

51. vydání

HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

vydává Městská správa sociálních služeb v Mostě - příspěvková organizace



leden – březen 2012



Dny jsou delší a teplejší.

**Na stromech se objevují pupeny, rostliny začínají klíčit a růst.
Ptáci přilétají z teplých krajín, stavějí si hnízda a snášejí vejce.
Zvířata si hledají partnery a přivádějí na svět mláďata.**

JE TU JARO!

Obsah:

Ředitelství Městské správy sociálních služeb v Mostě, příspěvkové organizace:

Vyúčtování zálohových plateb spojených s užíváním bytů v penzionech pro seniory za rok 2011	3
Porovnání spotřeb energií v letech 2010 – 2011	3
Bezbariérová kancelář	4
Nově otevřená kantýna v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495	4
Změna úředních hodin	5
Kvíz „Znáte české Večerničky?“	5-6

Domov pro seniory, ul. Barvířská 495, Most:

Veřejná sbírka na sochu T. G. Masaryka	7
Masopust	7
2. ples Městské správy sociálních služeb v Mostě, příspěvkové organizace	8
Oslavy MDŽ	9

Denní stacionář pro mentálně postižené klienty, případně kombinovaně handicapované občany s ukončenou školní docházkou, ul. Barvířská 495, Most:

Ať žijí duchové!	9
Ve stacionáři se nenudíme	10

Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, Most:

Masopustní rej	11
Vzpomínky na začátky dnešního Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404	11
Dar babiček z Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404 mostecké nemocnici	12

Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, Most:

Městská policie v Domově pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166	12
Solná jeskyně	13
Národní přírodní památka – Kamenná slunce	13
Cvrnkání	14
Návštěva TV Most Expres	15

Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, Most:

Masopust	16
Albrechtická šlápota	16
Hádej, kdo jsem?	17
Můžeme být na ně hrdí	18
Žijí mezi námi	19
Žijí mezi námi	19
Každá babička stará je veselejší z jara	20

Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, Most:

Poděkování	20
Ohlédnutí za starým rokem	21
Poděkování	22
Z tvorby našich seniorek	22
Návštěva divadelního představení	23
Josefovská zábava	23

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most:

Pivo	24
U nás se tančilo	25
Slavili jsme MDŽ	26

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

Masopust	26
Vydařená kulturní akce	27
Poděkování	27
Oslavy narozenin	28
Hudbou k dobré náladě	28

Pečovatelská služba, ul. Růžová 2071, Most:

Pevnými nohama jsme se ocitli v roce 2012	29
Poděkování	29
Moudrost	29
Společné posezení	30
Oslava MDŽ	30

Společné:

Společná návštěva divadla	31
Národní týden trénování paměti	31

Vyúčtování zálohových plateb spojených s užíváním bytů v penziencech pro seniory za rok 2011

V měsíci březnu 2012 byly předány Městskou správou sociálních služeb v Mostě – příspěvkovou organizací společností GABIT s. r. o. veškeré podklady ke zpracování ročního vyúčtování zálohových plateb spojených s užíváním bytových jednotek v penziencech pro seniory za rok 2011. Vyúčtování se týká obyvatel Penzionu pro seniory v Mostě, Albrechtická 1074, Penzionu pro seniory v Mostě, Komořanská 818 a Penzionu pro seniory v Mostě, Ke Koupališti 1180. Obyvatelům uvedených penzionů pro seniory budou vyúčtovány zálohové platby za vodné a stočné, teplo, TUV a elektrickou energii společných prostor. Konečné vyúčtování bude firmou GABIT s. r. o. zpracováno do konce dubna 2012. Obyvatelům penzionů pro seniory bude vyúčtování předáno do konce měsíce května 2012.



Bc. Lenka Maňáková, hlavní ekonomka

Porovnání spotřeb energií v letech 2010 – 2011



V současné době již dorazily všechny faktury za spotřebovanou energii v roce 2011 na zařízeních Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, Barvířská 495, Most. Sami víte, že v loňském roce došlo k montáži vodoměrů pro teplou a studenou vodu na všech penziencech naší organizace a proto jsme se zájmem očekávali, jaký efekt tyto kontroly spotřeby vody přinesou. Můžeme Vám nyní pro přehled předložit jednoduchou tabulku spotřeby vody a elektrické energie na Vašich zařízeních v průběhu dvou posledních let.

Spotřeba elektrické energie za r. 2010 - 2011

Elektrická energie	Spotřeba 2010 (MWh)	Náklady 2010 v Kč	Spotřeba 2011 (MWh)	Náklady 2011 v Kč
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074	14,16	78.380,17	13,007	76.354,52
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818	18,288	102.115,70	20,1387	114.984,48
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180	18,274	101.119,20	16,294	94.790,71

Spotřeba studené vody za r. 2010 - 2011

Studená voda	Spotřeba 2010 (m3)	Náklady 2010 v Kč	Spotřeba 2011 (m3)	Náklady 2011 v Kč
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074	2587	181.126,- Kč	2091	157.209,- Kč
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818	4217	295.250,- Kč	5174	389.002,- Kč
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180	4484	313.944,- Kč	3673	276.151,- Kč

Spotřeba studené vody v 1. a ve 2. pololetí za r. 2010 - 2011

Studená voda	Spotřeba 1. pololetí 2010	Spotřeba 2. pololetí 2010	Spotřeba 1. pololetí 2011	Spotřeba 2. pololetí 2011
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074	936	1651	884	1207
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818	1707	2510	3510	1664
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180	1685	2799	1573	2100

Zpracovala: Ing. Irena Vomáčková, hlavní technička

Bezbariérová kancelář



Ve vestibulu Domova pro seniory v ul. Barvířská 495 v Mostě je ode dne 1. února 2012 k dispozici bezbariérová kancelář pro styk s uživateli a zájemci o sociální službu.

Bezbariérová kancelář byla vybudována za účelem lepšího kontaktu mezi imobilními seniory a zaměstnanci organizace. Kancelář dále slouží k vyplácení důchodů uživatelům Domova pro seniory v ul. Barvířská 495.

Senioři, v případě potřeby, požádají pracovníka recepcce o přivolání příslušné pracovnice k vyřízení jejich požadavků, např.: podání žádosti, platba nájemného apod.

*Michaela Nermuťová
sekretariát MSSS v Mostě, p. o.*

Nově otevřená kantýna v Domově pro seniory v ul. Barvířská 495



Ode dne 1. února 2012 je v Domově pro seniory v ul. Barvířská 495 v Mostě otevřena nová kantýna. Původní kantýnu v prvním patře nahradila kantýna ve vestibulu domova pro seniory, u které je mimo jiné vybudována venkovní pergola s příjemným posezením.

Změnil se provozovatel kantýny, který zákazníkům nabízí široký výběr občerstvení, např. sladké a slané pečivo, zákusky, chlebičky, saláty, nanuky, čaj, kávu, minerální vody atd. V kantýně je možné si veškeré zboží v požadovaném množství objednat, např. větší počet chlebiček na oslavu narozenin.

Otevírací doba kantýny:

Pondělí až pátek: od 8:00 do 16:00 hod.

Sobota až neděle: od 10:00 do 15:00 hod.

Michaela Nermuťová, sekretariát MSSS v Mostě, p. o.



Změna úředních hodin

S účinností ode dne 2. dubna 2012 dochází ke změně úředních hodin v pokladně a v kanceláři pro podání žádostí o umístění do zařízení Městské správy sociálních služeb v Mostě, příspěvkové organizace.

- Pondělí, středa: od 8:00 do 16:00 hod. (polední přestávka od 12:00 do 12:30 hod.)
Úterý, čtvrtek: od 8:00 do 15:00 hod. (polední přestávka od 12:00 do 12:30 hod.)
Pátek: od 8:00 do 15:00 hod. (polední přestávka do 12:00 do 12:30 hod.)

Po dohodě s pracovníci je možné si domluvit schůzku i mimo uvedený čas.

Michaela Nermuťová
sekretariát MSSS v Mostě, p. o.

Znáte české Večerníčky?

Znalost večerníčků je pro správné dědečky a babičky nezbytná. Máme za to, že je v dnešní hektické době nanejvýš vhodné zachovat přízeň roztomilým příběhům, prostým jakéhokoli hrubého násilí, kriminality, zpronevěr a politiky. Prokažte své znalosti v našem testu.

- 1) **Loupežník Rumcajs byl původní profesí:**
 - a) Kovář
 - b) Myslivec
 - c) Švec
 - d) Správce
- 2) **Který herec ztvárnil v Krkonošských pohádkách Krakonoše?**
 - a) František Peterka
 - b) Václav Satoranský
 - c) Ilja Prachař
 - d) Ondřej Vetchý
- 3) **Se zlomyslnou vránou měli neustále problémy Štaflík a:**
 - a) Žeryk
 - b) Bagetka
 - c) Špagetka
 - d) Ron
- 4) **Z pera Karla Čapka vzniklo krásné povídání o pejskovi, který se jmenoval:**
 - a) Žeryk
 - b) Max
 - c) Dášenska
 - d) Bob



(pokračování kvízu na straně č. 6)

5) Překrásný večerníček O Maxipsu Fíkovi výborně namluvil pan:

- a) Dvořák
- b) Nárožný
- c) Prachař
- d) Lábus



6) Strýčkem Tipa a Tapa byl:

- a) Berry
- b) Tik
- c) Fido
- d) Timur

7) Největší kamarádka Hurvínka se jmenuje?

- a) Mánička
- b) Katka
- c) Alenka
- d) Žofka

8) Kamarádkou Maxipsa Fíka bylo děvčátko, které se jmenovalo:

- a) Dája
- b) Ája
- c) Káťa
- d) Pěťa



9) Mach a Šebestová byli žáky:

- a) 1.B
- b) 2.C
- c) 3.B
- d) 6.A

10) Ve kterém Večerníčku opakovaně zaznělo, že „práce šlechtí“:

- a) O Makové panence
- b) Krkonošské pohádky
- c) Hroši
- d) Králíci z klobouku



11) Ha hradě Kulíkově byl se zvířátky pana Krbce duch:

- a) Zloduch
- b) Vilík
- c) Hromburác
- d) Ruprecht

12) K poučným příhodám o Jájovi a Pájovi patří vysloužilý námořník:

- a) Severín
- b) Albert
- c) Děda Šmoula
- d) Děda Lebeda

Správné odpovědi:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
C	A	C	C	A	C	A	B	C	D	D	D

Zdroj: www.stastniseniori.cz

Veřejná sbírka na sochu T. G. Masaryka

Ode dne 1. března 2012 začala v Mostě veřejná sbírka na obnovu sochy prvního československého prezidenta T. G. Masaryka.

Uživatelé domova pro seniory si tuto příležitost nenechali ujít a v hojném počtu se sešli, aby společně s náměstkyní primátora JUDr. Hanou Jeníčkovou a ředitelkou Městské správy sociálních služeb Ing. Vlastou Jakubcovou slavnostně jednu ze šesti kasiček zapečetili a uvedli do provozu v recepci Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, ul. Barvířská 495. Po zapečetění pokladničky byly symbolicky vhozeny první příspěvky do sbírky.

Občané mohou přispívat do pokladniček až do konce roku 2013. Ostatní pokladničky jsou umístěny v hlavní budově Magistrátu města Mostu v Radniční ulici, v Městském divadle, v budově SBD Krušnohor, ve Středisku volného času a v Městské knihovně.



*Gabriela Ježková
vedoucí I. stanice Domova pro seniory, ul. Barvířská 495*

Masopust v Domově pro seniory v ul. Barvířská 495

Když se řekne Masopust, asi si všichni představí veselí, tanec, masky a masopustní koláče. A tak jsme ho taky my v Domově pro seniory v ul. Barvířská 495 oslavili.

Vše začalo už dopoledním vystoupením dětí z Mateřské školky v ul. Hutnická v Mostě. Děti nám ve veselých kostýmech zatančily a zaspívaly.

Dobrá nálada



z krásného vystoupení nám vydržela až do odpoledne, kdy pro nás byla připravena tradiční Masopustní zábava. Naše oblíbené písně hrála, nám dobře známá, skupina Melodie. Čekalo nás překvapení – hawajský tanec, který pro nás připravily naše ergosestřičky. Také se soutěžilo. A jak jinak než v pojídání masopustních koláčů na čas, židličkované, atd.

Tancovalo se, jedlo, pilo a nám ten den utekl jako voda a těšíme se na další podobné akce.

obyvatelé Domova pro seniory, ul. Barvířská 495

2. ples Městské správy sociálních služeb v Mostě, příspěvkové organizace



Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace si letos připomíná 20. výročí vzniku organizace. Při této příležitosti uspořádala pro své klienty a zaměstnance již druhý ročník plesu, který se konal v sobotu dne 11. února 2012 v kulturním domě Meduza a nesl se právě v duchu oslav 20. výročí. Výzdoba sálu překvapila snad všechny. Užasli jsme, jak pod rukama

ergoterapeutek a klientů MSSS v Mostě, p. o. mohou vznikat tak krásné věci.

Letošního plesu se zúčastnilo přibližně 70 seniorů a 90 zaměstnanců. K poslechu a k tanci hrála kapela Sortiment, která to dokázala pěkně rozparádit.

Na úvod své umění předvedly malé mažoretky z Tanečního studia Kamily Hlaváčkové. Nechyběla ani bohatá tombola, až nám oči přecházely a těšili jsme se na výhru. Mezi hlavní ceny patřila například tiskárna, kávovar či přikrývka. Dále se výherci mohli radovat i z keramických výrobků z ergodílen MSSS v Mostě, p. o., potravin či kosmetických balíčků. Kdo nelenil a zakoupil si pár lístků do tomboly, mohl si něco pěkného nebo dobrého na zub odnést.

Součástí plesu bylo letos krásné půlnoční překvapení, jímž byla světelná show. Letošní ročník se opravdu vydařil a ples byl zase o kousek hezčí než vloni. Děkujeme všem, kteří se na realizaci plesu podíleli a uspořádali pro nás nádhernou společenskou akci.



obyvatelé Domova pro seniory, ul. Barvířská 495

Oslavy MDŽ v Domově pro seniory, ul. Barvířská 495



naši „malí kamarádi“ zavítají.

Ve čtvrtek dne 15. března 2012 mezi nás zavítaly děti z Mateřské školky v ul. Františka Kmocha. Celá akce se konala u příležitosti oslav MDŽ. Dětičky mezi nás zavítaly sice s týdenním zpožděním, které bylo způsobeno jarními prázdninami, ale o to více jsme se na ně těšili.

Dětičky pro nás měly připraveno krásné vystoupení plné básniček, říkanek a také písniček. Škoda, že tato příjemná chvilka pokaždé tak rychle skončí. Již nyní se těšíme, až mezi nás zase

Alena Čejková, DiS.

ergoterapeutka Domova pro seniory, ul. Barvířská 495

At' žijí duchové!

Divadlo Rozmanitostí opět nezklamalo! Na měsíc březen připravilo premiéru hry „At' žijí duchové!“, kterou nastudovalo podle stejnojmenného filmu pro děti.

Klienti Denního stacionáře pro mentálně postižené klienty příp. kombinovaně handicapované občany s ukončenou školní docházkou se na představení vypravili ve středu dne 14. března 2012 a nelitovali!



Rádi se nechali vystupujícími herci vtáhnout do napínavého děje, zazpívali si s nimi všechny písničky, které znali z výše jmenovaného filmu nebo také z reklamy na Pribináček - „Pramen zdraví z Posázaví“.

Všem se představení moc líbilo a herce odměnili obrovským potleskem při tzv. děkovačce, kdy se museli herci několikrát vrátit na scénu. Děkujeme za krásný kulturní zážitek.

Foto: několikánásobná děkovačka pro nadšené diváky

Miloslava Michalová, vychovatelka

Ve stacionáři se nenudíme

Že je v Denním stacionáři pro mentálně postižené klienty, případně kombinovaně handicapované občany s ukončenou školní docházkou (dále jen „DSpMP“) stále co dělat, o tom není pochyb!

I když je venku po ránu stále ještě mrazivo, vyrábí si klienti „DSpMP“ při pracovních a výtvarných činnostech již dekoraci na jarní výzdobu. Ani na Velikonoce byste u nich ve stacionáři nenašli žádné kupované zajíčky, kuřátka, beránky ani kraslice. To všechno si klienti s radostí vytvářejí sami při pracovních a výtvarných činnostech.



Ale nejen práci živ je člověk, proto i my ve stacionáři se rádi a často bavíme nebo sportujeme, jako např. v pondělí dne 19. března 2012, kdy jsme absolvovali při sportovním dopoledni trojboj v těchto disciplínách: ruské kuželky, rybolov a hod míčkem na bodovaný terč. Naše klání proběhlo fair play, protože všichni víme, že není důležité zvítězit, ale zúčastnit se!



Nezapomínáme ani na relaxaci, která je pro nás také důležitá a hlavně moc příjemná! Každý pátek v lichém týdnu nás navštěvuje paní Radka Fenclová se svými miláčky – australskými honáckými psy, kteří jsou vycvičení pro canisterapii. Vždycky se na ně moc těšíme a užíváme si jejich přítulnosti, mazlíme se s nimi, kartáčujeme jim srst a oni nám předvádějí, co všechno se naučili se svou paničkou na „cvičáku“. Těšíme se, až bude teplo a budeme s nimi moci jít na zahradu a vodit je na vodítku nebo jim házet aporty.





Masopustní rej



Dne 28. února 2012 od 16:00 hod. se konal v Domově pro seniory v ul. Jiřího Wolкера 404 „Masopustní rej“. Byla to taková jarní veselice, při které se uživatelé i zaměstnanci veselili, tančili, zpívali a hlavním bodem zábavy byl průvod masek, které si uživatelé i zaměstnanci zhotovili sami. Tyto masky představovaly tygříka, indiána, vodníka, Červenou Karkulku, jeptišku, Šmoulu, šaška, havajské tanečnice, další a další. Letošní masky se všem moc a moc povedly. Protože jsme v roce 2012 měli sponzora,

tak jsem mohla masky odměnit dárkem, který si zasloužily. Hlavním hostem našeho reje byla ředitelka Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace Ing. Vlasta Jakubcová, které touto cestou děkujeme za návštěvu a za dárky.

Také byla velice pěkně vyzdobena společenská místnost, kterou zdobila ergoterapeutka Věra Hampejsová, DiS. společně s personálem, který byl v ten den na zařízení. K tanci i poslechu hrála skupina Melodie. Letošní „Masopustní rej“ se opravdu povedl a všechny pobavil. Těšíme se na další ročník a hlavně na nové masky.

Marie Škrhová

vedoucí Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404

Vzpomínky na začátky dnešního Domova pro seniory v ul. Jiřího Wolкера 404

Koncem loňského roku vzpomněli obyvatelé Domova pro seniory v ul. Jiřího Wolкера 30. výročí založení penzionu. Jednalo se v té době o druhý mostecký penzion pro seniory.

Jako první se sem stěhovali obyvatelé Dolního Jiřetína. První byla babička Brejchová a Králová, dále obyvatelé Albrechtic a pak další z nejbližšího okolí. Jedna z prvních obyvatelek nás opustila letos v únoru ve věku 86 let.

V současné době zde ještě máme pamětníky začátků našeho domova, bývalého penzionu. To znamená, že zde žijí skoro třicet let. Moc rádi vzpomínáme na dobu začátků a krásného soužití.

Přestože v současné době fungujeme jako domov pro seniory, díky ochotnému personálu se nám tady žije dobře. Přesto rádi vzpomínáme na dobu začátků penzionu, dneska Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404.



*babičky z Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404
a kulturně výchovná pracovnice*

Dar babyček z domova pro seniory pro stanici nedonošenců a stanici novorozenci JIP v Nemocnici Most, o. z.



Ve čtvrtek dne 8. března 2012 proběhlo předání daru babyček z Domova pro seniory v ul. Jiřího Wolкера 404 pro stanici nedonošenců a stanici novorozenci JIP v Nemocnici Most, o. z.

Jednalo se upletení čepiček a ponožtiček pro nedonošená miminka porodnice v Mostě. Čepičky a ponožtičky začaly babyčky plést již začátkem měsíce února 2012 a do práce se pustily s velkým elánem a chutí. Zapojilo se šest babyček a společně tak upletly 36 soupraviček.

Babyčkám jako model sloužila přinesená panenka, ale kuriozitou bylo, že dokonce jedna z babyček zkoušela upletenou čepičku na citronu. Tomu jsme se zasmály.

Při předávání dárku jsme byly přijaty s otevřenou náručí. Personál pod vedením MUDr. Váchové byl velice milý a ochotný. Na oddělení jsme měly možnost nahlédnout do postýlek a inkubátorů. Radost z předaného dárku byla oboustranná a pokud bude zájem, jsme připravené pustit se znovu do pletení.



*babyčky z Domova pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404,
kulturně výchovná pracovnice a ergoterapeutka*

Městská policie v Domově pro seniory v ul. Antonína Dvořáka 2166

Dne 24. ledna 2012 od 9:30 hodin se u nás v zařízení konalo příjemné a poutavé posezení se zástupci Městské policie v Mostě.

Měli jsme velký zájem se dozvědět něco více o nesnadné práci a o působení Městské policie v Mostě. Po vzájemné dohodě a výběru tématu s příslušnicí Městské policie paní Lucíí Jungmanovou, jsme domluvili termín.

S paní Lucíí Jungmanovou nás navštívil i policista městské policie. Ten nám všem nejen zajímavě vyprávěl o své práci, ale i kde jinde strážníci působí a u čeho mohou zasahovat. Asi nejzajímavější byla i ukázka výzbroje a výbavy strážníků městské policie. Na závěr nám zodpovídal naše dotazy nebo vše co nás ještě zajímalo.

Toto dopoledne jsme všichni strávili moc příjemně, mnohé se dozvěděli a příjemně pobavili. Chtěli bychom i nadále v této milé a přínosné spolupráci pokračovat.

kolektiv uživatelů Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166



Solná jeskyně

Zimní období je pro každého člověka dlouhý a chmurný čas. Každý člověk, v tomto období, potřebuje co nejvíce energie.

Pro rozehnutí zimních chmur, jsem našim uživatelům z Domova pro seniory v ul. Antonína Dvořáka 2166 navrhla návštěvu Solné jeskyně. Naši uživatelé tento nápad rádi uvítali.

Návštěvy Solné jeskyně jsme si vždy plánovali na středu. Před prvním sezením jsem si zjišťovala, na co vše má pobyt v tomto zařízení účinky. Jak jsem se dozvěděla, pravidelné navštěvování Solné jeskyně má příznivý vliv nejen na dýchací obtíže, ale i urychluje hojení po operacích, pomáhá při kožních onemocněních ale také k získání potřebné energie, které v zimních měsících není nikdy dost. Princip Solné jeskyně je založen na uvolňování sole, která je obsažena v krápnících.

Sezení v Solné jeskyni probíhá ve skupině maximálně osmi lidí. Každému návštěvníkovi je poskytnuto pohodlné lehátko s příkrývkou. Léčebná procedura trvá maximálně 60 minut. Během ní je do místnosti reprodukována relaxační hudba, která napomáhá navodit pocit uvolnění, společně s hrou příjemného světla.

Dle ohlasů našich uživatelů, kteří společně se mnou Solnou jeskyni navštívili, usuzuji, že návštěvy Solné jeskyně splnili svůj účel.



Jana Zejfartová, DiS.

ergoterapeutka Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166

Národní přírodní památka K a m e n n á s l u n c e



Minulý týden proběhl v Domově pro seniory v Libochovicích 2. ročník Turnaje seniorů ve cvrkané. Tentokrát reprezentovalo Městskou správu sociálních služeb v Mostě tříčlenné družstvo žen z Domova pro seniory v ul. Antonína Dvořáka.

Při cestě domů jsme se zastavili na jedné národní přírodní památce, která na nás koukala hned kousek od silnice. O informace k této národní přírodní památce se chceme s vámi podělit.

Jedná se o bezlesý pahorek nad údolím Hnojnického potoka s pozůstatky malotěžebních aktivit. Příroda zde vytvořila krásný útvar – „kamenná slunce“. Ve stěně takového nenápadného kopečku (zemníku) cca 50 m od hlavní silnice vznikly explozí žhavého magmatu a následným mísením s ostatními horninami, chladnutím, smršťováním a popraskáním útvary, které skutečně připomínají krásná sluníčka. Ochrana této národní přírodní památky byla vyhlášena dne 13. října 1953.

Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice

Cvrnkání

Dne 21. března 2012 se konal v Domově pro seniory v Libochovicích už II. turnaj ve „Cvrnkání“. Turnaje se zúčastnilo tříčlenné soutěžní družstvo z Domova pro seniory v ul. Antonína Dvořáka 2166, Most ve složení: Jarmila Albrechtová, Marie Hodovancová a Anna Jaročová. Doprovázely nás Helena Houšková – sociálně kulturní pracovnice a Alena Valentová – vedoucí našeho zařízení. O bezpečnou a příjemnou cestu tam i zpět se zasloužil náš řidič Milan Vrátný.

Hned po příjezdu nás uvedli do velkého sálu, kde jsme dostali malou svačinku a kávu. Přivítala nás ředitelka místního domova pro seniory a zároveň nás seznámila s celým programem a plánovaným průběhem soutěže. Družstva byla tříčlenná, soutěžilo celkem dvanáct družstev z různých domovů pro seniory.

Po svačince a úvodních slovech následoval zajímavý program. Vystoupení místních mladých karatistů, kteří nám předvedli bojové umění. Mezi nimi byli dva mistři mezinárodních soutěží a tři malí začátečníci, z nich byla jedna teprve devítiletá bojovnice. Poté následoval samotný turnaj. Hrál se na pět kol a každý soutěžící měl v jednom kole pět pokusů. Všechny pokusy se počítaly do bodů. Obsadili jsme osmé místo s počtem bodů 2 100. Hodnotili se jednotlivci i celá družstva. Nejúspěšnější bylo družstvo domácích s počtem bodů 3 340.



V jednotlivcích se nejlépe umístila opět domácí soutěžící s počtem bodů 1 560. A protože si pro legraci zasoutěžil z každého domova pro seniory i jeden z doprovodů, nás reprezentoval řidič Milan, tady jsme obsadili druhé místo.

Po skončení samotného turnaje byl čas na prohlídku zařízení. Je to moderně zrenovovaný domov, krásně prosvětlené a vyzdobené chodby. Součástí zařízení je i nádherná kaple, která slouží k bohoslužbám různým církvím. Také jsme navštívili známého herce Václava Sloupa, který zde žije jako uživatel. Dokonce jsme se s ním i vyfotili. Domov

má nádherný park, zahradu i velký krytý plavecký bazén. Po návratu z občůzky po zařízení následoval dobrý oběd se zákuskem a k tomu nám hrála hudba, kterou obstarala skupina KŘEŠIČANKA – PUSTAJKA. Ta je složená ze tří obyvatel domova se zdravotním postižením. Mostecká výprava se jako jediná dala i do tance. Odjížděli jsme mezi posledními.

Při zpáteční cestě jsme sledovali krásnou prosluněnou krajinu a celé Středoohoří. Po cestě tam i zpět, po dobu soutěžního klání i po dobu příjemné zábavy, krásně svítilo sluníčko.

Domů jsme dorazili kolem 14. hodiny sice celkem utahaní, ale se spoustou nezapomenutelných zážitků a vzpomínkových fotografií. Děkujeme ředitelce organizace Ing. Vlastě Jakubcové za možnosti zúčastnit se takovýchto podobných soutěží. Kéž by jich bylo více.

Marie Hodovancová, Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166

Návštěva TV Most Expres



Televizní štáb z internetového vysílání TV MOST EXPRES požádal vedení Domova pro seniory v ul. Antonína Dvořáka 2166 Most, o možnost natočení krátké reportáže pod názvem „Jak se žije seniorům v Mostě“. S natáčením jsme samozřejmě souhlasili, společně domluvili termín dne 13. února 2012 a moc se těšili.

Reportáž se odehrávala v naší ergodílně. Úvodní rozhovor poskytla vedoucí zařízení Alena Valentová, která informovala o chodu zařízení, o poskytovaných sociálních službách nebo nabízených aktivitách. Dále se reportérka zajímala o ergoterapii, lákavé a zajímavé výrobky a ocenění, na které jsou uživatelé zařízení právem pyšní. Všechna ocenění máme vystavené právě v ergodílně. Veškeré informace k těmto tématům poskytla ergoterapeutka tohoto zařízení Jana Zejfartová, DiS.

Samozřejmě, že do natáčení svým příspěvkem se rádi zapojili naši uživatelé. Tři náhodně vybraní uživatelé si s reportérkou popovídali na kameru o jejich životě v zařízení, zda se zúčastňují aktivit a akcí, zda se tu nenudí a jak prožívají celý den. Naši uživatelé se pyšně a rádi pochlubili i vyhraným pohárem z Letního setkání seniorů, které se každoročně koná na mosteckém hipodromu.

Reportérka společně s kameramanem měli také zájem o prohlídku našeho zařízení, vybavení jednotlivých prostor. Nejvíce je zaujalo barevné rozlišení malby jednotlivých pater a k tomu nově zakoupené moderní a pohodlná barevná křesílka, vždy v barvě malby.



Natočená reportáž se vysílala na TV MOST EXPRES ode dne 20. února 2012 a dokonce se vysílala i na velkoplošné obrazovce umístěné na budově Magistrátu města Mostu.

Reportérka Lucie Horáková nám splnila přání a celou reportáž nám předala i na DVD, abychom si ji společně s ostatními uživateli mohli kdykoliv připomenout.

Pro nás všechny to byl příjemný a nezapomenutelný zážitek.

*Alena Valentová, vedoucí a Jana Zejfartová, DiS., ergoterapeutka
Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166*

Masopust dne 22. února 2012



A po roce tu byl opět „Masopust“. V nádherně vyzdobeném sále hrála kytarová skupina Pomezí. Tančili a bavili jsme se výborně, byla skvělá nálada. Veselí vyvrcholilo příchodem krásných masek (každý rok jsou jiné). Škoda, že čas tak rychle uplynul a maškarní večírek skončil. Někteří ještě poseděli, při reprodukované hudbě se bavili a ještě si i zatančili.

Na příští „Masopustní veselí“ se těšíme již nyní.

*Milena Matesová
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074*

Albrechtická šlápota

S přicházejícím jarem má každý chuť vydat se do přírody a poznat také lépe naše město. Potíž je v tom, že sólo nemáme obvykle chuť. Tak jsme vytvořili spolek, se kterým budeme výpravy podnikat společně. Zatím jsme měli dvě vycházky. Při první



j jsme navštívili Penzion pro seniory v ul. Ke Koupališti 1180, kde jsme byli srdečně přivítáni. Po druhé jsme se vydali do Obrnic na kočičky. Ty sice nebyly, ale výlet to nebyl úplně marný, protože jsme si přivezli proslulé jitrnice a



jelítka z místního řeznictví. Obě vycházky byly plné dobré nálady a smíchu. Už se těšíme na další, jen co počasí dovolí.

Anna Trojáková, Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074

Hádej, kdo jsem?

V měsíci lednu 2012 se zrodil v Penzionu pro seniory v ul. Albrechtická 1074 velkolepý nápad, jak zapojit obyvatele penzionu do soutěže „HÁDEJ, KDO JSEM“. Obyvatelé se ponořili do svých letitých albumů, zašlých krabic a se slzou v očích zavzpomínali na své dětství a mládí. Úkolem však bylo vybrat jednu z fotografií, kterou jsme umístili na nástěnku u vchodu do zařízení. Fotografií se sešlo na tři desítky a po očíslování mohla být soutěž zahájena. Soutěže se zúčastnilo celkem deset obyvatel. Účast sice nebyla až tak veliká, ale denně se jak obyvatelé, tak i příbuzní zastavovali u nástěnky a s nostalgií vzpomínali na svá mladá léta.



Vyhodnocení soutěže se uskutečnilo na „Masopustní zábavě“. Po sečtení výsledků jsem předala prvním třem výhercům odměnu ve formě balíčků a na památku jsem je i vyfotila.

Jelikož se soutěž obyvatelům moc líbila, slíbila jsem, že si jí ještě tento rok zopakujeme.

Výsledky soutěže:

1. místo – Hana Laudová
2. místo – Karel Wolf
3. místo – Margita Stará



*Bc. Veronika Jakubcová
vedoucí zařízení*

Můžeme být na ně hrdí

Je zřejmé, že ojedinělých osudů a mimořádných osobností se v Penzionu pro seniory v ul. Albrechtická 1074 najde víc. Je mnoho důvodů být na ně hrdí.

Takovým příkladem je pan Bohumír Scheidl. Je zvláštní, že unikl pozornosti renomovaných filmařů té doby, film by byl trhák! Ale toto by asi sám nechtěl a nekompromisně by odmítl. Navzdory dramatickému životopisu je totiž spíše plachý a uzavřený do svého soukromí. Nedávný odchod milované bytosti ho velice poznamenal a má pocit, že zveřejněním životopisu by znesvětil vzpomínky. Nemysleme si to, jde o citlivý přístup k tématu. A ta nahoře by pochopila a byla by ráda.

Bylo mu patnáct, když utekl z domova a vydal se na složitou pouť Evropou. Chtěl na loď do Ameriky, ale musel si na cestu vydělat. Je zajímavé, že ti, které cestou potkával, nehloubali nad tím, proč tak mladý hoch bloudí po Evropě sám. Naopak vždy nabídli pomoc. Třeba na švýcarských hranicích tři sestry farmářky mu daly práci s ubytováním a stravou. Pomáhal, kde bylo třeba, zemědělská práce ho bavila, zážitkem bylo nocování na seně. Když se zorientoval, s díky se rozloučil a pokračoval dál ke svému cíli.

Zajímavá byla ještě jedna zastávka. Ve Vídni zašel odvážně na úřad práce, že by se rád něčemu vyučil. Bez problémů vyhověli a tak získal výuční list na kožešníka!

Když si vydělal na cestu lodí, odjel do Ameriky. I tam sbíral zkušenosti, zdokonaloval se v jazyku. Dnes, když spustí english, hovoří téměř dokonale, bez náznaku cizího akcentu. K angličtině se váže další kouzelná historka. Sjednal si lekce s rodilou Angličankou, kterou si z Anglie přivezl bývalý letec Royal air forces, Čech. Takových případů bylo tehdy víc. Češi byli v Anglii obdivováni jako blízcí spojenci a hrdinové a dívky je milovaly.

Bohumír netušil, jak náročné bude doučování s dámou, která doma mluví jen anglicky a česky nezná ani slovo. Platil jí 20,- Kč za hodinu a kupodivu se ukázalo, že tato spolupráce byla užitečná pro oba. Lektorka si brzy osvojila základy češtiny a než se jejich cesty rozešly, mluvila docela obstojně. Určitě měl radost i její český manžel.

Kolik že zná pan Bohumír jazyků? Anglicky a německy, ale poradí si i s ruštinou, protože z ní maturoval. Studoval dálkově průmyslovku elektro, což mu pomohlo splnit si dávný sen – stát se strojevodcem, protože dráhy požadovaly maturitu. U dráhy vydržel Bohumír až do důchodu. Krátce dělal mezi tím průvodce Čedoku, k čemuž musel též dělat dosti náročné zkoušky. Do Ameriky se později ještě vrátil, už ne lodí, nýbrž letadlem.

Po návratu domů poznal Bohumír i hornickou práci, a to na dole Obránců míru, odkud šel na vojnu. Tam dělal psovoda, což je charakteristické pro jeho povahu.

Byla to spíše náhoda, že jsme se seznámili s dalším okruhem zájmů pana Bohumíra Scheidla. Sbírá známky, s čímž se zatím nepochlubil. Zajímá se o české a československé známky, o nichž víme, že jejich tvůrci byli mistry svého oboru. Sbíрка je skutečně obdivuhodná, odhadem jde o 10 až 12 alb, perfektně uspořádaných. Lze říci, že by se těžko hledala tak rozsáhlá a kvalitní sbírka v rámci celé naší země.

Náš pan Bohumír má jednu dceru, která je rehabilitační sestrou a za otcem často chodí. Je ve svém oboru úspěšná a otcí dělá radost. Vnučka a vnouček zřejmě podělili dědovy cestovatelské geny. Momentálně je vnučka v Thajsku, zná též jazyky a děda je na ni hrdý.

Pan Bohumír Scheidl a jeho rodina jsou důkazem toho, že je dobré, když mladí lidé mohou vyrazit do světa. Najdou tam bohaté zkušenosti, které po jejich návratu domů prospějí celé zemi. K tomu přání mnoho štěstí všem.

Alena Kindlová

Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074



Žijí mezi námi

Žijí mezi námi a celkem o nich málokdo ví. Přitom jejich život by vydal na knihu, a četla by se jedním dechem. Jsou, ale příliš skromní na to, aby se svými životními zážitky chlubil. Takový je i pan Vladimír Horek.

Vyšla mu řádka knížek, ale budeme se zabývat tou poslední. Jmenuje se „Čas jménem věčnost“. Je to stručný, ale velmi detailní rozbor historického dění v dlouhé etapě od zřízení prvního československého státu přes okupaci, poválečné občanské i politické vření až po dnešek. Trefné glosy komentují charakter dění, kupodivu a bohudík s laskavým nadhledem a tolerancí tam, kde je to na místě. Dovede ale být zásadový a jednoznačný tam, kde objektivně docházelo a dochází k nepravostem. Dá se předpokládat, že se ve všem nebude všechno líbit, ale doufá, že většina pochopí.

Obdivuhodná je paměť pana Horka a jeho historické znalosti zasahují i do jiných etap, než jsme výše uvedli. Život je plný překvapení a tak se vraťme o pár let zpátky, kdy se naše cesty setkaly poprvé. Poznala jsem mladou studentku, jejíž široké vědomosti o přírodě prozrazovaly, že je to daleko víc, než jí mohla dát kterákoliv vysoká škola. Přepisovala jsem jí na stroji diplomovou práci, ze které jsem se mnoho naučila o floře a fauně a dodnes si vše pamatuji. Pointa? Jmenovala se Horková a byla dcerou bratra našeho pana Horka. Velkou roli zde zřejmě sehrály rodinné geny.

A náš pan Horek? Nechce, aby se o něm psalo, nepokládá se za tak mimořádného člověka. Asi ještě dá mnoho práce přesvědčit ho o opaku. Tím spíše, že má v květnu významné výročí – bude mu devadesát! Takže na závěr ještě upřímné blahopřání: Mnoga ljeta, živio!

Alena Kindlová

Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074



Žijí mezi námi

A do třetice všeho dobrého: pan Jiří Havlůj. Žije v Penzionu pro seniory v ul. Albrechtická 1074 se svou paní Věrou už pět a půl roku a patří k těm, kteří mají svůj domov rádi, nehledají chyby, umějí je tolerovat a hlavně rádi pochválí. Nechme za pana Havlůje mluvit fakta, která máme písemně.

Jiří Havlůj je proslulý znalec přírody, který se specializoval na brouky, motýly a vážky. Jeho entomologická sbírka, na které pracoval zhruba dvacet let, obsahuje materiál převážně z okolí Libochovic a Mostu. Byla předána jako dar Oblastnímu muzeu v Mostě.

Že nejde o maličkost, ukazují čísla: 103 krabice brouků muzejního formátu, k tomu pět krabic prázdných. Dále pět motýlkářských krabic s motýly a několika vážkami plus jedna prázdná krabice. I prázdné krabice totiž mají pro muzeum velkou cenu. Sběrka je uložena v muzeu v depozitáři biologie.

Z děkovného dopisu od ředitelky muzea paní PhDr. Libuše Pokorné s datem 16. prosince 2004 jasně vyplývá, jak moc si muzeum váží daru pana Jiřího Havlůje. Dar přinese poučení a silné zážitky těm, kdo se o přírodu regionu zajímají.

Manželé Havlůjovi mají jednoho vnuka, tři vnučky a dva pravnučky. Zdá se, že se v nejmladší generaci začíná projevovat výrazný zájem o přírodu a její divy, z čehož mají Havlůjovi velkou radost.

Co přát na závěr panu Havlůjovi? Aby mu sloužilo zdraví a ještě dlouho se mohl těšit z výsledků své ušlechtilé činnosti.



Alena Kindlová, Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074

Každá babička stará je veselejší z jara ...



Po odcházející nepříjemné zimě nám přišly připomenout přicházející jaro dětičky z naší Mateřské školky v ul. Albrechtická při příležitosti Mezinárodního dne žen.

Dne 9. března 2012 dopoledne nás potěšily pásmem říkanek, písniček a scének. Samy vytvořily a každé babičce darovaly červené srdíčko s kytičkami. Dobrou náladu přenesly i na přítomné, kteří si pochutnávali na čerstvých koláčcích upečených ergobabičkami. Před polednem se účastníci rozcházelí domů s dobrou náladou a kvetoucí primulkou.

Eva Nebesářová

Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074

Poděkování

Vážení, chtěly bychom poděkovat paní ředitelce Ing. Vlastě Jakubcové, že nám na cvičení vysílá tak výbornou cvičitelku paní Helenu Houškovou, která velice kvalitní a hezkou formou provádí cvičení, zaujme nás, takže se za jejího vedení počty cvičenek stále zvyšují.

Tímto paní Heleně Houškové děkujeme a těšíme se na další cvičební hodiny s ní.

cvičenky z Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818



Ohlédnutí za starým rokem

Před pár týdny se sešel starý rok s novým. Utíká to, utíká a tak není na škodu si ještě připomenout, co jsme v posledních dnech starého roku zažily a jak se nám vedlo. Byly dny veselé i méně veselé, ale všechno jsme překonaly a stále ještě máme radost ze života. Chodily



jsme dvakrát v týdnu cvičit, soubor „Komořanky“ nacvičoval písničky a na vánoce koledy. S vánočním pásmem měly „Komořanky“ několik vystoupení a tak měly radost, že se jejich vánoční pásmo líbilo. A je to zásluhou našich dvou učitelek, které nás všechno učí. Je to paní Helena Houšková, která nás má na cvičení. Je bezvadná, někdy se i hodně nasmějeme. Vede také naše „Komořanky“. Na výtvarné práce máme ergoterapeutku Janičku, ta nás učí stále něco nového. Janička také organizuje různé výlety. Každý měsíc

chodíme také na bowling, to se nám hodně líbí, byly jsme na zámku Korozluky, na Selském dvoře v Braňanech a dne 13. prosince 2011 jsme měly projížďku rozzářeným Mostem, pan řidič s námi zajel až na hrad Hněvín. To byla krásná podívaná. Škoda, že se nám kvůli nepříznivému počasí nevydařila návštěva živého Betlému na Klínech. Na to jsme se moc těšily.

A tak si myslím, že ten starý rok byl docela fajn. Za to děkujeme našim dvěma učitelkám paní Heleně Houškové a ergoterapeutce Janičce, které mají velké porozumění a vřelý cit ke starším lidem. Moc Vám oběma děkujeme.

Ještě bych se chtěla vrátit do dne 17. prosince 2011, kdy byly „Komořanky“ pozvány na vánoční setkání do Kaple svatého Ducha. Před dvěma roky jsme tam hrály. Byly jsme vřele přijaty, Studentky tam zpívaly koledy, účinkovaly i dětičky ze školky. Vše bylo velmi milé, u srdíčka byla velká něha, i slzička ukápla. Občerstvení i dárečky jsme dostaly a byly jsme moc potěšené krásnou atmosférou. Budeme dlouho vzpomínat na toto milé setkání. Pořádala ho Pedagogická škola v Mostě, studenti dálkového studia, obor sociálně správní pečovatelský pod vedením paní Mgr. Ladislavy Matějkové. Moc všem děkujeme.

Nakonec bych si přála, aby v našem penzionu pro seniory bylo přátelství a porozumění mezi námi všemi. A to i v roce 2012. Aby i tento nový rok byl alespoň tak dobrý, jako ten minulý.



*Květa Cibulková
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818*

Poděkování

Každé pondělí před devátou hodinou se scházíme v přízemí našeho penzionu pro seniory a netrpělivě vyhlížíme paní Helenu Houškovou. Těšíme se na hodinku tělocviku, co si na nás připravila nového. Nejen, že si protáhneme celé tělo, ale i naše „mozkové závity“ dostávají zabrat. Říká se, že smích léčí, v tom případě odcházíme z hodiny cvičení na půl „uzdravené“ a hlavně spokojené.

Věhlas paní Helenky se šíří po penzionu pro seniory rychlostí blesku. A výsledek? Chodí nás cvičit čím dál tím víc. Časem se ani nevejdeme do našich prostor. Další aktivita, kterou máme s paní Helenou Houškovou, je bowling. Když jsme začínaly, stačila nám jedna dráha, teď obsadíme bez problémů dvě a to chodíme pravidelně.

Musím se zmínit i o našich Komořankách, se kterými zkouší a nacvičuje programy k aktuálním příležitostem.

Víme, že paní Helenka Houšková má povinnost i jinde, a litujeme, že se nám nemůže víc věnovat. Za všechny spokojené ženy jí moc děkujeme za čas strávený s námi.



*Věra Habětínková
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818*

Z tvorby našich senierek

Lidičky, proč posloucháme z rádia a televize
samé cizí písničky,
máme jich snad málo,
nebo co se stalo?

Proč se také dětičky,
neučí ty naše krásné české a moravské písničky.
Proč se děti už v mateřské školce učí angličtinu,
když neumí ještě svoji mateřštinu.

A co ta naše mládež v televizi,
člověk se stále jenom diví,
zpívají sice hezky,
ale proč nezpívají píseň –
„Ta naše písnička česká“,
když pořad se jmenuje „Nejlepší hlas Česka“.
Myslím si, že by se to hodilo a moc by se to líbilo.

Nebo to už jsme tak blbý,
že na svůj národ nejsme hrdí,
když se nad tím zamyslím, tak jsem strašně dojata,
neboť mám dojem, že se tak nechovají ani zvířata.
A myslím si, že ještě než odejdu z tohoto světa navždycky,
že uslyším zpívat i naši hymnu anglicky.

*Julie Kinclová
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818*



Návštěva divadelního představení

V pátek dne 24. února 2012 jsme my „ženy“ z Penzionu pro seniory v ul. Komořanská 818 prožily hezký večer. Navštívily jsme divadelní představení „Noc na Karlštejně“.

Celou organizaci naší akce měla „na svědomí“ paní Helena Houšková, které moc děkujeme. Příjemným překvapením bylo, že se zúčastnily i „ženy“ z Penzionu pro seniory v ul. Ke Koupališti 1180. Některé jsme do té doby neznaly.

Představení se nám líbilo a po cestě domů jsme si slíbily, že takovou akci musíme brzy zopakovat. A tak si budeme držet palce, aby se nám to podařilo.



*Věra Habětínková
Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818*

Josefovská zábava



Dne 19. března je svátek všech Josefů nebo také svátek všech Pepíků a Josífků. Samozřejmě, že i my uživatelé z Penzionu pro seniory v ul. Komořanská 818 tento krásný svátek každoročně oslavujeme už tradiční Josefovskou zábavou.

Tentokrát byla naplánována na dne 20. března 2012 a současně byla pojata jako vítání Jara.

Jako vždy této zábavě předcházeli dlouhé a napjaté přípravy, plánování občerstvení a sestavování programu. Naše

zábava začala v 15:00 hodin. Začátek Josefovské zábavy uvedla vedoucí zařízení Alena Valentová, která všechny uživatele přivítala a seznámila s programem. Příjemnou a milou návštěvou nás poctil pan Jiří Kurcin, který se společně s námi zapojil do našeho veselí.

Celou zábavu zahájili děti ze Základní školy Chanov pod vedením paní Evy Velískové, kteří pro nás měli přichystané taneční vystoupení. Samozřejmě nesměli chybět ani naše Komořanky. Společně s paní Helenou Houškovou nacvičili krásné vystoupení, právě k oslavě svátku Josefů. Nechyběl jim ani kostým s kostkatou košilí a čapkou, který vystoupení krásně doladil. Do vybraných písniček dokázali vtáhnout i ostatní návštěvníky zábavy. Byla přichystána i typická tombola a tentokrát hlavními cenami byly talíře s upečeným domácím pečivem. Celím večerem nás k tanci a ke zpěvu doprovázela hudební skupina Melodie.

Dle úsměvů na tváři, zábavy a tance v plném proudu se Josefovská zábava vydařila.

kolektiv uživatelů Penzionu pro seniory, ul. Komořanská 818

PIVO



„To pivečko, to věru je nebeský dar, ten sílu nám dává a kuráže...“ tak se to zpívá v jedné Smetanově opeře (víte ve které, tak se to dozvíte na konci našeho článku).

Ve středu dne 29. února 2012 se skoro polovina obyvatel Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180 vydala do pivovaru „Mostecký kahan“, který sídlí v prostorách Kosmosu. Celou naši výpravu uvítal sládek pivovaru pan Chrastina, který nám posléze vysvětlil celý proces výroby piva.



Pivo je „nízkoalkoholický nápoj sycený kvasným oxidem, nejdříve se připraví sladina, která se vaří s chmelem a vzniká mladina. Zakvašuje se spodními pivovarskými kvasnicemi, dokváší se při nižších teplotách v ležáckých sudech, stáčí se, filtruje a pasteruje“.

Tolik jsem si zapamatoval, jen ještě dodám, že zde vyrábí i pivo s chutí švestek, pomerančů nebo borůvek. My jsme zůstali u klasických chutí, tj. světlé, černé nebo řezané. A všem nám chutnalo. K pití je samozřejmě připraven i bohatý výběr lákavých jídel. Ochutnali jsme bůčkovou pomazánku s chlebem a bramboráčky s masovou oblohou.

Hezky jsme poseděli, podebatovali, zasmáli se, pojedli a vypili jsme co jsme chtěli a lehkou nohou jsme odkráčeli k domovu. Pokud jste tam ještě nebyli, udělejte si procházku ke Kosmosu. Za teplého počasí je možno posedět i venku.

My jsme byli s touto akcí spokojeni a není vyloučeno, že si ji zopakujeme. A při cestě domů jsme se přesvědčili, že má pravdu citát:

„Kolik si dáš piv tolikrát jsi člověkem.“

Jo, a abych nezapomněl, ta první věta našeho článku je z Prodané nevěsty. Ale to jste jistě všichni věděli.

Tak, NA ZDRAVÍ !



*Miroslav Kůrka
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180*

U nás se tančilo



Ve čtvrtek dne 22. března 2012 se v Penzionu pro seniory v ul. Ke Koupališti 1180 konala první letošní taneční zábava. Poprvé jsme se pokusili o jakousi maškarní tancovačku. Každý návštěvník si mohl zakoupit masku za celých 4,90,- Kč pokud si nepřinesl svou vlastní. Výzdoba byla rovněž ve stylu maškarády. Za to děkujeme ergosestřičce Věrce.

Poprvé nám k tanci hrála hudební skupina Pomezí. Byli jsme zvědaví, jak u našich seniorů obstojí. A všichni jsme byli velmi spokojeni. Tančilo se i zpívalo se při ní výtečně.

V průběhu večera se představily masky, které sklidily bouřlivý potlesk. Mezi všemi vynikala zvláště maska vodníka, která byla vyhodnocena jako nejlepší. Jediná škoda byla, že jich bylo málo. Věřím, že si ostatní dodají odvalu a příště bude na sále maskami nabit.

Večírek se vydařil, senioři se odreagovali od svých starostí a dobře se pobavili. Věřím, že se dobře bavila i naše milá paní vedoucí a sní i náš oblíbený pan Jiří Kurcín.



*Miroslav Kůrka
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180*

Slavili jsme MDŽ



Letos jsme opět po delší době připravili program pro ženy k oslavě jejich svátku MDŽ.

To odpoledne (bylo to dne 7. března 2012) přišlo padesát žen do společenské místnosti, kde pro ně bylo připraveno občerstvení.

Pořad byl zahájen reprodukovanou hudbou, aby se v klidu mohly občerstvit a taky popovídat. Pak si vyslechly různé aforismy o ženách a proč dal Pán Bůh ženám muže. Nakonec byla krátká vzpomínka na první lásky, jejich strasti a slasti. Pořad byl provázen vhodnými písněmi. Potom již ve volné zábavě zazněly lidové písně, které byly provázeny hromadným zpěvem.

Při odchodu dostala každá žena dáreček – kytičku na ledničku. Byla to keramická kytička s nalepeným magnetem.

Miroslav Kůrka

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180

Masopust v dětském stacionáři



Nejen na náměstí bylo možné v měsíci únoru slavit masopustní čas. Také děti z Denního dětského rehabilitačního stacionáře, Střediska denní péče pro děti do tří let věku se důkladně připravovaly k oslavě Masopustu. Několik dní před oslavou se ladily kostýmy, vybírala se ta nejlepší muzika, chystalo se dobré jídlo. A pak nastal den D.

Všechny děti přišly v maskách. I tety se řádně „vystrojily“ a mohlo začít masopustní dovádění.

Zabíjačkové hody sice nebyly a ani typické masky pro tento čas, přesto se v herně stacionáře najednou sešlo několik pirátů, princezen, ale také třeba berušky.

K dobré náladě zněly písničky, které děti dobře znaly. Společně s tetami si nejen zazpívaly, ale i zatancovaly. Řádění trvalo celé dopoledne a tak bylo nutné občas udělat pauzu a posilnit se mlskou nebo čajem. Společné focení dětí a tet do naší kroniky bude hezkou vzpomínkou na pěkné chvíle prožité u nás.

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

Vydařená kulturní akce



Na podzim roku 2011 jsme se s kolegyněmi shodly, že by bylo vhodné vyjet někam za kulturou. Paní Helena Houšková se ochotně ujala organizování akce pro všechny zájemce organizace.

A tak jsme dne 14. ledna 2012 v dopoledních hodinách odjeli všichni, kteří projevíli zájem do Prahy, na muzikál Quasimodo do Divadla Hybernia.

Autobus vyjel včas, nálada byla celou cestu skvělá. Byl i čas na malé občerstvení v kavárničkách, kterých je v Praze víc než dost. A pak jsme se usadili v divadle a shlédli skvělé představení. Všichni jsme se shodli, že mladí herci nejen krásně zpívali a tancovali, ale předvedli nám, divákům, také řadu akrobatických prvků. Příběh, který každý zná, nás dojal a krásné melodie nám zněly v uších ještě několik dní.

Za pracovníky denního dětského rehabilitačního stacionáře a střediska denní péče děkuji organizátorce za vydařený průběh celé akce. Těšíme se na další podobnou akci.

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

Poděkování

Ráda bych prostřednictvím Harmonie třetího věku poděkovala svým kolegyním z Denního dětského rehabilitačního stacionáře, Střediska denní péče pro děti do tří let věku v ul. Františka Malíka 973, kolegyním z Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, ale také všem přátelům, známým a rodičům dětí, kteří mě podporovali v soutěži Sestra roku 2011, ve které jsem byla finalistkou.

Do soutěže mě přihlásila kolegyně a odbornou porotou jsem byla nominována do finále.

Tato prestižní soutěž, ve které jsou oceňovány nejlepší sestry v republice, probíhá každoročně v Praze na Žofíně. Letos to bylo koncem února 2012. V soutěži jsou oceňovány nejen nejlepší sestry, ale ocenění patří všem sestrám za jejich obětavost, lidskost a ochotu pomáhat nemocným. Teprve v okamžiku, kdy člověk onemocní, může posoudit, co všechno sestra dokáže, protože je to právě ona, která je pro nemocného oporou. A proto je důležité a správné, že sestry mohou slavit „svůj den“ a setkávat se nejen na seminářích, ale také v soutěži, které se účastní nejvýznamnější osobnosti a to nejen ze zdravotnictví.

Účast ve finále soutěže Sestra roku 2011 je pro mě velkým osobním úspěchem, pro mostecké sestry to může být nadějí, že příště mohou být ve finále právě ony, protože osobně znám řadu vynikajících kolegyň.

Takže, ještě jednou děkuji všem za podporu.



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

Oslavy narozenin ve středisku denní péče

Od začátku roku 2012 jsme již několikrát slavili narozeniny dětí z jesliček. Oslavenci vždy přišli ve svátečním oblečení, rodiče zajistili mlsky pro všechny děti ve třídě a také tety nezůstaly pozadu. Vždy dětem připravily skvělou atmosféru. Po společném focení u dortu i s dárečky, které oslavenci dostali, vypukla bujará oslava. Soutěže střídaly písničky, diskotéka, ale také převlékání do jiného oblečení. Poté se to v herně hemžilo princeznami, piráty nebo kouzelníky.



Tyto krásné chvíle s dětmi nám vždy připomenou, jak čas rychle letí a naše dětičky, kterým byly tři roky, za pár měsíců odejdou do mateřských školek. S sebou si odnesou kromě několika fotek také hezké vzpomínky.

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

Hudbou k dobré náladě



V rámci každodenních aktivizačních činností navštěvují děti v Denním dětském rehabilitačním stacionáři v Mostě pravidelně „Školičku“ – rehabilitační třídu.

Ve „Školičce“ používáme široké spektrum činností a pomůcek, které pozitivně působí např. na rozvoj zrakového a sluchového vnímání, řeči, paměti, pozornosti, jemné i hrubé motoriky či sociálních dovedností dětí. Cílem těchto aktivit je podporovat rozvoj dětí se speciálními potřebami v maximální míře jejich individuálních možností.

Jako každou středu máme dnes hudební výchovu s využitím prvků muzikoterapie. Poslech hudby a její reprodukce – zpívání, hra na hudební nástroje - jsou nejen zdrojem dobrého naladění, ale také napomáhají rozvoji v různých oblastech. Děti si nejvíce oblíbily klasické „dětské písně“ o zvířátkách jako jsou „Kočka leze dírou“, „Když jsem já sloužil to první léto“ nebo „Běží liška k táboru“ doprovázené obrázky. Díky řadě různých hudebních nástrojů, které máme ve třídě k dispozici, lze najít pro každé dítě nástroj vyhovující jeho možnostem a poskytnout dětem i s těžším stupněm postižení příjemný prožitek z podílení se na „vytváření hudby“ vlastním přičiněním. Hudbu, pro její pozitivní účinky, tak samozřejmě využíváme i mimo „střeďeční Školičku“ v rámci dalších aktivit.

Věříme, že tyto činnosti pomáhají naplňovat společný cíl všech pracovníků zařízení, kterým je podporovat děti příjemnou a zábavnou formou v jejich osobním rozvoji.

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

Pevnýma nohama jsme se ocitli v roce 2012

My jsme zahajovali nový rok dnem 9. ledna 2012 odstrojováním vánočního stromečku a sundáním sváteční výzdoby ve společenské místnosti. Dne 12. ledna 2012 nás paní Růžena Komárová přivítala a popřála do nového roku hodně zdraví, spokojenosti a aby jsme se příští



rok zase sešli. Pak jsme pozvedli číše a připili si na zdraví. Poté byla předána kytička k jmeninám paní Pecákové a paní Hochhäuserové. Paní Komárová poděkovala paní Bohuslavové za článek do čtvrtletníku Harmonie třetího věku a dále nás seznámila s MUDr. Veronikou Pavukovou, která ordinuje v ul. Topolová a přijímá další pacienty. V našem domě s pečovatelskou službou je nově otevřena pedikúra, manikúra a budou tu i masáže a prodej kosmetiky.

Dále máme oslovit nové sousedy, kteří se k nám přistěhovali a říct jim, že se mohou zapojit do života našich hezkých i poučných posezení. Důrazně nám paní Komárová mluvila do duše, abychom nikoho cizího nepouštěli do bytu, byť by ta osoba vypadala seriózně. Ti špatní lidé si vymýšlí nejroztodivnější argumenty, aby se k nám dostali a pak okradli. Přečetla nám z knížky "Senioři, nedejte se" příběhy, které se skutečně staly. Ještě nám paní Komárová připomněla, že dne 25. ledna 2012 od 10:00 hod. nás opět navštíví pracovníci městské knihovny.

Poté byla volná zábava při které jsme pojídali občerstvení a zapíjeli dobrým mokem.

Marie Loupí a Jindřich Heger

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

Poděkování

Terénní pečovatelská služba děkuje za pozvání na Maškarní zábavu, která se konala dne 22. února 2012 v Penzionu pro seniory v ul. Albrechtická 1074. Krásně vyzdobená kulturní místnost, příjemní lidé, nádherné masky, skvělá nálada, senzační hudba. Za to vše patří velké poděkování paní Kuně Kiliánové a celému výboru obyvatel, paní vedoucí Bc. Veronice Jakubcové a jejímu skvělému kolektivu.

Za kolektiv pečovatelek



Jaroslava Lejsková, vedoucí úseku – terén

Pečovatelská služba, ul. Růžová 2071

MOUDROST

Karolína Světlá:

Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky na duši, když je dělá na tváři.....

Věra Vávrová

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

Společné posezení dne 9. února 2012

Sešli jsme se v hojném počtu dne 9. února 2012 ve 13:00 hod. Přivítala nás paní Růžena Komárová a předala kytičky těm, kdo měl svátek v měsíci únoru. Byla to paní Miládka Ježková, Boženka Mašánová, Boženka Waltrová, Miluška Čihulová a sestřička Lenka.

Dále paní Komárová poděkovala za příspěvky do čtvrtletníku Harmonie třetího věku a za finanční dar na vánoční stromeček od sponzora, který nechce být jmenován. Přesto mu všichni děkujeme.

Dále jsme se dohodli, že upleteme, uháčkujeme nebo ušijeme oblečky pro panenky dětem do Mateřské školky v ul. Růžová, kteří u nás vystupují na vánoční besídce. Tyto dárky budou předány na další vánoční besídce.

Dále jsme byli seznámeni s nově otevřenou pedikúrou a manikúrou u nás v Domě s pečovatelskou službou v ul. U Parku bl. 566. Každý se může objednat osobně nebo telefonicky. Obyvatelé tohoto domu budou mít slevu. V druhém prostředním baráku jsou zase masáže.

Pak nám ještě paní Komárová přečetla varovný článek o podomních prodejcích energií, připomněla, že dne 15. února 2012 přijede opět knihovna a potom jsme se už jen těšili na občerstvení, kde nám byl podáván chlebiček, zákusek, čaj i káva a také dobré vínečko .

Občerstvení si platíme sami. Pak už jen nastala volná zábava a těšíme se na den 8. března 2012, kdy při harmonice oslavíme MDŽ.



Běla Pecáková a Věra Matesová

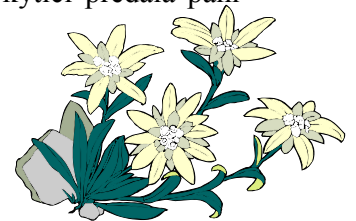
Dům s pečovatelskou službou, ul. U Parku bl.566

Oslava MDŽ

Ve čtvrtek dne 8. března 2012 bylo opět naše společné posezení "KÁVIČKA"- tentokrát spojené s oslavou MDŽ - a oslava byla veselá.

Opět byly předány kytičky oslavencům, kteří mají svátek v březnu – paní Elena Šplechtová, paní Soňa Jágrová a pan Josef Hochhäuser. Velkou gratulaci s kyticí předala paní Maruška Loupí jménem nás všech k svátku "naší růžové Růžence."

Přejeme vám to, co člověk nejvíce potřebuje - ZDRAVÍ
to, co člověk stále hledá - ŠTĚSTÍ
to, bez čeho se nedá žít – LÁSKU



A teď k oslavě MDŽ. Při harmonice na kterou hrál pan Karel Malkus se zpívaly písničky našeho mládí. Zdálo se, že nás najednou nic nebolí a ani na duši nic netrápí. To všechno je zásluhou Růženy, která naše první měsíční setkání organizuje jako profesní režisér a nemá to nikdy chybičku. Nesmím zapomenout na jejího skromného manžela, který obětavě pomáhá při zajištění pohoštění. Děkujeme!

Pak ještě přišlo pár informací: paní Komárová zjistí na domovní správě Segad, s. r. o., kdy se budou u nás na bl. 566 opravovat balkony včetně podlah, podá žádost o vymalování stěn ve výtazích (mezipatra) stěny jsou špinavé, nikdy malované, připomene opravu bleskosvodu, od října ho zničili vandalové, no a pak už přišlo na řadu to skvělé občerstvení a volná zábava, nechyběl ani taneček a už se budeme těšit na velikonoce, kde nás určitě čeká překvapení.

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

Společná návštěva divadla

V rámci projektu „Středoškoláci a senioři navštěvují společně divadlo“ se v měsíci prosinci 2011 zúčastnilo deset našich seniorů zdarma divadelního představení **Osudy dobrého vojáka Švejka**, v lednu **Slaměný klobouk** a v únoru **Sen noci svatojánské**.

Tento projekt jsme zrealizovali ve spolupráci se Střední odbornou školou InterDACT s. r. o. v Mostě. Středoškoláci si naše seniory vyzvedli na zařízeních a zase je zpět po skončení představení odvedli domů. Těto akce se účastnili senioři z našich domovů i penzionů pro seniory.

Byla navázána bezvadná spolupráce mladší a starší generace. Všichni si náramně rozuměli, spokojenost byla na obou stranách. Škoda, že takových akcí není víc.

Pro velký úspěch této akce a zájem o kulturní vyžití, byla úspěšně navázána spolupráce s Mosteckým divadlem v Mostě a výsledkem je naše první společná návštěva divadelního představení

Noc na Karlštejně, kde jsem s našimi seniory byla dne 24. února 2012. Pokud bude nadále zájem, věřím, že to nebude naše poslední návštěva.



Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice

Národní týden trénování paměti

Ode dne 12. března 2012 probíhal v České republice „Národní týden trénování paměti“ neboli mozkový jogging.

V rámci tohoto týdne se uskutečnila také přednáška k tomuto tématu v Městské knihovně v Mostě. Zúčastnili se jí také naši senioři. Dozvěděli jsme se mnoho zajímavých myšlenek a poznatků. Například, že paměť slábne pokud ji necvičíš, to ví každý. Mozek se chová jako sval, tedy trénink je možný. To je dobrý poznatek.

Vyzkoušeli jsme si na vlastním mozku různá koncentrační cvičení, logické hry, představivost. Velice zajímavé bylo třeba zapamatování si mnemotechnických pomůček. Například – znáte barvy duchy? Ano, **červená**, **oranžová**, **žlutá**, **zelená**, **modrá**, **fialová**. A mnemotechnickou pomůckou pro zapamatování je věta:

„CENDA OPIL ZANETU Z MARTINI A FERNETU“.

Vyzkoušejte si to, že to opravdu odpovídá barvám duhy. Čenda – červená, opil – oranžová, Žanetu – žlutá, z – zelená, martini – modrá, fernetu – fialová. Tak co, sedí to? Pomocí těchto vychytávek se dá zapamatovat například 99 českých panovníků nebo třeba manželky českého krále Karla IV – znáte je? Jsou čtyři.

Dále jsme si procvičovali různá prstová cvičení, tzv. mentální mapy – to jsou různé cesty pro zapamatování si složitějších záležitostí, dále jsme si vyzkoušeli tvořivost a kreativitu, vyjádření známých přísloví kresbou a ještě další.

Jak je možné paměť trénovat? Tak například logickými hrami, zpíváním, počítáním, čtením nahlas, skládáním básniček a různých příběhů, luštěním křížovek, hraním pexesa (třeba s vnučaty) a mnoha dalšími způsoby, které si zkusíme i u nás v domovech a penzionech pro seniory. Tak ať se vám daří s procvičováním paměti.

Helena Houšková, kulturně výchovná pracovnice

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