



HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

červenec 2014 – září 2014

61. vydání



vydává Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace



Albrechtická šlápota
při prázdninových toulkách
v létě roku 2014



16. ročník Letního setkání seniorů
aneb staročeský jarmark 2014



Grilování na zahradě
Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404



Děti z Denního dětského rehabilitačního
stacionáře, Střediska denní péče pro děti do tří let
věku, ul. Františka Malíka 973 na výstavě panenek
v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495

OBSAH

Ředitelství Městské správy sociálních služeb v Mostě - příspěvkové organizace

Podzimní kvíz.....	3
16. ročník Letního setkání seniorů aneb staročeský jarmark 2014.....	4
Oslava narozenin devadesátiletých a víceletých seniorů.....	5
Počítačová učebna pro seniory.....	5

Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO: Jak se naučit žít s cukrovkou?.....	6
Klavírní vystoupení.....	7
Kavárnička pod širákem.....	7
Astrácké grilování.....	7
Elvis Presley v „Astrě“	7
102. narozeniny JUDr. Josefa Schlegera.....	8
Výstava panenek.....	8
Osobnosti města Mostu.....	9

Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Most

Léto v domově pro seniory.....	10
Grilování na zahradě.....	10

Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most

Návštěva výstavy panenek.....	11
Rozloučení s létem v domově pro seniory.....	11
Krásné posezení ve „Dvořákovce“	12

Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most

Albrechtická šlápota v korunách stromů.....	13
Císařská jízda – Kadaň.....	13
Výlet do Selského dvora v Braňanech.....	14
Malé zamyšlení nad stářím obyvatel penzionu pro seniory.....	14

Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, Most

Farmička – Klíny.....	15
16. ročník Letního setkání seniorů aneb staročeský jarmark.....	15
Grilování.....	16

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most

Prázdninové měsíce v penzionu pro seniory.....	17
------------------------------------------------	----

Pečovatelská služba, ul. Růžová 2071, Most

Ten čas ale utíká.....	18
Akce v Domě s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566.....	18

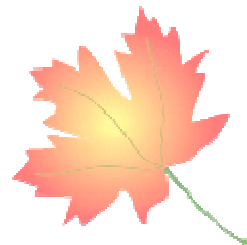
Denní dětský rehabilitační stacionář, Středisko denní péče o děti do tří let věku, ul. Františka Malíka 973, Most

Děti se na hipodromu bavily i letos.....	19
Poděkování – sběr plastových víček.....	20
Panenky všude kam se podíváš.....	20

Společné

100 let Vodního díla Janov.....	21
Rekondiční pobyt seniorů 2014 – Kytlice.....	21 - 22
Hrajeme minigolf.....	23

Podzimní kvíz

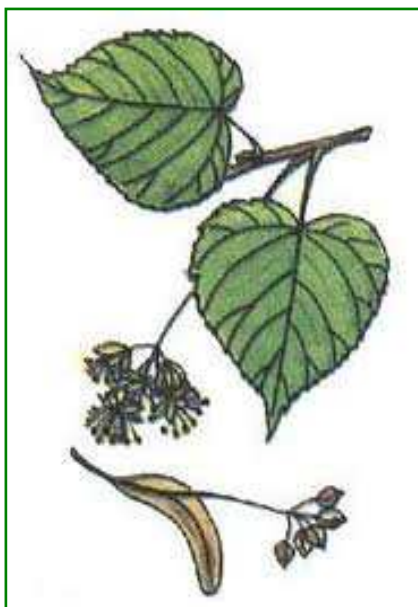


K podzimnímu období neodmyslitelně patří spadané a zbarvené listí. Poznáte, o jaké stromy se jedná?

a)



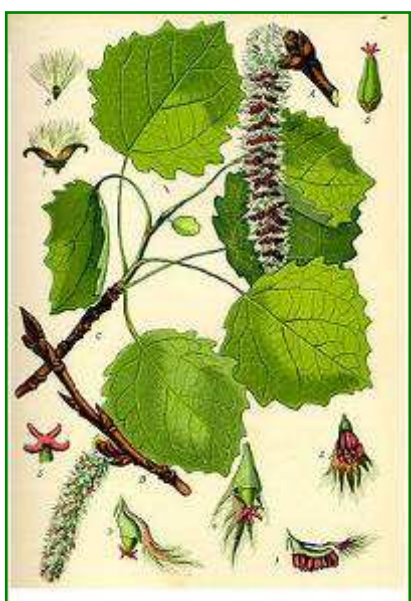
b)



c)



d)



e)



f)



Správné odpovědi jsou uvedeny na straně č. 23 tohoto vydání Harmonie třetího věku.

16. ročník Letního setkání seniorů aneb staročeský jarmark 2014

Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace uspořádala za finanční podpory Ústeckého kraje akci „16. ročník Letního setkání seniorů aneb staročeský jarmark“, která se konala dne 27. srpna 2014 na mosteckém hipodromu.

Akce se zúčastnilo přibližně 500 osob, mezi kterými byli zaměstnanci

MSSS v Mostě – p. o., senioři z jednotlivých zařízení MSSS v Mostě – p. o. a z Klubu seniorů v Mostě. Dále přijeli senioři z Brtníků, z Háje u Duchcova, z Hostomic, z Chomutova, z Jirkova, z Jiříkova, z Kadaně, z Litoměřic, z Litvínova, z Meziboří, z Podbořan, z Prahy, z Roudnice nad Labem, z Vejprta a ze Žatce.

Senioři si mohli vyzkoušet soutěžní disciplíny – Kořenářka, Vyber si staročeské jídlo a Vzpomínka na staročeská řemesla. Dále byly k dispozici nesoutěžní disciplíny – Hod sekerou, Bludiště, Dračí sluj a Krmení hladového mnicha. Proti předešlým ročníkům senioři nesoutěžili v tříčlenných družstvech, ale jednotlivě. U každé soutěžní disciplíny byli odměněni zajímavými cenami.

V průběhu akce vystoupila pražská hudební skupina Šmrnc, historičtí šermíři, fakíři či břišní tanečnice s hadem. K dispozici byla ukázka staročeských řemesel, skákací hrad pro děti a všichni účastníci obdrželi občerstvení v podobě staročeského koláče a řezníkovy opečeného polopárku.

Děkujeme všem sponzorům, kteří MSSS v Mostě – p. o. poskytli věcné či finanční sponzorské dary. Letní setkání seniorů se vydařilo a účastníci odcházeli s novými zážitky.



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

Oslava narozenin devadesátiletých a víceletých seniorů z domovů a penzionů pro seniory

Zaměstnanci Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace uspořádali dne 25. září 2014 ve společenském sále Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 společnou oslavu narozenin pro seniory z domovů a z penzionů pro seniory, kteří v roce 2014 oslavili či teprve oslaví devadesát a více let.

Společenské akce se zúčastnilo celkem 44 seniorů a 21 doprovodů z řad rodinných příslušníků.

Všichni oslavenci obdrželi od ředitelky MSSS v Mostě – p. o. Ing. Vlasty Jakubcové a od náměstka primátora Ing. Luboše Pitína blahopřání a květiny. Dále seniory přišli navštívit Jiří Kurcin, předseda kontrolního výboru zastupitelstva a Mgr. Naděžda Krupcová, vedoucí odboru sociálních věcí.

Během příjemného posezení účastníky potěšily svým vystoupením Komořanky a děti z Mateřské školy „Pastelka“, ul. Hutnická 2938. Dále pro ně bylo připraveno občerstvení.

Senioři z oslavy odcházeli spokojeni.



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

Počítačová učebna pro seniory

Po prázdninové pauze začali senioři v měsíci září 2014 opět docházet na výuku počítačů do počítačové učebny v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495 v Mostě.

Senioři jsou na základě dovedností rozděleni do dvou skupin – začátečníci a pokročilí.

Kurzy vede ekonomicko-hospodářská pracovnice Ing. Markéta Baráková, která si aktivní seniory pochvaluje.

Senioři se učí základní úkony na počítači, zakládat e-mailové schránky, ale také například propojit fotoaparát s počítačem, vypalovat CD, vyhledávat na internetu apod.

V současné době na výuku dochází pravidelně čtrnáct seniorů z jednotlivých zařízení MSSS v Mostě – p. o. Jsme potěšeni zájmem seniorů o aktivní volnočasovou činnost.



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

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO



Jak se naučit žít s cukrovkou?

V dnešním zdravotnickém okénku se pokusíme poradit jak se sžít s cukrovkou. Nejprve je důležité si uvědomit, že v prvopočátku nemoci se člověk necítí nemocný. Nemá žádné charakteristické bolesti, žádné nepříjemné pocity a potíže, a nic ho nenutí být na sebe přísný. Proto by každý diabetik měl prohlubovat své znalosti o nemoci a být aktivním spolupracovníkem lékaře a celého zdravotnického týmu, kteří se na jeho léčbě podílejí.

Ze zdravotního hlediska hovoříme o *kompensované* cukrovce.

Co si pod tímto pojmem představit?

O dobře kompenzovaném diabetu hovoříme v případě, že se hodnoty cukru v krvi – glykemie, blíží hodnotám, jaké bývají u zdravých jedinců. Lehká a vyrovnaná cukrovka téměř neomezuje člověka v žádných aktivitách ani ve společenských možnostech. Ale naopak: nedodržování individuálně stanovených pravidel, např. nedodržování diety, nepravidelné užívání léků vede ke zhoršení zdravotního stavu, k rozkolísání nemoci a to pak označujeme za *dekompenzaci*.

Bylo by mylné se domnívat, že dekompenzaci způsobí pouze nesprávný způsob léčby, ale také stresové situace, nadměrná psychická zátěž, konflikty či psychické problémy. Jednou z výhod dobré kompenzace diabetu je hladké a rychlé hojení ran a to, jak při poranění, úrazech, tak či třeba u extrakce zubu.

Jistotou dobré kompenzace jsou pravidelné kontroly v diabetické poradně, avšak intervaly bývají příliš dlouhé. Odborníci doporučují samostatnou domácí kontrolu diabetu, tzv. Self-monitoring.



Domácí kontrolu vyšetření krve provádíme za pomoci přístroje *glukometru*. Pokud si diabetik aplikuje inzulín nejméně dvakrát denně, schvaluje revizní lékař jeho vydání z účtu VZP. Nic ovšem nebrání diabetikovi, aby si glukometr zakoupil a hodnoty své glykemie měl pod kontrolou. Nutno dodat, že pravidelnou kontrolou glykemie s následnými úpravami svého režimu dokáže každý diabetik odvrátit od sebe hrozbu postižení cévního systému, nervového systému, postižení zraku, ledvin a dolních končetin. Nemůžeme nezmínit, že cukrovka je u nás nejvýznamnější příčinou slepoty. Je dokázáno, že lze snížit vážné komplikace cukrovky až o polovinu!

Rada na závěr: Cukrovku nikdy nepodceňujte!

*Radka Tížková
úseková sestra Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*

Klavírní vystoupení



Dne 6. srpna 2014 se konalo klavírní vystoupení Vladimíra Albrechta, syna jedné z našich uživatelů Jany Albrechtové. Na vystoupení Vládka se účastnilo mnoho uživatelů Domova pro seniory, ul. Barvířská 495.

Hrály se písně na přání, a tak si každý mohl vybrat podle svého vkusu. Zazněly jak písně lidové, tak i písně tvrdšího rázu, například písně od skupiny Kabát. Vystoupení se velice líbilo a my se budeme těšit na další Vládovu návštěvu.

*Veronika Stahlová, DiS.
sociální pracovnice*

Kavárnička pod širákem

Dne 5. srpna 2014 se v odpoledních hodinách konala v zahradním altánu Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 „Kavárnička pod širákem“. Celou akci si pro nás připravily naše ergoterapeutky.

Dopoledne pro nás naše obyvatelky upekly jablečný koláč, který se odpoledne podával spolu s kávou nebo čajem. Celou atmosféru zpříjemnil poslech reprodukováné hudby.



obyvatelé Domova pro seniory, ul. Barvířská 495

Astrácké grilování

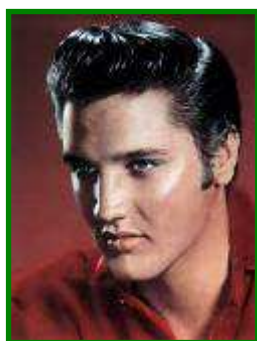


K létu určitě patří grilování. My jsme si ho užili o letních měsících několikrát. Poslední grilování jsme pojali jako rozloučení s létem. Při výborném občerstvení jsme si čas zpestřili poslechem kytar a foukací harmoniky.

Už se opět těšíme na počasí, které nám umožní využít krásu naší zahrady.

*Renata Doubková, DiS.
ergoterapeutka*

Elvis Presley v „Astře“



Při příležitosti, kdy nejstarší hit Elvise Presleyho slavil 60. výročí, jsme si také na tohoto zpěváka zavzpomínali. Dvojnásobný mistr ČR v hodu diskem a zároveň imitátor Elvise Presleyho - Vladimír Hruška, nám přijel některé písně zazpívat.

Společně jsme se vrátili do časů minulých a užili jsme si skvělou náladu.

*Renata Doubková, DiS.
ergoterapeutka*

102. narozeniny JUDr. Josefa Schlegera

Dne 8. srpna 2014 oslavil úctyhodných 102 let v současné době nejstarší občan města



Mostu JUDr. Josef Schleger, uživatel Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 v Mostě. V domově pro seniory žije již bezmála čtyři roky. Recept na svůj úctyhodný věk prozradit nechce. Jen je prý potřeba žít střídmě a být na sebe přísný. JUDr. Schlegera přišla potěšit svou gratulací s kyticí a s dortem v jeho slavný den ředitelka organizace Ing. Vlasta Jakubcová, připojili se i ostatní zaměstnanci a ošetřující personál. Panu Schlegerovi přejeme do dalších let pevné zdraví a stále bystrou mysl.

*Mgr. Lenka Makovcová, DiS.
vedoucí Zařízení č. 1*

Výstava panenek



Ve dnech od 29. srpna do 5. září 2014 se ve společenském sále Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 konala nádherná výstava panenek. Vystavovaly se panenky ze soukromé sbírky paní Věry Venčigrochové. K vidění byly panenky z různých krajů, druhů a velikostí. Všichni přítomní si mohli prohlédnout novodobé panenky, retro panenky, keramické panenky atd.



Na sále se tak usídlilo kolem 320 panenek. Paní Venčigrochová se zmínila, že ve své sbírce má hlavně tzv. odložené panenky, které různě kupuje a opravuje. Shání na ně oblečky a vybavení. Na výstavě byly také dvě nové panenky z Nového Zélandu a z Ameriky.

Výstava měla obrovský úspěch a všichni, kteří přišli, odcházeli s nadšením.

Děkujeme za krásnou výstavu a příjemný zážitek.

*Alena Čejková, DiS.
ergoterapeutka*

Osobnosti města Mostu

Mosteckým rodákem byl jeden z nejslavnějších herců československého prvorepublikového filmu pan **Raoul Schráníl**. Celým jménem **Raoul Marian Kristian Schráníl**, který se narodil dne 24. března 1910 v Mostě a zemřel dne 20. září 1998 v Praze.

Jeho otec byl právníkem a pracoval na okresním hejtmanství v Mostě, později byl ministerským radou ve Vídni. Raoulova matka byla hudebně nadaná sopránová pěvkyně a hrála i na klavír.

Herecký talent v něm objevila členka Národního divadla Jarmila Kronbauerová, která bydlela nad Schránílovými v domě na smíchovské straně Újezdu. Matka mu u ní domluvila schůzku bez vědomí otce herecké hodiny. Kronbauerová se snažila přimluvit u rodičů, aby dali syna studovat na konzervatoř. S tím však jeho otec nesouhlasil a tak mladý Raoul začíná svoji hereckou dráhu v kočovné společnosti.



V roce 1935 se Raoul dostal do divadla Vlasty Buriana, kde potřebovali náhradu za odcházejícího představitele milovníků. Hrát neustále stejnou roli a vystupovat každý večer i o víkendech mu však nevyhovovalo a aby měl více času na filmování, rozhodl se po tři čtvrtě roku od Vlasty Buriana odejít. Nastoupil k herecké skupině Theodora Pištěka. Začal hrát ve filmech a jeho kariéra strmě stoupala. Brzy se stal jedním z nejčastěji obsazovaných českých herců. Jen v roce 1937 hrál v deseti filmech.

Po únoru 1948, když byl označen za syna kulaka a v Praze nesměl z rozhodnutí ministra Kopeckého hrát, působil v zájezdovém Vesnickém divadle a jezdil po estrádách. V padesátých letech 20. století byl při zájezdu do Humpolce zatčen, obviněn z přípravy k emigraci a uvězněn na tři čtvrtě roku. Obvinění se neprokázalo. Po propuštění pracoval v různých profesích – dělník na základech Stalinova pomníku, jako zásobovač u cirkusu, pracoval jako konferenciér.

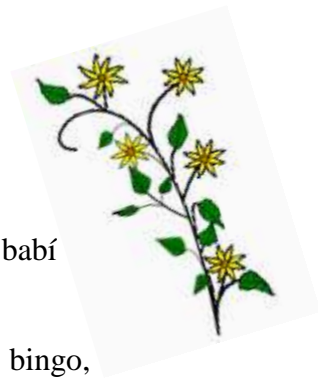
Později nastoupil do divadla v Mladé Boleslavi, kde se seznámil s mladou herečkou Věrou Liškovou, která se stala později jeho druhou manželkou. Po třech letech nastoupil do divadla v Ostravě. Bylo mu nabídnuto místo sólisty ve sboru Národního divadla v Praze, ale Ministerstvo kultury návrh neschválilo a Raoul skončil jako kulturně propagační referent v divadle.

První manželka Růžena Havelková byla manekýnou v kožešnictví. Z manželství se narodila dcera Alexandra a syn Raoul. Obě děti po roce 1968 postupně emigrovaly. S druhou manželkou, herečkou Věrou Liškovou, byl téměř třicet let, až do své smrti.

Zdroj: Wikipedie

*Bc. Lenka Charvátová
vedoucí II. stanice Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*

Léto v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolkerova 404



Léto se nám převalilo do září, čekají nás snad ještě slunečné dny tedy „babí léto“ a my můžeme hodnotit uplynulé letní měsíce.

Co jsme zažili v létě?

Sestřičky si pro nás připravily několik odpoledních grilování, hráli jsme bingo, žolíky, slunili jsme se na lavičkách, účastnili jsme se Letního setkání seniorů na mosteckém hipodromu.

Také jsme pomohli naší ergoterapeutce Hance připravit výstavu prací uživatel Senior ART v naší společenské místnosti.

Pracujeme v dílně, tvoříme z keramické hlíny, papíru atd.

A co nás čeká? Václavská zábava, oslavy narozenin, pečení vánočního cukroví, advent, Vánoce atd. Ještě toho máme před sebou hodně, nemusíme se bát nudy, máme o práci postaráno.

U nás, tedy na „Wolkerovce“ se totiž neumíme nudit.

„babči z ergodílny“

Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolkerova 404

Grilování na zahradě



V letošním roce si uživatelé Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolkerova 404, Most oblíbili grilování na zahradě společně s klienty Denního stacionáře pro mentálně postižené klienty, případně kombinovaně handicapované občany s ukončenou školní docházkou v Mostě. Na zahradě máme krásnou pergolu, která chrání před sluncem i deštěm a je při těchto akcích zcela využita.

Nechybí ani doprovodný program. Z reprodukované

hudby jsme přešli na živou hudbu, kterou nám zajistila jednak mladá brigádnice a dále uživatel pan Chodora, který nám zahrál na kytaru jak k poslechu, tak k tanci. Uživatelé si zazpívali známé trempske písně a někteří si i zatančili. Samozřejmě, že se nejvíce těšili na pořádně opečený vuřt, který je vždy dovršením celé akce. Počítáme s tím, že pokud bude v září ještě trochu slušné počasí, tak si ještě jednou vuřtíky opečeme a zazpíváme. Jinak se budeme všichni těšit na příští rok, a pokud nám bude počasí přát, začneme grilovat mnohem dříve.

Marie Škrhová

vedoucí Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolkerova 404

Návštěva výstavy panenek



Chtěli bychom poděkovat za možnost návštěvy výstavy panenek, která se konala v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495.

Tato výstava pro nás byla velkým překvapením a navrácením do našich dětských let. Výstavu jsme navštívili dne 5. září 2014. Pomoc a doprovod nám zajistila ergoterapeutka Jana Zejfartová, DiS. a sociální pracovníce Lucie Morgensternová, DiS.

Musíme za nás za všechny pochválit nejen tento nápad, ale i zaranžování a pojetí.

kolektiv uživatel

Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166

Rozloučení s létem v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166

Léto se nám pomalu blíží ke konci. Proto jsme se rozhodli, že se s létem po svém rozloučíme.

Na den 9. září 2014 jsme si společně naplánovali grilování na naší zahradě. Počasí nám od rána přálo. Naše sociální pracovníce Lucie s ergoterapeutkou Janou nám připravily lákavé pohoštění. Nejen buřtíky, které jsme si objednali ve vyhlášené masně v Obrnicích, ale měli jsme na výběr z malinovky, čaje a nesmělo chybět ani vychlazené pivo.

Naši zábavu nám přišel zpestřit pan Gaertner se svými pejsky, kteří nám předvedli nové „psí kusy“. Tato návštěva nám udělala opravdu velkou radost a do poslední chvíle jsme si to užívali.

Děkujeme tímto zaměstnancům za přípravu a pomoc při této akci.



kolektiv uživatel

Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166

Krásné posezení ve „Dvořákovce“

Letní měsíce byly v našem zařízení ve znamení příjemných změn, které všichni uživatelé s radostí přivítali.

Začátkem měsíce července 2014 nám paní ředitelka nechala vybudovat krásný dřevěný altánek a paní vedoucí následně zakoupila ze sponzorského daru pohodlný zahradní nábytek a pěkný velký zahradní gril.

Altánek je postaven na krásném místě, ze kterého můžeme sledovat jak návštěvy přicházející hlavním vchodem, tak návštěvy přicházející z druhé (zadní) strany. Takže jako „zdravě“ zvědaví uživatelé, máme přehled o všem venkovním dění. Posezení pod altánkem nám zpříjemňují nádherně a zajímavě upravené záhonky s barevnými květinami a známými i neznámými keři a stromky.

Pro lepší představu, přikládáme fotografii. Děkujeme za vše nové a krásné.

*Jarmila Albrechtová a Věra Moravcová
uživatelky z Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166*



Albrechtická šlápota v korunách stromů

Bylo to tak. Přátelé z Bečova Zdeně H. nabídli několik volných míst v autobuse, a tak jsme při prázdninových toulkách přírodou vyjeli na výlet na Šumavu – na Lipno. Už jste někdy zažili pohodové stoupání s hůlkami po tři metry široké dřevěné stezce mezi stromy ve výšce deset, dvacet metrů stoupající na 44 metrů vysokou dřevěnou věž, která je opravdovým vrcholem stezky?

Z věže se Vám naskytne fantastický výhled na téměř celou část Lipenského jezera, okolí Šumavy, Český les, Novohradské hory (při štěstí prý i Alpy).



Pokud se vám nechce pěšky dolů, tak šup toboganem k restauraci a lanovce. Prostě úžasný zážitek korunovaný krátkou zastávkou v Českém Krumlově. Kdo zná tento architektonický poklad z dřívějších let z poetického loudání malebnými uličkami či hradem, dnes se musí prodírat procesím turistů, cizinců, uličkami plných občůdků restaurací

a barů. Břehy Vltavy lemují kempy a řeku brázdí desítky loděk.

Tak na shledání Vltavo i Šumavo. Příště se možná zajedeme podívat na podobnou stezku korunami stromů do podobné rozhledny v Národním parku Bavorský les, do centra Národního parku Luzný.

*Eva Nebesařová
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074*

Císařská jízda – Kadaň



Již po druhé jsme uspořádali výlet na „Císařskou jízdu“ do Kadaně. Dopoledne jsme si prohlédli stánky s různým pouťovým zbožím, ukázky starých řemesel a v neposlední řadě s různým občerstvením. Nakoupili jsme si různé zboží na památku. Velkým zážitkem byla návštěva „Muzea čarodějnic“.

Poslední dojem byl z průvodu císařského dvora na koních s různými kejklíři po boku. Počasí nám přálo, takže jsme spokojeně odjeli zpět domů.

*Anna Trojáková
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074*

Výlet do Selského dvora v Braňanech



Naše samospráva v Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074 v měsíci červenci 2014 pro nás – obyvatele připravila pěkný autobusový výlet do Selského dvora v Braňanech.

Po příjezdu nás přivítala majitelka a seznámila nás s krátkou historií dvora. Poté se nás ujaly ošetřovatelky koní a ostatních zvířat a vše nám ukázaly. Po prohlídce jsme se usadili ke stolům venku, ale pod střešou, kde byl příjemný chládek a byl nám naservírován výborný oběd. Po obědě měli možnost ti, kteří si předem objednali, koupit mléčné výrobky dvora a zase jsme jeli velmi spokojeni domů.

Děkujeme moc za tuto akci.

*Libuše Vildová
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074*

Malé zamyšlení nad stářím obyvatel Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074

Zamyslet se nad uplynulými roky nám pomáhají vybrané citáty, z kterých se snažíme brát si poučení a příklad. Některé jsme si vybrali jako MOTO:

„Stárnout začínáme, jakmile rezignujeme na mládí!“

Winston Churchill

„Se špatnou náladou se stárne velmi rychle.“

Ivan Sergejevič Turgeněv

„Stárnutí není nic jiného než zlovyk, na který člověk opravdu zaměstnaný naprosto nemá čas.“

André Maurois

„Tragédie pokročilého věku není v tom, že stárneme, ale v tom, že zůstáváme mladými.“

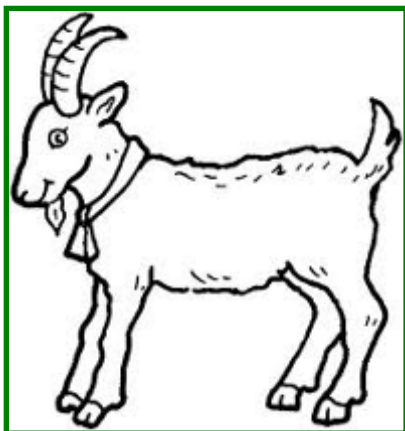
Oscar Wilde



Citáty pro Vás vyhledala:

*Marie Nevyhoštěná
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074*

Farmička – Klíny



Dne 7. srpna 2014 – obyčejné datum. Ne tak pro seniory z „Komořanské“. V počtu osmnácti lidí a několika párů hůlek jedeme na výlet a to na farmičku v osadě Klíny.

Tam na nás čekají zvířátka. Kozy rohaté i bez nich, kravičky i koníčky. Zvědavě pokukují a čekají baštu, lidé něco přivezli. Potom skupina dam vybavena hůlkami vyrazila na pochod do lesa. Po návratu bylo pohoštění mimo tekutin, také výborné domácí koláče.

Hodnocení – výborné s hvězdičkou. Děkujeme hostitelům i naší Janičce. Přejeme farmářům hodně úspěchů a radosti z jejich krásné práce.

*Vlasta Toušková
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818*

16. ročník Letního setkání seniorů aneb staročeský jarmark



16. ročník Letního setkání seniorů na mosteckém hipodromu se opět povedl. Počasí nám přálo, po deštivých dnech svítilo celé dopoledne sluníčko a nám se krásně soutěžilo.

Soutěžilo se ve třech disciplínách. Poznat podle čichu koření a vybrat staročeská jídla, to si myslím, bylo nejlehčí, protože pro nás zkušené kuchařky to nebyl problém. Trochu přemýšlení nám dalo uhodnout staročeská řemesla. Ale zvládly jsme to všechny a odnesly si různé ceny.

Bylo to krásné a pohodové dopoledne.

*Vlasta Bundová
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818*

Grilování



V našem Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818 jsme měli akci, při které jsme se sešli na zahradě a opékali, pojídali buřtíky. O pečení a pohoštění se postaraly: Janička, Alice a Janička. Paní vedoucí pečovala o naše pohodlí a fotodokumentaci. Počasí nám přálo, i když nebe od rána bylo plné mraků, ale nezmokli jsme. Popovídali jsme si, a k našemu potěšení nás navštívil laskavý pan Gaertner se svými psími slečnami. Byly společenské a šikovné. Předvedly širokou škálu skoků, tančily, pózovaly na míči a nechaly se pohladit.

Škoda, že někteří obyvatelé taková i jiná setkání zcela ignorují. Bylo to pěkné a děkujeme.

*Vlasta Toušková
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818*

Prázdninové měsíce v Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180

V letních prázdninových měsících senioři z Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180 absolvovali krásný rekondiční pobyt v obci Kytlice v Lužických horách, kde byla nádherná okolní příroda a tím pádem krásné výlety do blízkého a vzdálenějšího okolí. Ta vzdálenější místa nám přiblížil regionální vláček. Celkový program pobytu se nám moc líbil, vyzdvihnu pouze závěrečný maškarní karneval, který rozvířil celou Kytlici.

S ostatními penziony pro seniory jsme chodili na minigolf na Aquadrom v Mostě, moc se nám také líbil Císařský den aneb Jízda králů v Kadani společně s Penzionem pro seniory, ul. Albrechtická 1074, která akci organizovala.

Také Letní setkání seniorů na mosteckém hipodromu se letos vydařilo. Program se nám líbil, na příště bychom si přáli více soutěží. Také jsme se sešli u nás na zahradě u táboráku.

Jinak chodíme pravidelně i přes letní měsíce plavat na Aquadrom, trénovat bowling a hrát badminton.

Spousta našich seniorů jezdí na výlety, mají své chaty a chalupy, letní rekreace. Ti, co zůstávají, posedí třeba na lavičkách na zahradě nebo si povídají. Takové jsou letní měsíce u nás v penzionu pro seniory.



Josef Houška
předseda samosprávy Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180

Ten čas ale utíká

Ten čas ale uhání,
děkuji Ti za přání.
Odepsat jsem nestihl hned,
a tak to dělám až teď.

Čas mi letí čím dál víc,
já stále nestíhám, co na to říct?
Svátek máme v roce jednou,
ještě, že mi to lidičky připomenou.

A tak v malém překvapení,
stojím tu jak sochy němý.
To už tu seš svátku zas?
Nespletl jsi správný čas?

To mi namluvit chceš?
Že ty se nikdy nespleteš?
Kalendáři, kalendáři,
nemám já snad svátek v září?



Růžena Komárová

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

Akce v Domě s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566

Po dvou měsících jsme se opět sešli na našem společném setkání, na kterém jsme popřáli k svátku a předala jsem kytičku našim Maruškám, Lidušce, Alence a Helence. Přivítali jsme naše milé hosty Bc. Ilonku Kozlovou, tiskovou mluvčí Městské policie v Mostě a předsedu kontrolního výboru zastupitelstva pana Jiřího Kurcina.

S našimi hosty začala z kraje horlivá debata, bylo hodně připomínek k městské policii, hlavně obtěžování našich obyvatel bezdomovci, také rušení klidu některých našich obyvatel a vandalové, kteří nejen ničí naše okolí, ale jsou i velmi hluční.

Paní Kozlová připomínky přijala a bude se za pomoci městské policie snažit vše kladně vyřídit. S panem Kurcinem nám přislíbili úpravu zeleně včetně ořezání stromů kolem našeho domu s pečovatelskou službou.

Pan Kurcin vysvětlil situaci, která nastala na magistrátu města Mostu, vše ohledně voleb. Napjatá situace se uklidnila a tak jsme se pak s našimi hosty rozloučili a popřáli hodně štěstí při volbách.

Dne 1. října je Mezinárodní den seniorů a na tento den nám paní Kozlová zajistila výlet na Hněvín, a to i pro ty méně schopnější chůze.

Na závěr našeho posezení jsem připomněla účast na Mosteckých slavnostech. Opět otevíráme každou středu od 14:00 hodin kavárničku, kde si obyvatelé mohou přijít nejen popovídat, ale i zahrát různé společenské hry.

Po letních prázdninách nám budou opět každý měsíc zaměstnanci Městské knihovny v Mostě přivážet knihy, na které se už naši čtenáři těší. Doplnila jsem ještě zájemce do Korozluk na vánoční trhy a pomalu jsme se zase plni dojmů rozcházeli do svých domovů.

Na příští společné posezení přijde paní MUDr. Pavuková se sestřičkou očkovat některé obyvatele proti chřipce.



Růžena Komárová

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

Děti se na hipodromu bavily i letos



16. ročník Letního setkání seniorů aneb staročeský jarmark na mosteckém hipodromu byl tentokrát jiný. Celý program zajišťovala firma a tak jsme toho využili. Všechny děti, které ten den přišly do jeslí nebo do denního dětského rehabilitačního stacionáře „jely na výlet“ zajištěným autobusem společně se svými tetami.

Připravené soutěže pro malé děti nebyly, ale skákací hrad byl super. Netrpělivě děti čekaly, až na ně dojde řada. Společná rozcvička byla pro děti trochu náročná, ale snažily se.

Šermířské vystoupení plné legrace všechny nadchlo. Děti si mohly osahat meče a sekyry. Za každý výstup šermířům nadšeně tleskaly. Vystoupení s hady všem vyrazilo dech. Přesto se děti nebály a na vyzvání si na ně sáhly. (Brrrr).

Stánky s výrobky klientů byly rovněž plné krásných a nápaditých předmětů, bylo z čeho vybírat. Kdo zaváhal, měl smůlu. Nechyběly stánky s občerstvením, ale i stánky



s dobovými řemeslníky, které nabízely zajímavé výrobky.

Před koncem celé akce měly děti možnost si vyzkoušet některé soutěže. Tety ve stáncích byly vstřícné a ocenily každou snahu dětí.

Domů jsme odjížděli všichni docela utahaní, ale spokojení.

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

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala všem obyvatelům, kteří žijí v domovech pro seniory nebo v penzionech pro seniory.

Díky podpoře, se kterou jste se zapojili do sběru víček pro děti z dětského rehabilitačního stacionáře, můžeme opět od září dojíždět na hipodrom. Jízda na koni dětem dělá velmi dobře.

Seznámí se nejen s koníky, ale při pravidelném „ježdění“ se zlepšuje stabilita celého těla. Děti pak lépe zvládají nejen správný sed, ale i koordinaci pohybů.

Těší nás, že myslíte na děti, které svůj začátek života mají ztížený. Věříme, že se s vámi setkáme na různých akcích pořádaných organizací. Určitě za vámi s dětmi přijedeme a ukážeme, co nového se děti naučily.

Ještě jednou, děkujeme.



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

Panenky všude kam se podíváš



Konec prázdnin měly děti v jesličkách a denním dětském rehabilitačním stacionáři v „Malíkovce“ tradičně velmi nabitý.

Většina dětí se chystala k nástupu do mateřských školek nebo speciálních škol. A tak byl důvod k oslavám. Nejdříve se všechny děti zúčastnily 16. ročníku Letního setkání seniorů na mosteckém hipodromu. Pro všechny to byl velký zážitek. Nejen společné cvičení se seniory, ale i možnost vyřádit se ve skákacím hradu, zkusit připravené soutěže nebo ochutnat různé dobroty.

Poslední prázdninový den pak děti vyjely na výstavu panenek, která byla k vidění v Domově pro seniory, ul. Barvířská. Nejrůznější typy a velikosti panenek všechny děti nadchly, včetně doprovodu, neboť se jednalo o soukromou sbírku panenek z „dávných časů“. Co vzpomínek to v každém vyvolalo, nejen na dětství a dobu, ale i vzpomínky na kamarády z těch časů. Děti byly paf. Jejich otázky „Co to je, takovou panenku neznám?“ Velký úspěch měly panenky, které byly „načančané“, líbil se i kočárek s krajovým deštníčkem. Kolik panenek celkem bylo možné si prohlédnout, nevíme, ale velký společenský sál byl zaplněn.

Bylo krásné rozloučení s odcházejícími dětmi.

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

100 let Vodního díla Janov

V těchto dnech jsme oslavili 100 let Vodního díla Janov. Jedná se o přehradu, kterou máme tady kousek nad námi v horách, říkáme jí také Křižatky.

Několik zajímavostí - Vodní dílo Janov:

- honosí se titulem „nejvyšší zděná přehrada v České republice“,
- napájí ho řeka Loupnice,
- největší hloubka nádrže je 45,65 metrů,
- základní kámen na stavbu přehrady byl položen v roce 1911,
- od roku 1958 je vyhlášeno kulturní památkou,
- hráz přehrady je postavena z místního lomového kamene a vápenocementové malty,
- správcem přehrady je Povodí Ohře, státní podnik Chomutov,
- bylo vybudováno na akumulaci vody pro obyvatele a průmysl města Mostu.



Tak to bylo několik zodpovězených otázek z kvízu vědomostní soutěže, kterou vyhlásilo Ekologické centrum Most pro Krušnohoří.

Další částí této vypsané soutěže byla část kreativní – namalovat nebo jakkoliv vytvořit obraz přehrady, popřípadě složit básničku či gratulaci k tomuto významnému výročí.

Do této soutěže se také přihlásili senioři Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, konkrétně senioři z Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 a z Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404.

Sice jsme se v této soutěži neumístili na předních místech, ale určitě jsme přispěli svými díly do soutěže a dozvěděli se zase spoustu zajímavostí z našeho blízkého okolí.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovnice*

Rekondiční pobyt seniorů 2014 – Kytlice



(pokračování na straně č. 22)

(pokračování ze strany č. 21)

Kytlice je malá obec v Lužických horách, která leží na říčce Kamenici v Ústeckém kraji v okrese Děčín, nedaleko chráněné krajinné oblasti České Švýcarsko. Nejvýznamnější památkou v obci je kostel sv. Antonína Paduánského z roku 1782.

V obci je řada roubených chalup, některé z nich jsou památkově chráněné. Najdeme zde i pozůstatky historických technických děl - hrází rybníků, náhonů, mlýnských zařízení a četné sklepy, vytesané ve skalách.

Do hotelu Kovošrot, jednoho z mnoha místních ubytovacích zařízení, přijela koncem měsíce června 2014 padesátka mosteckých seniorů na svůj letošní rekondiční pobyt. Malebná okolní příroda, kouzelné roubené chaloupky, množství rybníčků (napočítali jsme devět vodníků), blízká hospůdka, kamenné divadlo ve skalách – to všechno bylo jako sen. A jaký nás čekal program? Ranní rozcvička, dopolední aktivity – například vyzkoušení si enkaustiky, návštěva místní staré třídy, ve které jsme si i na školu zahráli včetně zpěvu s klavírem, zopakování si vyjmenovaných slov, poznávání vycpaných zvířat. Odpolední vycházky do blízkého i vzdálenějšího okolí, pěšky nebo vláčkem, individuálně nebo ve skupině.



Vláčkem jsme navštívili město Benešov nad Ploučnicí se svým zámekem a samozřejmě cukrárnou. Kdypak naposledy někteří z nás jeli vlakem... Podle sdělení některých seniorů - v minulém století. A tento vláček byl parádní. Večer nás navštívil se zajímavou besedou místní pan kronikář, bývalý starosta. Zvláštní formou nás seznámil s historií a současností obce Kytlice a okolí, zajímavostmi, například kdo ze známých osobností tady měl nebo má chaloupku. A bylo jich hodně, především z oblasti kultury např. Miroslav Horníček, Vlastimil Brodský, Petra Černocká a další.

Druhým výletem bylo městečko Česká Kamenice. Tam jsme navštívili překrásnou Poutní kapli Narození Panny Marie s oltářem postaveným do třech stran (to je rarita) a s nově instalovanou zvonkohrou. Na místní zámek už nám nezbyl čas.

No a mezitím jsme sportovali, chodili na vycházky do okolí, někdo se i vykoupal v lesním koupališti, večer jsme hráli všelijaké soutěže, kvízy, někteří mastili do pozdních hodin karty. Jednoho večera jsme honili pomyslného „zloděje“. Zázitek z toho byl ohromný. Fotodokumentace to dokazuje.

Předposlední dopoledne se uskutečnila naše sportovní olympiáda, boje byly veliké. Odpoledne jsme připravili báječný karneval v maskách, pochod obcí a závěr karnevalu byl v místní hospůdce. No, to ten náš královský dvůr, Červená Karkulka, selka a chasník, policajt a vězeň a ostatních pěkných pár masek udělalo u místních pěkný rozruch. Večer byla diskotéka se závěrečným vyhodnocením naší sportovní olympiády. No a ráno zabalit a frčíme domů.

Přeji našim seniorům, aby si zážitky z letošního rekondičního pobytu v obci Kytlice zachovali co nejdéle a aby měli na co vzpomínat. Z celé akce máme nádherně zpracované CD, které nám ty krásné zážitky může zase připomenout.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovníce*

Hrajeme minigolf



Přes letní měsíce se senioři našich penzionů pro seniory a Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404 pravidelně scházeli na Aquadromu v Mostě na minigolfu. Hezké prostředí, nová zajímavá hra a společnost ostatních seniorů zpříjemnila prázdninové dny. Naučili jsme se zase něco nového a zajímavého. Při hře bylo i spoustu legrace a nakonec i očekávání, kdo to vlastně vyhrál a kolikátý kdo a jak úspěšně. Podstatné na tom všem je, že se zase seznámili a pobavili senioři mezi sebou i z ostatních zařízení Městské správy sociálních služeb v Mostě - příspěvkové organizace, a to při zajímavé hře a v hezkém prostředí.

*Helena Houšková
kulturně výchovná pracovníce*

SRPÁVNÉ ODPOVĚDI - Podzimní kvíz ze strany č. 3

- a) Habr obecný
- b) Lípa srdčitá
- c) Javor mléč
- d) Topol osika
- e) Bříza obecná
- f) Dub letní



Příspěvky do příštího vydání Harmonie třetího věku č. 62 zasílejte do dne 5. ledna 2015.

HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

Čtvrtletník Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace

Připomínky a příspěvky zasílejte na adresu: MSSS v Mostě – p. o., ul. Barvířská 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.

