václavíková, paní Čihulová a pan Matějka. Všem jsme popřáli a připili si na zdraví.



Dále jsem připomněla, že se již mohou přihlašovat na jednodenní zájezd do Manětína a na týdenní rekreaci do Železné Rudy. V tomto měsíci uskutečníme turnaj v házení šipek, drobná odměna již čeká na vítěze.

Další společné posezení bude dne 5. května 2015, kdy oslavíme Mezinárodní den žen.

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

## MDŽ

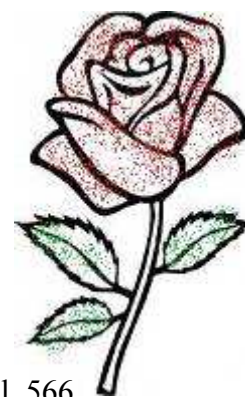
Dneska máme 8. března, to je přece Den všech žen. Svátek je teď pohaněný, i když k tomu důvod není!

Dříve všichni muži měli karafiát s bonboškou a při tom si přitukávali velmi dobrou slivoškou.

Ať se ženy radují a chmury zahodí.

To vám přeji muži z Domu s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566

*Jan Narovec, Vlastimil Hansl, Jindřich Heger, Petr Matějka*



## Mezinárodní den žen

Mezinárodní den žen je spojený s datem 8. března. Mnoho lidí má tento svátek spojený se socialismem, proto jej neslaví, ale to je chyba.

Tento svátek s tím nemá nic společného, jediné pouze to, že mu ubral na významu. Záleží jen na nás, jak si MDŽ zachováme. Ženy sice mají Den matek, který je milý, ale nesmíme zapomínat na to, že ne všechny mohou být matkami.

A proto slavme a veselme se.

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



## Březen

Až poslední zbytek zimy  
všechny problémy s sebou odnese  
a jaro se svými prvními dny štěstí,  
zdraví a pohodu přinese.

Ať první jarní den je jeden velký sen,  
který naplno prožijete!  
Radujte se, veselte se na celý svět,  
smějte se.



Ať splní se vám, co chcete.

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

## Březnové posezení

V tomto měsíci jsme oslavili MDŽ. K tomuto svátku nám přišel zahrát na harmoniku pan Malkus. Při hudbě si ženy zaspívaly a i zatančily, jen žádné tanečnice jsme neměly. Poté byly předány kytičky těm, co mají v tomto měsíci svátek. Paní Šplechtová, paní Jádrová, paní Hasprová a pan Hansl.

Po předání kytiček nás navštívila paní Nepovimová ze Zelené lékárny a nabídla velmi různorodý sortiment. Největší zájem byl o bylinné masti, výborné pro některé známé lesněnky s příjemnou chutí máty nebo jehličí, Mullerovi pastilky, ale i něco pro klidné usínání a zlepšení spánku. Všem se to moc líbilo a každý si vybral podle svého.

Do Zelené lékárny určitě někdy zavítají, mají to všichni téměř za rohem. MDŽ máme za sebou a už se těšíme na další setkání, a to bude velikonoční.



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

## Oslava Velikonoc



V domě s pečovatelskou službou nás navštívily děti z Mateřské školy, ul. Růžová. Děti přišly s paní ředitelkou Věrou Richterovou a paní učitelkou, která děti doprovázela při vystoupení na kytáře. Děti zatancovaly a přednesly básničky k Velikonocům. Krásně připravené pásmo nás všechny moc potěšilo. Děti na závěr vystoupení věnovaly každému vytvořené papírové zajíčky, vajíčka a jiná krásná přáníčka. Dětem byla také předána od babiček sladká odměna a za velkého potlesku nás děti opustily.



Naše obyvatelky vyzdobily společnou místnost papírovými vajíčky, které sami vyrobily. Výzdoba se všem líbila.

Také nás navštívil jako každé Velikonoce pan Jiří Kurcin a pěkně je všechny vyšupal. Pomlázka jen tančila po jedné části těla, to aby žádná žena neuschla.

Pak jsme předali kytičku paní Janě Ivanovové, která slavila krásných 75 let a popřáli jsme k narozeninám také paní Janě Kittelové a Lídě Drtinové.

Pak si už jen všichni pochutnávali na občerstvení, které bylo velikonoční.

Den se opět vydařil a v květnu oslavíme Den matek.



*obyvatelky Domu s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566*

## Škaredá středa

*V tento den se neměl podle lidové pověry nikdo škaredit,  
protože by se pak škaredil každou středu v roce.*

*Tento den se především uklízelo.*

*Ríkalo se jí Sazometná nebo Smetná,  
protože se vymetaly saze z komínů a smýčily se domy.*



## Hezký den

EsEn

### Den matek

Den matek je velmi krásný svátek, který je rozšířen po celém světě. Oficiálně připadá Den matek na druhou květnovou neděli. V České republice je tento svátek ustanoven na den 8. května a začal se slavit v roce 1923, a to díky Alici Masarykové. Po druhé světové válce byl tento svátek přejmenován na MDŽ. Po roce 1989 se opět slaví Den matek.

Typickým dárkem jsou květiny a drobné dárky, které matky dostávají od svých dětí.



*obyvatelky Domu s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566*

## Květen



Měsíc květen, ten je prima  
to už není vůbec zima!  
Všechny stromy rozkvetou,  
včely na ně přilétnou.  
Letí z květu na kvítek,  
z jabloně hned na šípek.  
Pyl moc pilně sbírají,  
med z něj potom dělají.

Jaro máme v plném proudu,  
všechno kvete zas,  
nádheru nám vykouzlilo  
všude kolem nás.

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

## Děti potěšily obyvatele domova pro seniory



Denní dětský rehabilitační stacionář a Středisko denní péče, ul. Františka Malíka jsou zařízení MSSS v Mostě – p. o.

Ve spolupráci s mateřskou školkou, rovněž z ulice Františka Malíka, navštívily děti z výše uvedených zařízení dne 11. března 2015 obyvatele Domova pro seniory v ulici Jiřího Wolkera. Připravené pásmo tanečků a písniček, které děti přítomným předvedly, potěšilo všechny a přispělo k dobré náladě. Někteří obyvatelé domova byli

dojati vystoupením dětí a opakovaně vyjadřovali radost ze setkání s nejmladší generací. Jako poděkování za předvedené tanečky a písničky si pro děti přichystali sladkosti. Ani děti nepřijely s prázdnou. Všem přítomným předaly papírová srdíčka a kytičky.

Setkání dětí a obyvatelů domova zpříjemnilo dopoledne všem, kteří se na celé akci podíleli. Vystoupení dětí mělo úspěch i u personálu a tak byla domluvena další spolupráce.

*Jaroslava Puntová, vedoucí Denního dětského rehabilitačního stacionáře,  
Střediska denní péče pro děti do tří let věku, ul. Františka Malíka 973, Most*

## Velikonoční veselí s dětmi

Děti z Denního dětského rehabilitačního stacionáře a jeslíček v ulici Františka Malíka prožily náročný, ale veselý měsíc před svátky jara.

Nejdříve společně s tetou vyráběly vejce z mokrého papíru, které pak zdobily barvami a velikonočními obrázky. Tímto dárečkem děti nejen potěšily své rodiče, ale při jeho vyrábění si též procvičily nové výtvarné techniky, jemnou motoriku, ale i tvořivost a fantazii. Aby se všem u nás líbilo, malovaly děti ptáčky, motýly, květiny, barvily další vajíčka, sázely osení. Všechny výrobky poté byly vystaveny ve vstupní hale a každý kdo přišel, obdivoval práci našich šikovných dětí. Také „odborná porota“ složená z pracovníků MSSS v Mostě – p. o. chválila děti a jejich výrobky.



Protože jsme všichni hraví a rádi soutěžíme, zúčastnili jsme se s dětmi i zdobení břízek na mosteckém 1. náměstí. Kraslice, dekorované úločky plastových lahví či krepovým papírem zaslouženě budily pozornost. Snad jen na tento jarní čas nezvykle chladné počasí nám nepřálo.

Není divu, že po takové práci a všech těch přípravách bylo potřeba pořádně protáhnout tělíčka a tak jsme se před prodlouženým velikonočním víkendem rozloučili Jarní zábavou, při které nechyběl skákací hrad, bazén plný míčků a samozřejmě ani diskotéka. Děti si domů odnášely za všechnu vynaloženou námahu plno sladkostí.

Ve čtvrtek 9. dubna dopoledne ještě děti vystoupily při vyhodnocení velikonoční soutěže s nacvičeným tanečkem v Domově pro seniory v ulici Barvířská. I tam na děti čekala sladká odměna a radostné vítání všech dospěláků.

*Jaroslava Puntová, vedoucí Denního dětského rehabilitačního stacionáře,  
Střediska denní péče pro děti do tří let věku, ul. Františka Malíka 973, Most*

## Koncert smyčcového kvarteta Teplické filharmonie



Poslední pátek v měsíci lednu 2015 se v Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818 sešli senioři z domovů a penzionů pro seniory na krásné kulturní akci. Jako již poněkolkáté, vystoupilo v našich zařízeních smyčcové kvarteto Teplické filharmonie.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovníce*

## 12. Plavecký přebor seniorů Ústeckého kraje



Ve středu dne 11. února 2015 se šest seniorů z Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace a doprovod zúčastnili 12. ročníku Plaveckého přeboru seniorů Ústeckého kraje. Přebory se odehrávaly v Domově důchodců v Libochovicích. Senioři plavali třicet metrů volným způsobem.

MSSS v Mostě - p. o. zastupovali dva muži a čtyři ženy, ze zařízení to byl Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180 a Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818.

Moc děkujeme pořadateli Domovu důchodců Libochovice za uspořádání již 12. ročníku plaveckých přeborů Ústeckého kraje. Své hostitelské role se toto zařízení zhostilo opravdu na výbornou. Musíme konstatovat, že na tyto závody jezdíme moc rádi, protože zde mají senioři MSSS v Mostě – p. o. trvale ty nejlepší výsledky. Ale není to jen o vítězství, ale i o setkávání seniorů z jiných měst a z jiných podobných zařízení. A to se při těchto akcích daří.

Úspěch našich zástupců v rámci celého Ústeckého kraje byl veliký. Obsadili jsme:

### **Kategorie ženy:**

1. místo: Eva Mádlová, Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180
4. místo: Eliška Chocholoušková, Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180
5. místo: Hana Fárová, Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818

### **Kategorie muži:**

2. místo: Josef Houška, Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180
3. místo: Václav Václavík, Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818

Vítězové obdrželi diplom a věčný dárek. Děkujeme za vzornou reprezentaci Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## 4. ročník turnaje ve cvrnkané MSSS v Mostě – p. o.



Ve středu dne 25. února 2015 pořádala Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace pro své uživatele turnaj v cvrnkané. Jednalo se již o 4. ročník této oblíbené akce.

Turnaj se konal v tělocvičně Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolkera a zúčastnilo se ho 21 uživatelů ze všech domovů a penzionů MSSS v Mostě – p. o. včetně pečovatelské služby. Družstvo tvořili tři zástupci z každého zařízení. Tomuto finálnímu turnaji předcházely turnaje na jednotlivých zařízeních.



Atmosféra během celé akce byla vynikající, přátelská, ale i bojovná. Soutěžící se navzájem mezi sebou povzbuzovali, fandili si a zažili také mnoho legrace. A o tom to také je.

První tři vyhlášená družstva a jednotlivci obdrželi medaili, pamětní list a dárkový balíček, ostatní také pamětní list. Cenou útěchy pro posledního závodníka byla medaile „čulibrka“. Nejstarší účastníci akce je 99 let. Klobouk dolů.

Závěrem proběhla i soutěž doprovodů za ztížených podmínek (kuličky nebyly kulaté). Tady fandili všichni těm „svým“.

Do svých domovů se naši senioři rozešli s úsměvem a v dobré náladě.

*(pokračování na straně č. 33)*



(pokračování ze strany č. 32)

## 4. ročník turnaje ve cvrnkané MSSS v Mostě – p. o.

### VÝSLEDKOVÁ LISTINA



#### Soutěž družstev:

<b>1. místo</b>	<b>Penzion pro seniory, ul. Komořanská</b>	<b>2620 bodů</b>
<b>2. místo</b>	<b>Penzion pro seniory, ul. Albrechtická</b>	<b>2570 bodů</b>
<b>3. místo</b>	<b>Pečovatelská služba, ul. Růžová</b>	<b>2270 bodů</b>
4. místo	Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера	2190 bodů
5. místo	Domov pro seniory, ul. Barvířská	1900 bodů
6. místo	Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti	1890 bodů
7. místo	Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka	1730 bodů

#### Soutěž jednotlivců:

<b>1. místo</b>	<b>Zdenek Pechar, Penzion pro seniory, ul. Albrechtická</b>	<b>970 bodů</b>
<b>2. místo</b>	<b>Vlasta Bundová, Penzion pro seniory, ul. Komořanská</b> <i>(rozstřel 120 bodů)</i>	<b>930 bodů</b>
<b>3. místo</b>	<b>Jaroslav Fára, Penzion pro seniory, ul. Komořanská</b> <i>(rozstřel 90 bodů)</i>	<b>930 bodů</b>
4.-5. místo	Helena Ďuricová, Pečovatelská služba, ul. Růžová	870 bodů
4.-5. místo	František Větrovec, Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера	870 bodů
6. místo	Květa Jeníčková, Penzion pro seniory, ul. Albrechtická	850 bodů
7.-8. místo	Elena Šplechtová, Pečovatelská služba, ul. Růžová	770 bodů
7.-8. místo	Marie Kořánová, Domov pro seniory, ul. Barvířská	770 bodů
9. místo	Václav Václavík, Penzion pro seniory, ul. Komořanská	760 bodů
10. místo	Zdenka Hirschová, Penzion pro seniory, ul. Albrechtická	750 bodů
11. místo	Jiřina Naxerová, Penzion pro seniory, ul. Komořanská	730 bodů
12. místo	Josef Toth, Domov pro seniory, ul. Barvířská	720 bodů
13.-14. místo	Jiří Chodova, Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера	660 bodů
13.-14. místo	Jiří Vnouček, Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера	660 bodů
15. místo	Marie Svatošová, Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka	650 bodů
16. místo	Jitka Ehmigová, Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti	640 bodů
17. místo	Maruška Loupí, Pečovatelská služba, ul. Růžová	630 bodů
18. místo	Margita Hupertová, Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka	590 bodů
19. místo	Anna Merhautová, Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti	520 bodů
20. místo	Miloslava Jíchová, Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka	490 bodů
21. místo	Anna Eštoková, Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka <i>(vyhrála čulibrka)</i>	410 bodů

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovnice*

## Aktivizační programy seniorů MSSS v Mostě - p. o. v roce 2014

V roce 2014 byla pro uživatele MSSS v Mostě – p. o. připravena řada aktivizačních programů, jak v oblasti kulturní, sportovní, vědomostní, vzdělávací, tvořivé a rekreační.

Některé akce mají v našich zařízeních již svou tradici, jako například 13. ročník Seniorské šlápoty na Ressleru, 16. ročník Letního setkání na hipodromu v Mostě, taneční zábavy s různým zaměřením, jako například Valentýnský společenský večer, Josefovské, májové, Václavské, Jiřinkové, Mikulášské, Silvestrovské zábavy. Dále oslavy Mezinárodního dne žen, Dne matek, společné oslavy narozenin, každoroční oslava devadesátiletých a víceletých uživatelů.



Naše zařízení navštěvují pro pobavení seniorů také děti se svými vystoupeními z mateřských a základních škol, z Podkrušnohorského gymnázia Most, spolupracuje s námi také taneční studio Kamily Hlaváčkové, Základní hudební škola F. L. Gassmanna, dále pro nás připravuje program i městská policie jako jsou např. Klubíky nebo program prevence kriminality. Mezi naše seniory dojíždí pravidelně také Městská knihovna Most. spolupracujeme s Ekologickým centrem pro Krušnohoří Most a to například účasti na vypsané soutěži 100 let přehrady Janov, Komentovaná procházka Mostem, Poznej parky a Poznáváme stromy.

Ze sportovních a soutěžních akcí jsme se v roce 2014 zúčastnili 11. ročníku Plaveckých přeborů seniorů Ústeckého kraje v Domově pro seniory v Libochovicích s krásným výsledkem druhé a třetí místo v kategorii mužů a první, čtvrté a páté místo v kategorii ženy, dále 13. ročníku soutěžního klání v Podbořanech, 27. sportovních her v seniorů v Litvínově, 15. ročníku turnaje v kuželkách v Domově pro seniory Libochovice a ve stejném domově ještě turnaje v cvrnkané. Také v našich zařízeních pořádáme turnaj v cvrnkané, turnaj v kuželkách, vánoční turnaj v bowlingu, pravidelně jedenkrát měsíčně chodíme na bowling, přes léto na minigolf, dále naši senioři pravidelně na zařízeních cvičí, chodí plavat, hrát badminton, pink ponk, cvrnkanou, oblíbené mezi seniory jsou také karty, přes letní měsíce provádíme nácvik chůze – tracking walking Naši senioři se zúčastnili slavnostního přivítání vlajky u příležitosti Most – město sportu 2015, účastnili se na akci společnosti AMA Plaveme prsa na Aquadromu v Mostě.

Z vědomostních soutěží jsme se zúčastnili akce Děti a senioři jdou za poznáním v Chomutově a soutěže u příležitosti Mezinárodního dne seniorů v Městské knihovně v Mostě, kde jsme také vyhráli soutěž o nejlepší buchtu, pořádali jsme pro naše seniory různé kvízové a vědomostní soutěže mezi jednotlivými zařízeními. Oblíbenou hrou je například „BINGO“ a luštění křížovek. Mezi vzdělávací akce patří nabídka výuky práce na počítači v naší počítačové učebně.

Mezi kulturní akce patřila v roce 2014 návštěva Městského divadla Most například divadelního představení Noc na Karlštejně, Dobře placená procházka, Povedený tatínek a my, Klára, Zpívání v dešti Osudy dobrého vojáka Švejka (to bylo představení pro imobilní uživatele) a návštěva vánočního koncertu v Děkanském kostele v Mostě Boni Pueri a další.

Krásnou akcí bylo prosincové celostátní Česko zpívá koledy, dále Čtení s loutkou v Divadle rozmanitostí Most, Hravé čtení s dědečkem a babičkou Klubu SENSEN. Sponzorsky pro nás uspořádala krásné vánoční představení kvarteto Severočeské filharmonie Teplice, navštívili jsme koncert pěveckého sboru Clavis Cordium v kostelíku v Březně u Chomutova, vystoupení Evy a Vaška v Bílině.

*(pokračování na straně č. 35)*

(pokračování ze strany č. 34)

Také jsme společně navštívili výstavu obrazů Sylvy Prchlíkové a keramiky Jiřiny a Štěpána Jandových, navštívili jsme výstavu panenek a paličkování v Domově pro seniory Barvířská, uspořádali besedy například o Starém Mostě a nebo o zdravé výživě, ty trvají dosud, dále se pořádaly soutěže o nejhezčí velikonoční a vánoční výzdobu, naše seniorky se podílely na plnění a zdobení KIWANIS panenek a zároveň se zúčastnily soutěže o nejkrásnější KIWANIS panenku v Ústí nad Labem. Přihlásili jsme se také do akce, kterou pořádala Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, a. s. akce se jmenovala Plníme přání seniorům.



V rámci našeho zařízení, ale i mimo něj, vystupují naše dva soubory senierek – Babči mažoretky a Komořanky. Pravidelně se zúčastňujeme kulturního vystoupení u příležitosti vyhodnocování roční práce dobrovolných hasičů okresu Most a děláme radost i ostatním zájemcům, například seniorům při akci Tančíme pro radost na Točníku v Hostomicích Zátoru.

Do tvořivých akcí můžeme zařadit účast na XV. Ročníku Šikovných rukou v Lysé nad Labem, SENIOR ARTU 2014 v Ústí nad Labem, kde náš senior získal první cenu za abstraktní obraz „Abstrakce“ a další za druhé místo v kategorii fotografie Šnek v zeleni“, výstava keramiky a enkaustiky v Domově pro seniory Antonína Dvořáka, na každém našem zařízení se naši uživatelé pravidelně scházejí k rukodělnému tvoření a společnému cvičení těla a paměti, také společně pečou například na velikonoce nebo vánoce a podílejí se také na výrobě výzdoby svých zařízení. Velkou akcí je prezentace v rámci „Října – měsíce neziskovek“.



Dílo „Abstrakce“  
Autor: Josef Toth

Pořádali jsme také pro naše seniory několik výletů a to například do Mšených Lázní, na Jízdu Králů do Kadaně, na vánoční Červený Hrádek, v rámci týdenního rekondičního pobytu seniorů v Kytlici jsme navštívili Českou Kamenici a Benešov nad Ploučnicí.

Se seniory nepracujeme pouze na společných akcích, ale docházíme za nimi s těmito aktivitami i do bytu. Sem patří práce ergoterapeuta a rehabilitační pracovníce, kteří s uživateli individuálně pracují. Nedílnou součástí zařízení MSSS v Mostě – p. o. je i Denní dětský rehabilitační stacionář v ulici Františka Malíka a práce s handicapovanými uživateli v Denním stacionáři pro mentálně postižené klienty v Domově pro seniory Jiřího Wolкера. Velmi oblíbená je také canisterapie, kterou také individuálně u seniorů využíváme.

Pořádáme také akce pro naše zaměstnance jako je například v roce 2014 jsme vyjeli na výlet do Divadla Broadway v Praze na představení Mata Hari, nebo na vánoční výlet do Karlových Varů spojený s prohlídkou Vánočního domu a návštěvou Muzea Jana Bechera. Pro naše bývalé zaměstnance jsme uspořádali již druhé setkání v prostorách jejich bývalého pracoviště.

*Helena Houšková  
kulturně výchovná pracovníce*

### Správné odpovědi zábavného kvízu „České památky Unesco“ ze strany č. 3:

Číslo otázky	1	2	3	4	5
Správná odpověď	c	a	b	b	c

**Příspěvky do příštího vydání Harmonie třetího věku č. 64 zasílejte do dne 3. července 2015.**

---

**HARMONIE TŘETÍHO VĚKU**

Čtvrtletník Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace.

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

Sazba a grafická úprava: Bc. Michaela Nermutová, DiS., sekretariát MSSS v Mostě - p. o.

