

HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

červenec – září 2013

57. vydání



vydává Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace



Rekondiční pobyt v Trnávce
na přelomu měsíce června až července 2013



15. ročník Letního setkání seniorů
dne 28. srpna 2013 na mosteckém hipodromu



Sluníčkový den v Denním dětském rehabilitačním
stacionáři, Středisku denní péče pro děti do tří let
věku, ul. Františka Malíka 973 v měsíci srpnu 2013



„Šlágr jede za Vámi“
v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495
dne 10. července 2013

Obsah:

Ředitelství Městské správy sociálních služeb v Mostě, příspěvkové organizace

Zábavný test.....	3
Den otevřených dveří.....	4 - 5
Zakoupení nových pečovatelských lůžek.....	6

Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem, ul. Barviřská 495, Most

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO – Jak předcházet vzniku cukrovky 2. typu.....	6 – 7
Pravidelné aktivity v domově se zvláštním režimem.....	8
Odpoledne plné kvízů a her.....	8
Šlágr jede za Vámi.....	9
Voda.....	9
Léto.....	10
Hipodrom.....	10
Poděkování.....	11
Společné tvoření seniorů s dětmi.....	11

Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Most

Aktivní čtvrtletí roku 2013.....	12
----------------------------------	----

Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most

Poděkování sociální pracovníci Lucii Morgensternové, DiS.....	13
Společné cvičení s dětmi.....	13
Sladké vítězství.....	14
Společný výlet.....	14

Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most

Hipodrom 2013.....	15
Královské slavnosti.....	15
Léto 2013.....	16

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most

Kulturní, společenské a sportovní akce.....	16
---	----

Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, Most

Václavská zábava.....	17
Rekondiční pobyt v Trnávce.....	17
Šlágr jede za Vámi.....	18
Cirkus Jo - Joo.....	18
Ochutnávka vína.....	18
Václavská zábava.....	19

Pečovatelská služba, ul. Růžová 2071, Most

15. ročník Letního setkání seniorů.....	19
Návštěva Chrámu chmele v Žatci.....	20

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

Sluníčkový den.....	20
Letní osvěžení ve stacionáři.....	21
Hipodrom 2013.....	21
Nová vana v denním dětském rehabilitačním stacionáři.....	22

Společné

Rekondiční pobyt seniorů v Trnávce.....	22 – 23
FOTOGALERIE - 15. ročník Letního setkání seniorů.....	24 - 25

Zábavný test – ekonomika státu



1) Co je to „inlace“?

- a) Množství peněz v oběhu ekonomiky
- b) Množství peněz, které vláda potřebuje na krytí dluhů
- c) Míra růstu cen

2) Hodnota všeho zboží a služeb, které byly vytvořeny na území jednoho státu během daného období, většinou během jednoho roku, včetně provozu se zahraničními vlastníky se nazývá:

- a) Hrubý domácí produkt
- b) Národní důchod
- c) Privatizace

3) Situace, kdy organizace nebo podnik ovládá většinový trh se nazývá:

- a) Dokonalá konkurence
- b) Oligopol
- c) Monopol

4) Snížení hodnoty měny vůči zahraničním měnám:

- a) Revalvace
- b) Devalvace
- c) Deregulace

5) Mezinárodní pomocí rozumíme tok prostředků od bohatých zemí k chudým. Kdo je největším poskytovatelem pomoci na světě?

- a) Francie
- b) USA
- c) Saúdská Arábie
- d) Švédsko

6) Burza je organizované tržiště, kde makléři nakupují a prodávají cenné papíry v zastoupení svých klientů. Kde začala v roce 1611 historie burz?

- a) v Tokiu
- b) v Amsterdamu
- c) ve Filadelfii
- d) v Londýně

7) Ekonomie se obvykle dělí do dvou kategorií, a sice:

- a) Mikroekonomie a makroekonomie
- b) Příjmová a výdajová
- c) Domácí a zahraniční
- d) Normativní a pozitivní

Správné odpovědi:

1	2	3	4	5	6	7
C	A	C	B	B	B	A

Zdroj: www.stastniseniori.cz

Den otevřených dveří

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR vyhlásila 5. ročník Týdne sociálních služeb ČR a zároveň celostátní Den otevřených dveří v zařízeních poskytovatelů sociálních služeb.

Při této příležitosti Vás Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace zve na Den otevřených dveří, který se koná dne 9. října 2013 v době od 9:00 do 16:00 hodin v jednotlivých zařízeních organizace.

Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most

Domov se zvláštním režimem, ul. Barvířská 495, Most

Domov pro osoby se zdravotním postižením, ul. Barvířská 495, Most

Denní stacionář pro seniory, ul. Barvířská 495, Most

9:00 hod. - výstava výrobků z ergoterapeutických dílen ve vstupní hale

9:00 – 9:45 hod. - reminiscenční terapie s uživateli domova se zvláštním režimem (klubovna 8. patro)

9:30 hod. - sportovní turnaj seniorů na malém společenském sále

10:00 – 10:30 hod. - muzikoterapie s uživateli domova se zvláštním režimem (4. patro)

13:30 – 15:30 hod. - aktivity s uživateli domova se zvláštním režimem (8. patro)

13:30 – 15:30 hod. - Klub “Dobré pohody“ (malý sál – 2. patro)



Denní stacionář pro mentálně postižené klienty, příp. kombinovaně handicapované občany s ukončenou školní docházkou, ul. Jiřího Wolкера 404, Most

9:00 – 10:00 hod. - nácvik vaření

10:15 – 11:15 hod. - výcvik soběstačnosti v terénu (dle počasí) nebo výtvarné a pracovní činnosti

12:30 - 14:00 hod. - paměťové hry

Přístup do stacionáře je zajištěn pracovníci v sociálních službách.



Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Most

9:00 – 9:30 hod. - prohlídka vstupních a administrativních prostor zařízení

9:30 – 10:30 hod. - kondiční cvičení + trénink paměti

10:30 – 11:30 hod. - prohlídka zařízení a podání informací o pobytové službě

11:30 – 12:30 hod. - obědy

13:00 – 14:30 hod. - ruční práce v ergoterapeutické dílně

14:30 – 16:00 hod. - prohlídka zařízení, podání informací o pobytové službě

V průběhu dne je možné shlédnout vystavené fotografie na nástěnce v hale z různých akcí, které se konaly na zařízení v průběhu roku 2013

Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most

Motto: “Stárnutí je něco nádherného – jsem zvědavý na každý následující rok.”

- prohlídka zařízení

- prezentace výrobků uživatel

- prezentace fotografií z celoročních aktivit

- návštěva a výklad o reminiscenční místnosti sloužící uživatelům

- ukázka výherních pohárů ze sportovních a z vědomostních soutěží seniorů

- ukázka práce s Kiwanis panenkami spojená s výkladem

- praktická ukázka dopoledního programu na ergoterapii



Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most

od 9:00 hod. – ukázková hodina zdravotního cvičení pro seniory
V průběhu dne bude možné absolvovat prohlídku penzionu pro seniory.



Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, Most

- prohlídka zařízení a okolní zahrady
- prohlídka počítačové klubovny
- prohlídka ergoterapeutické dílny s prezentací výrobků obyvatel
- prezentace fotografií z celoročních aktivit



Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most

9:00 – 16:00 hod. - prodejní výstava keramiky
V průběhu dne je možné absolvovat prohlídku penzionu pro seniory.



Pečovatelská služba, ul. Růžová 2071, Most

V průběhu dne bude ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou, ul. Růžová bl. 522 probíhat výstava kopií olejomalb paní Alice Trefilové.



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

V průběhu dne bude zajištěna prohlídka zařízení s informacemi o poskytované službě. K nahlédnutí bude k dispozici kronika s prezentací celoročních aktivit.
Návštěvníci obdrží informační letáky.



Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, ul. Komořanská 818, Most

- prohlídka zařízení – konzultovny, relaxační místnosti
 - prezentace registrovaných služeb na flipchartu
- V případě zájmu budou návštěvníci seznámeni s používanými technikami. K dispozici budou informační letáky o poskytovaných službách.



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

Zakoupení nových pečovatelských lůžek

V měsíci srpnu 2013 bylo pro domovy pro seniory, které jsou provozovány Městskou správou sociálních služeb v Mostě – příspěvkovou organizací, zakoupeno 10 nových elektrických lůžek včetně matrací pro pacienty s nízkým až středním rizikem vzniku dekubitů.

Lůžka jsou určena pro standardní pečovatelskou péči. Jsou vybavena čtyřdílnou ložnou plochou, elektrickým zdvihem a ovládáním zádového a stehenního dílu pomocí elektromotorů. Součástí dodávky byly i noční stolky s integrovanou výklonnou výškově nastavitelnou jídelní deskou.

Cena za dodávku vybavení představovala částku 295.877 Kč. Na krytí nákladů spojených s nákupem lůžek přispěly nemalou finanční částkou sponzoři, a to společnost Severočeské doly, a.s. a prostřednictvím statutárního města Mostu i společnosti UNIPETROL RPA, s. r. o. a Vršanská uhelná, a.s.

Chtěli bychom všem sponzorům za poskytnutí darů velmi poděkovat.



ilustrační fotografie

*Ing. Lenka Maňáková
hlavní ekonomka*

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO



Počátkem tohoto čísla Harmonie třetího věku bychom Vás rádi průběžně seznamovali s nápady, jak zlepšit péči o sebe samého při průběhu různých onemocnění, která se lidem v seniorském věku nevyhýbají.

Jednotlivými články Vás budou střídavě provázet úsekové sestry Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 Radka Tížková a Hana Půhoná, které se budou snažit předat Vám informace, vychytávky a tipy, které Vám mohou při probíhajících potížích usnadnit či zkvalitnit život.

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

(pokračování na straně č. 7)

(pokračování ze strany č. 6)

Jak předcházet vzniku cukrovky 2. typu

Byly jsme s mojí kolegyní osloveny, abychom přispěly svou „troškou“ do mlýna. Protože jsme pravidelné čtenářky naší Harmonie třetího věku, rády jsme se úkolu zhostily. Chtěly bychom touto cestou proniknout s Vámi do problematiky v péči o naše těla po stránce zdravotní. Budeme se snažit využít našich znalostí, zkušeností, informovat Vás o novinkách a samozřejmě dojde i na staré dobré rady našich babiček.

V prvním díle bychom se chtěly věnovat problému, který zná každý z nás a tím je onemocnění zvané CUKROVKA, latinským názvem diabetes mellitus. V krátkosti se zmíníme, co je cukrovka. Pro nás je nejznámější diabetes 2. typu – kdy slinivka produkuje dostatek inzulínu, ale tkáň na něj nereagují, je porušená jejich citlivost vůči inzulínu a v těle tak vzniká jeho relativní nedostatek. Výsledkem je zvýšená hladina cukru v krvi.

Nemoc probíhá dlouho bez zjevných příznaků, nebo se ze začátku přehlíží. Vina se svaluje na přepracovanost nebo stres. Nejčastěji je nemoc náhodně objevena při krevním odběru u lékaře.

Riziko onemocnění je jednoznačně spojeno s přejídáním, nedostatkem pohybu, nadváhou. Je dobré vědět, že při snížení hmotnosti o 10% snížíte riziko vzniku cukrovky o 43%. Při zahájení pravidelné aktivity snížíte toto riziko o celých 50%.

Co mohu udělat proto, abych neonemocněl/a cukrovkou, nebo oddálil rozvoj nemoci?

1. Redukovat svou hmotnost
2. Snížit příjem živočišných tuků
3. Snížit příjem druhotně zpracovaného masa (paštiky, sekaná)
4. Rovnoměrně rozložit příjem množství sacharidů (cukrů) do celého dne
5. Nekuřit a nepít alkohol
6. Mít pravidelný pohyb (vycházky, plavání)



Je velkým omylem si myslet, že cukrovka je „jen“ vyšší cukr v krvi. Skutečnost je úplně jiná. Trvale zvýšená hladina cukru v krvi vede k rozsáhlým komplikacím. Cukrovka nebolí a vznik možných komplikací si řada lidí vůbec neuvědomuje. V tomto článku jsme se věnovali předcházení vzniku cukrovky a dále budeme pokračovat v komplikacích, které cukrovka může způsobit a jakým způsobem věnovat zvýšenou pozornost a péči o již nemocné tělo.

Rada na konec: Jíst můžeme všechno, na co máme právě chuť, ale všeho s MÍROU!

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

Pravidelné aktivity v Domově se zvláštním režimem, ul. Barvířská

Léto pomalu končí, slunečních dnů ubývá a venkovní aktivity s uživateli Domova se zvláštním režimem v Mostě se nezapomenutelně přesouvají do vnitřních prostorů domova, do kluboven. Během léta si naši klienti mohli užívat grilování, velké párty se Šlágrem, různých soutěží a her v zahradě domova a tomu bude za chvíli konec. Avšak ani při chmurných dnech na aktivity s uživateli s Alzheimerovou chorobou nezapomínáme. Každý všední den se uživatelé domova se zvláštním režimem účastní skupinové ergoterapie pod vedením ergoterapeutky a to v době od 9:00 do 11:15 hodin a odpoledne od 13:30 do 15:30 hodin. Ergoterapie probíhá v klubovnách domova pro seniory, v keramické dílně nebo v malém sále.



Pro lidičky, kteří se v daný den neúčastní skupinové ergoterapie, mají zaměstnanci 2. stanice připravený program v klubovně ve 4. patře. Pracovníci v sociálních službách s uživateli tak procvičují jemnou motoriku, cvičí paměť, pozornost, věnují se vzpomínkové terapii. Dvakrát týdně uživatelé mohou cvičit na traineru (přenosné kolo, které je možno použít i na elektrický pohon). Mezi další aktivity patří muzikoterapie, arteterapie, reminiscenční terapie, společenské hry a nechybí ani oblíbený poslech hudby.

*Lenka Charvátová,
vedoucí 2. stanice Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*

Odpoledne plné kvízů a her

Dne 20. srpna 2013 uspořádali pracovníci v sociálních službách 5. stanice v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495 pro své uživatele „Odpoledne plné kvízů a her“. Uživatelé si zopakovali nejen své znalosti, osvěžili si paměť, ale zároveň strávili příjemné odpoledne plné smíchu a dobré nálady.

Aktivity, které organizují pracovníci v sociálních službách minimálně dvakrát do měsíce, jsou pro uživatele vždy milým zážitkem a zpestřením každodenního života v domově. Aktivity mají vždy jiné téma.

Uživatelé a také personál se těší na další podobně strávené odpoledne.



*Daniela Jedináková, DiS.
sociální pracovnice 5. stanice Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*

Šlágr jede za Vámi



Dne 10. července 2013 se v Domově pro seniory, ul. Barviřská 495 uskutečnila akce „Šlágr jede za Vámi“. Této akci se mohli zúčastnit obyvatelé všech zařízení, která spadají pod Městskou správu sociálních služeb v Mostě, příspěvkovou organizaci. Spousta z Vás jste tuto šanci využili a přišli jste se pobavit společně s námi a s hosty hudební televize Šlágr. Myslím si, že akce byla velmi vydařená a sešla se Vás tu početná skupina fanoušků, kteří máte rádi hudební zábavu. Počasí na akci bylo přívětivé a mohli jsme si všichni naplno užívat zábavy. Poděkování si zaslouží každý, kdo přiložil ruku k dílu, kdo se postaral o odpoledne plné pohody a dobrot a také samozřejmě pro diváky, bez kterých by to nešlo. Největší dík si zaslouží ergoterapeutka Vendula Miletínová, DiS., která se o toto překvapení postarala. Myslím si, že všichni budete na tuto akci dlouho vzpomínat a těšit se společně s námi na další vydařené akce.

Bc. Jana Havlíková

sociální pracovnice 3. stanice Domova pro seniory, ul. Barviřská 495

Voda

LUDMILA SUCHARDOVÁ

Prší, prší, voděnka teče,
ať nám do chaloupky nenateče.
Ať teče rač na políčka,
ať je dobrá úrodučka.
Může téct i do rybníčka,
jsou tam pěkné rybičky.

Hej rybáři, rybáři,
připravte si udičky.
Mostecký kraj je velmi chudý,
ale voda je zde dobrá.
Fláje nás s ní zásobují,
nevypijte ji až do dna!



Léto v Domově pro seniory „Astra“

Letošní prázdninové období většinou bylo nejen u nás na severu, ale i po celém území České republiky ve znamení tropických veder. My se ale i v těchto, pro někoho možná nepříjemných dnech, dovedeme zabavit. U nás v „Astrě“ bylo letošní léto ve znamení sportování, grilování a veselé nálady.

V měsíci červenci 2013 nás navštívila TV Šlágr se svým programem „Šlágr jede za vámi“. Strávili jsme krásné odpoledne s písněmi a pohoštěním.

Abychom si užili dobrého počasí všemi smysly, nejenom zrakem a sluchem, ale i chutí, připravily si pro nás ergoterapeutky grilování v zahradním altánu.



V tomto čase nám na zahradu domova přibyla zahradní houpačka a posilovací stroje. Jen málokterý z nás, kdo navštěvujeme zahradu, ještě nevyzkoušel některé z těchto nových vybavení.

Srpnové dny jsme trávili pravidelným programem připraveným našimi ergoterapeutkami, ale také třeba sportováním na zahradě, přípravou našich výrobků na Letní setkání seniorů na mosteckém hipodromu apod. A pak už nás čekalo samotné Letní setkání seniorů.

I když léto pomalu končí, nejsme smutní. I barevný podzim nám jistě přinese plno překvapení a příjemných zážitků.

Za uživatele Domova pro seniory, ul. Barvířská 495 sepsala

Hana Kelíšková, DiS.

ergoterapeutka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495

Hipodrom



Letošní „Hipodrom“ byl pěkný, ale zmrzli jsme byli jako drozdi. Zahřála nás vystoupení malých berušek a ruských tanečnic i ostatních souborů. Nejvíce nás potěšila obě naše soutěžní družstva, která v soutěžích vyhrála první a druhé místo.

Nakonec jsme si zazpívali a zatančili s naší skupinou Melodie a bylo nám dobře.

Za obyvatele Domova pro seniory, ul. Barvířská 495

Ludmila Suchardová

Poděkování



„Dobrý den, pane Peterko, paní Peterková a celá TV Šlágr, nejprve Vás chci co nejsrdečněji pozdravit a poděkovat za Vaši TV.“ Tak takhle začínal dopis, který jsem dne 10. března 2013 odeslala panu Peterkovi s prosbou o setkání. Čekala jsem na odpověď, které jsem se dočkala před Velikonocemi na Velký pátek. Když mi pan Peterka volal, byl to ten nejkrásnější telefonát.

„Den D“ vypukl 10. července 2013, kde jsme se všichni velice dobře bavili a užívali příjemné chvíle.

Děkuji všem zaměstnancům a uživatelům, přeji všem krásné chvíle naplněné spokojeností, klidem a láskou.

*Vendula Miletínová, DiS.
ergoterapeutka Domova pro seniory, ul. Barviřská 495*

Společné tvoření seniorů s dětmi v „Astrě“

Pondělí dne 16. září 2013 nebylo pro nás jenom takové obyčejné pondělí. Už od časného rána jsme se všichni těšili na to, že mezi nás přijdou, po prázdninové pauze, děti z Mateřské školy, ul. Hutnická. Paní učitelky k nám přivedly 23 dětiček předškolního věku.

Tentokrát jsme se sešli proto, abychom tvořili na společné téma „Podzim“. Všichni se s vervou pustili do výroby draků, vybarvování hříbků, muchomůrek, jablíček a dalších podzimních motivů.

Po vykonané práci jsme si společně s dětmi zazpívali lidové písničky a bylo nám všem nádherně.



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

Aktivní čtvrtletí roku 2013 v Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404



Letní měsíce roku 2013 proběhly na našem zařízení v aktivní a veselé náladě. Většinou nám počasí přálo, takže jsme mohli provozovat aktivity na zahradě zařízení. Velice se uživatelům líbilo grilování, které jsme zorganizovali několikrát v průběhu měsíce července a srpna. Při těchto akcích se nejen jedlo a pilo, ale také jsme si zazpívali a dokonce ti aktivnější i tančili.

Další akcí, na kterou uživatelé vzpomínají s úsměvem a veselou náladou, byl hudební pořad „Šlágr jede za Vámi“, kterého se naši uživatelé zúčastnili na zahradě Domova pro seniory, ul. Barvířská 495. I tam si zazpívali a zavzpomínali na staré známé písničky ze svého mládí.

Během měsíce července a srpna se také soutěžilo a sportovalo. Proběhly soutěže v kuželnách, petanque, Bingu, aj.

Závěr letní sezóny patřil opět Letnímu setkání seniorů na mosteckém hipodromu. I na této akci družstva z našeho zařízení aktivně soutěžila a přestože nezískala žádnou cenu, jsme na ně hrdí. Z mosteckého hipodromu jsme všichni odjžděli příjemně unaveni a vesele naladěni.

V měsíci září 2013 nás čeká Václavská zábava, na kterou se uživatelé fyzicky připravují a velice těší, společná oslava narozenin uživatelů, kteří slaví narozeniny ve 3. čtvrtletí roku, sportovní dopoledne, hudební odpoledne s panem Jiřím Tuchanem a mnoho dalších aktivit.

Myslím si, že 3. čtvrtletí roku 2013 proběhlo na našem zařízení v aktivním duchu a ke spokojenosti uživatelů.

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

Poděkování sociální pracovníci Lucii Morgensternové, DiS.



Milá Lucko,

přijměte touto cestou velké poděkování za profesionální přístup a skvěle odváděnou práci sociální pracovníce v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka v Mostě.

Váš elán, úsměv, smích, komunikační dovednosti a empatie jsou schopnosti, kterých máte na rozdávání a to je pro uživatele i spolupracovníky nejlepším kořením života i povzbuzením. Vždy jste byla ochotna pomoci vyřešit sebemenší problém i splnit přání a očekávání uživatel.

Děkujeme za Vše, co jste pro naše zařízení udělala, děkujeme za to, jaká jste. Přejeme Vám, aby Vám optimismus a životní elán vydržel co nejdéle. Rozdávejte dál Váš „nakažlivý“ úsměv a radost. Ať se Vám daří v pracovním i v osobním životě.

*Za kolektiv zaměstnanců a za uživatele
Alena Valentová, vedoucí zařízení č. 4
Za všechny Vám patří můj velký DÍK.*

Společné cvičení s dětmi



Jako každým rokem jsme se my, uživatelé z Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166 v Mostě, rozloučili s dětmi z mateřské školky společným dopolednem. Zároveň i přivítali nadcházející léto a prázdniny.

Dne 25. června 2013 jsme se s dětmi sešli u nás v zařízení. Sice nám opět počasí nepřálo, tak jsme byli

nuceni vyměnit zahrádku za ergodílňičku. Ale dobrou náladu a elán nám to rozhodně nevzalo.

Toto dopoledne jsme strávili společným cvičením a sportovními hry. Cvičili jsme s míči, kroužky, ale i například s nafukovacími balonky. Děti nám předvedly co umí, my od nich načerpali energii a všichni jsme si užili kus pořádné legrace.

Na rozloučenou jsme si společně poseděli u čaje s výborným zákuskem a dětem jsme popřáli pevný krok do 1. třídy základní školy.

kolektiv uživatel Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166

Sladké vítězství



Dne 28. srpna 2013 se konalo tradiční Letní setkání seniorů na mosteckém hipodromu. Jako každý rok tato akce byla příjemná, vydařená, ale jen počasí nás tento rok zklamalo. Opíral se o nás docela studený vítr a ani sluníčko nás nezahřálo.

Ale o to víc nás zahřálo naše sladké vítězství. Tento rok jsme se umístili na 3. místě v kategorii domovů pro seniory

ve složení: Jarmila Albrechtová, Marie Hodovancová, Anna Jarochová. Na podiu nás čekaly krásné ceny, medaile a diplomy. Ceny a blahopřání nám slavnostně předali Ing. Vlasta Jakubcová, ředitelka MSSS v Mostě – p. o., Ing. Vlastimil Vozka, primátor města Mostu s JUDr. Hanou Jeníčkovou, náměstkyní primátora.

Tímto článkem bychom chtěli poděkovat všem, kdo se na této velké společenské akci podílí a všem, kteří se nám na této akci věnovali.

*Jarmila Albrechtová, Marie Hodovancová, Anna Jarochová
Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166*

Společný výlet

Bylo dne 8. srpna 2013. Od rána svítalo sluníčko a venku bylo opravdu příjemně. Akorát na náš společný výlet.

Už dlouho jsme plánovali výlet na hory. Vyjeli jsme v 9:30 hodin do Krušných hor do vesničky Mníšek.

Pro výlet do přírody jsme se rozhodli hlavně proto, abychom se prošli na čistém vzduchu. Tato vesnička leží hned u hranic s Německem. Pomalou procházkou jsme došli až na místo určení. Prohlédli jsme si krásně upravené zahrádky a chaloupky s kostelem. Měli jsme i příležitost si něco koupit. Toho jsme samozřejmě využili. Nakoupili jsme si především něco sladkého na zub.

Protože se blížil čas oběda, cestou zpátky domů jsme se zastavili v jedné restauraci na oběd. Někdo neodolal řízku s bramborem, jiný si objednal pouze kávu, a téměř všichni ochutnali zmrzlinový pohár. Po pobytu na čerstvém vzduchu nám oběd udělal dobře a moc nám chutnal.

Pomalou jsme se vraceli domů, naplnění zážitky i trochu unaveni.



kolektiv uživatel Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166

Hipodrom 2013



Srdečně děkujeme družstvu našich mužů, kteří zvítězili v klání na mosteckém hipodromu a vyhráli pro nás putovní pohár. Také děkujeme našim ženám, které svými „Marfuškami“ pobavily a potěšily obecenstvo.

*Anna Trojáková
obyvatelka Penzionu pro seniory,
Albrechtická 1074*

Královské slavnosti

Samospráva našeho Penzionu pro seniory, ul. Albrechtická 1074 připravila v rámci „Albrechtické šlápoty“ pro obyvatele výlet na Královské slavnosti do Kadaně. Byla sobota dne 24. srpna 2013. Odjezd byl v 7:30 hodin objednaným autobusem. Protože naši spoluobytelé nezaplňli místa v autobuse, tak byla volná místa nabídnuta obyvatelům jiných penzionů pro seniory. Do Kadaně jsme přijeli kolem 9. hodiny. Na náměstí bylo již plno stánků s občerstvením,

laskominami a dárkovými předměty. Měli jsme možnost si vše v klidu prohlédnout, případně něco koupit. A také již na podiu byl připraven program, který jsme sledovali pohodlně na připravených lavicích. S blížící se hodinou průvodu se náměstí začalo plnit. Krátce po 14:00 hodině přišel slavnostní průvod s císařem Karlem IV. a jeho ženou Alžbětou. Po skončení průvodu jsme odešli do autobusu, který na nás čekal blízko a jeli jsme domů. Přijeli jsme trochu unaveni, ale s velmi krásnými zážitky. Bylo krásně, počasí nám přálo, a tak se „Šlápota“ vydařila.



*Libuše Vildová
obyvatelka Penzionu pro seniory,
Albrechtická 1074*

Léto 2013

Letošní léto nás svým žářem utlumilo v aktivitách. Jedinou činností bylo nacvičování „Marfušek“ a potom náš krásný výlet do Kadaně. Kromě toho jsme měli několik táboráků. Teď, když máme krásně upravené prostranství na zahradě, scházíme se častěji. V současné době se připravujeme na všechny akce, které nám nabízí kulturní referát MSSS v Mostě – p. o. V neposlední řadě nezapomínáme na naši „Albrechtickou šlápotu“.



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

Kulturní, společenské a sportovní akce v Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180



V letních měsících byla naše činnost utlumena. Část obyvatel odjela na své chaloupky, či se věnovala práci na zahrádkách. V měsíci září 2013 jsme však své aktivity rozjeli opět naplno.

Uskutečnilo se posezení u táboráku s opékáním buřtů, poslechem hudby a soutěží v házení kroužků na cíl, kde hlavní cenou byla láhev dobré slivovice.

Kavárnička s občerstvením a společnou besedou byla pro tentokrát věnována nově přichozím obyvatelům našeho zařízení.

Jiřinková zábava s živou hudbou, s kolem štěstí a s krásně vyzdobeným sálem byla nádherným zpestřením našeho života.

Pravidelně každé pondělí chodíme na bowling do Dublinu.

Společné návštěvy bazénu absolvujeme v úterý a ve čtvrtek dopoledne. Rovněž jsme společně byli na minigolfu.

V září proběhla schůze obyvatel, kde jsme obdrželi doplňující informace týkající se rekonstrukce našich balkónů a řešili společně provozní záležitosti penzionu pro seniory.

V závěru měsíce nás čeká turistický výlet.

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

Václavská zábava

Stejně jako v minulém roce, tak i letos, bych se chtěla zaměřit na Václavskou zábavu, která se v našem Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818 uskutečnila v pondělí dne 23. září 2013, z jiného úhlu pohledu, než popisem průběhu vlastní zábavy.

Nejprve bych chtěla poděkovat za celkovou přípravu ergoterapeutce Janě Zejfartové, DiS. Ta se společně s Alicí Trefilovou a Milotou Hamouzovou postarala mimo jiné také o výzdobu jídelny, kde zábava proběhla a opravdu se jim pěkně vydařila.

Další poděkování patří členkám samosprávy paní Anně Soukupové a paní Emílii Chvalové, které se postaraly nejen o nákup, ale také o dovoz čerstvých chlebíčků. Jako zákusek zvolily harlekýn, což byla pro zúčastněné příjemná změna. Vše bylo voňavé a ladilo oku. Paní Anna Soukupová se také podílela na výzdobě jídelny a závěrečném úklidu.

Také si vážím pracovnic penzionu pro seniory – Dany Trejbalové, Ilony Šimákové a Vladky Bechyňské, které přišly pomáhat i v době své dovolené, či volna po a před noční směnou. Všechny tyto pracovnice se podílely na zdárném průběhu a měly se co činit při rozdávání cen u kola štěstí, podávání občerstvení, kávy a poté při mytí šálek, talířků apod.

V dnešní uspěchané době se málokdy stačíme zabývat takovýmito „samozřejmostmi“ a více si všimáme toho, co se nepodařilo, a kritizujeme. Proto jsem udělala výjimku a připomněla, že i zdánlivé samozřejmosti stojí za pochvalu.



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

Rekondiční pobyt v Trnávce

Trnávka u Želivu, tři slova, která si budeme pamatovat. Tam jsme prožili týden krásné dovolené. Kdo? Obyvatelé z mosteckých penzionů a domovů pro seniory.

Počasí nám přálo, naše kulturně výchovná pracovnice Helena Houšková měla pro nás vždy připravený pěkný program u lesa, u řeky Želivky. Hráli jsme různé sportovní hry, dvakrát jsme byli na výletě, někteří z nás se i koupali. Prostě dovolená, jak má být. I táborák s opékáním buřtů byl. Paní Marie Krupicová nám u něho hrála na kytaru, písničky šly jedna za druhou, bylo veselo.

Dlouho budeme vzpomínat a těšit se na příští pobyt. Děkujeme proto všem, kteří nám tuto dovolenou připravili.



*Květuše Cibulková
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818*

„Šlágr jede za Vámi“

Milovníci dechových kapel měli dne 10. července 2013 v Domově pro seniory „Astra“ svátek. Z Penzionu pro seniory, ul. Komořanská bylo početné zastoupení zájemců o tuto akci a byli jsme velice rádi, že jsme si ji nenechali ujít ani my. Ze Slovenska za námi přijeli Dušan Grůň a Danulka s Marianem. Most zastupovala „Stará sešlost“, z Kladna přijely Heligonky, Martin a Božanka. Úžasně na saxofon zahrál Frankie Zhyrnov. Hezky jsme si se členy kapel popovídali a cenili jsme, jak moderátor celý pořad vtipně provázel a spolu s ním i Vendulka Miletínová, DiS.



*Anna Soukupová
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818*

Cirkus Jo – Joo



Návštěva cirkusu Jo–Joo byla umožněna obyvatelům Penzionu pro seniory, ul. Komořanská díky MSSS v Mostě – p. o., která nám zprostředkovala deset vstupenek zdarma. Celé představení se neslo v duchu hesla: „Alenka v říši cirkusu“. Nejvíce nás okouzila šestnáctiměsíční vnučka principála, která byla úžasná. Pokud cirkus znovu do Mostu zavítá, nenechte si ujít jeho představení.

*Anna Soukupová
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818*

Ochutnávka vína



Krásný výlet nám připravila naše ergoterapeutka Jana Zejfartová, DiS. a to do Chrámců u Mostu, kde pěstují vinnou révu a vyrábí moc dobré víno. Paní, která nás prováděla, nám vysvětlila od začátku až do konce, jak celý proces výroby tohoto vína probíhá, než se k nám lahvinka dostane na stůl. Ochutnávali jsme bílé, růžové i červené víno, byl nám nabídnut i burčák a každý jsme si vybral to, co nám nejvíc chutnalo.

Bylo to krásné posezení, ani domů se nám nechtělo. Janičko, děkujeme, byl to moc pěkný výlet a už se těšíme na další.



*Květuše Cibulková
obyvatelka Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818*

Václavská zábava v Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818



V pondělí dne 23. září 2013 jsme si uspořádali již tradiční Václavskou zábavu, ač máme v Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818 jen jediného Václava. Ale zato ho obyvatelky pěkně při tanci prohnaly, až se mu pomalu prošoupaly podrážky.

K tanci nám hrál pan Chlapec a některé z jeho písní nám připomněly, jak čas běží, protože mnohé z nich se staly hity v době, kdy nám bylo krásných dvacet let – např. Ptačí nářečí s Pavlem Sedláčkem.

Dobře jsme se pobavili u „Kola štěstí“, kdy někteří byli úspěšní i s jedním lístkem a někteří

s deseti lístky ostrouhali kolečka.

Pochutnali jsme si u kávičky, dortíku, chlebičků i pivečka, a získaných nadbytečných kalorií jsme se následně snažili zbavit usilovným tancem až do 18:00 hodin, kdy zábava končila.

Naše poděkování patří vedoucí zařízení za nákup nových „podsedáků“, aby se nám hezky sedělo, ergoterapeutce Janičce Zejfartové, DiS., která má hlavní podíl na hezké výzdobě jídelny a obsluze za pomoci dalších členů personálu zařízení.

Za samosprávu

*Anna Soukupová a Emilie Chvalová
obyvatelky Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818*

15. ročník Letního setkání seniorů na mosteckém hipodromu



15. ročník Letního setkání seniorů zahájila paní ředitelka MSSS v Mostě – p. o. Ing. Vlasta Jakubcová. Kromě místních seniorů byli pozváni senioři i z jiných měst. Byl pro nás připraven pestrý program a velice pěkná prodejní výstava výrobků, které během roku senioři vyrábějí. K občerstvení byl podáván opečený polopárek a domácí koláče.

Pak se začalo soutěžit. Soutěžilo se v různých disciplínách, kde se nám líbila dosti náročná „Kolíkovaná“, dokonce jsme zvládly i „Hrátky s vodou“, jednoduché nebylo „Hledání

pokladu“, ale zabrat dalo i „Slož si mě“.

Po vyhodnocení jsme získaly: Růžena Komárová, Ludmila Drtinová a Jana Nová krásné 3. místo a nádherný pohár. I když jsme přišli o putovní pohár, přesto jsme se radovali včetně naší paní vedoucí, sestřiček a fandících diváků.

Poděkování patří MSSS v Mostě – p. o. a také všem vedoucím a sestřičkám, které připravovaly různé disciplíny.

15. ročník Letního setkání seniorů se opět vydařil a budeme se těšit na 16. ročník Letního setkání seniorů.

*Růžena Komárová, Ludmila Drtinová, Jana Nová
obyvatelky Domu s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566*

Návštěva Chrámu chmele v Žatci



V měsíci září 2013 jsme si udělali zájezd do Žatce, kde jsme navštívili Chmelařské muzeum. Výstavní plocha je největší expozicí svého druhu na světě. Po prohlídce každý návštěvník pochopí, proč je kvalitní český chmel nezbytnou surovinou při vaření piva.

Pak jsme se odebrali do Labyrintu, cesta mezi chmelovými žoky, plná nepředvídaných překvapení, která rozhýbe hladinu adrenalinu. V této části byl ukryt vzácný poklad.

Nezapomenutelný Chmelový orloj je dalším světovým unikátem. Každou celou hodinu originální mechanismus orloje uvede do pohybu nezvyklé představení s hudebním doprovodem.

Další naše cesta vedla do Klášterní zahrady, kde byla kašna chmelových rytířů, voliéry s ptactvem, výběh pro domácí zvířata a v bylinkové zahradě byla zase chmelnice, vinice a zvonící fontána.

Po ukončení všech prohlídek si každý koupil nějaké pivečko domů a vypravili jsme se na chutný oběd do Restaurantu u Orloje, kde každý dostal k obědu pivečko zdarma.

Návštěva chrámu chmele byla nádherná, ale jeden den na to všechno je málo. Kdo tam ještě nebyl, určitě se tam jeďte podívat, nebudete litovat.

Růžena Komárová

obyvatelka Domu s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl. 566

Sluníčkový den v dětském stacionáři a jesličkách

Krásné léto nás inspirovalo k akci, kterou jsme nazvali „Sluníčkový den“. Zapojili se všichni.

Rodiče zajistili dětem oblečení ve žlutém, tety se rovněž připojily. A tak se v jeden den sešly děti a tety ve žlutém oblečení. Sluníčková atmosféra se odrážela na všech po celý den. Děti si společně zatancovaly a zazpívaly, nejvíce uspěla písnička „Sluníčko, sluníčko, popojdi maličko“. Aby se potěšili také rodiče, nakreslily pro ně děti malá sluníčka. Vybrat to nejkrásnější sluníčko bylo obtížné a tak vyhráli všichni, protože se snažili.



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

Letní osvěžení ve stacionáři



Čekání na léto bylo letos velmi dlouhé, udeřilo však s takovou intenzitou, že jen těžko sbíráme síly k přečkání.

Děti z denního dětského rehabilitačního stacionáře a jesliček v ulici Františka Malíka, které v těchto dnech docházejí do obou zařízení, mají ztížené podmínky ke svým hrám. V zařízení není klimatizace a tak od rána na plno běží zapnuté ventilátory. Rozptylové podmínky jsou rovněž nepříznivé a tak není ani možnost využít zahrady a ukrýt se do stínu stromů.

Přesto se snažíme děti osvěžit, a to nejen zajištěním pitného režimu, ale také postřikem vlažnou vodou. Využíváme k tomu sprchové boxy, které máme k dispozici, ale dětem se více líbí krátkodobé stříkání hadicí venku na zahradě. I přes tyto ztížené podmínky se všichni radujeme, že se druhý den zase sejdem.

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

Hipodrom 2013

Letošního 15. ročníku Letního setkání seniorů na hipodromu se zúčastnily také děti ze střediska denní péče společně se svými tetami.

Tradičně byla celá akce velmi dobře připravená. Nechyběly soutěže, které se dětem velmi líbí a zejména sladkosti, které vždy za soutěž dostanou. Také pejsci, které děti dobře znají, zaujali. Balónky, které se na začátku akce pouštěly do světa, si děti chtěly ponechat, ale nakonec se nechaly přesvědčit a také „své“ balónky pustily z ruky.

Letos se děti představily s novým tanečkem „Beriška“. Kostýmy pomáhaly vymýšlet a tvořit nejen tety, ale i některé maminky dětí. Atmosféra byla skvělá, všichni se usmívali a chválili děti za předvedené vystoupení. Akce se rovněž zúčastnili rodiče vystupujících dětí a vše si pečlivě fotili nebo natáčeli na památku. Dojetí rodičů bylo velké. Krásné dopoledne trochu kazilo jen chladnější počasí, ale jinak to bylo super.



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

Nová vana v denním dětském rehabilitačním stacionáři

Denní dětský rehabilitační stacionář poskytuje ambulantní péči dětem, které mají zdravotní handicap. K péči o tyto děti využívají pracovnice mimo jiné řadu kompenzačních pomůcek, které pomáhají k celkovému rozvoji docházejících dětí. Základem péče je rehabilitace. Nedílnou součástí rehabilitace je i vířivá lázeň, kterou pracovnice provádějí před samotným cvičením. Je vždy indikována lékařem. Je určena dětem s omezenou pohyblivostí v končetinových kloubech, se spastickou i chabou obrnou, nebo pro děti po úrazech. Při lázni se uplatňují vlivy tepelné i mechanické. Teplá voda a vířivý pohyb vody vyvolává uvolnění svalů nebo nabudí svaly chabé. Je proto velmi důležité mít odpovídající pomůcky, které dětem pomohou a jsou v souladu s předpisy. Díky pochopení nadřízených mají nyní děti k dispozici zcela novou vanu, která splňuje všechny parametry. Již několik dní si děti novou vanu užívají a spokojeni jsou i jejich rodiče. Nová vana v denním dětském rehabilitačním stacionáři je využívána denně po celý den.



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

Rekondiční pobyt seniorů v Trnávce 2013



(pokračování na straně č. 23)

(pokračování ze strany č. 22)

Na přelomu měsíce června a července 2013 se 39 seniorů a 3 doprovody vypravili na svůj rekondiční pobyt do Trnávky. Sice jsme na tomto místě byli už vloni, ale protože se nám tam moc líbilo, jeli jsme tam letos znovu. Personál, v čele s panem vedoucím, nám připravil vynikající podmínky pro pobyt i zábavu, vyšli nám vstříc ve všech našich přáních a požadavcích.

Pro naše seniory byl připraven každodenní program, který začínal originální rozcvičkou, pokračoval dopoledním a odpoledním programem, večer jsme hráli společenské hry nebo tvořili upomínkové předměty. Tyto si mohli jejich tvůrci odvézt i domů. Během pobytu jsme absolvovali tři zájezdy: první do pivovaru Haštal v Želivu, druhý do Jindřichova Hradce, kde jsme navštívili zámek, muzeum, prohlédli jsme si 15. poledník, který tímto městem prochází a závěr byl v soukromé cukrárně. Třetí výlet byl do Jihlavy, kde jsme si prohlédli místní katakomby, překrásnou zoologickou zahradu a někteří se vydali do středu města na vyhlídkovou věž.



V průběhu pobytu jsme si udělali táborák s opékáním buřtů a s kytarou, hráli jsme různé sportovní hry, lámali si hlavu při kvízech, někdo se šel koupat do přehrady, někdo si vyjel na lodičce, jiný zase zašel do lesa, někteří jen venku posedávali na lavičce v krásné přírodě a společně vzpomínali na mládí. Také karbaníci si tam našli svůj prostor. Mohli jsme také využít služeb maséra. Předposlední den rekondičního pobytu jsme měli sportovní dopoledne a karneval v maskách - například přišla Sněhurka a sedm trpaslíků i s lucerničkami a konkurovala jim skupina „Albrechtická šlápota“ s vlastnoručně vyrobenými tričky, ale i ostatní masky byly moc pěkné. Večer následovalo vyhodnocení sportovních her, předání pamětních listů a cen, které nám věnovala paní ředitelka. S celým rekondičním pobytem v Trnávce jsme se rozloučili večerní diskotékou. A jeli jsme domů. Co nás čeká příští rok?

Helena Houšková, kulturně výchovná pracovníc

FOTOGALERIE

**15. ročník Letního setkání seniorů
konaný dne 28. srpna 2013 na mosteckém hipodromu**



(pokračování na straně č. 25)

(pokračování ze strany č. 24)



Příspěvky do příštího vydání Harmonie třetího věku č. 58 zasílejte do dne 4. ledna 2014.

HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

Čtvrtletník seniorů MSSS v Mostě - p. o. Připomínky a příspěvky zasílejte na adresu: Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace, Barviřská 495, 434 01 Most, případně na e-mail: sekretariat@msss-most.cz, tel.: 476 768 973. Sazba a grafická úprava: Michaela Nermuťová, DiS., sekretariát MSSS v Mostě - p. o.

