



# HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

Časopis Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace  
93. vydání / říjen 2024

KULTURA, VĚDĚNÍ, KONÍČKY  
NAPŘÍČ GENERACEMI  
NEJEN V NAŠEM REGIONU

TAKTICKÉ CVIČENÍ POŽÁR  
V BUDOVĚ MSSS V MOSTĚ  
– P. O., BARVÍŘSKÁ 495

**FOTOREPORTÁŽ Z AKCÍ MSSS**

**SENIORSKÁ ŠLÁPOTA**

Aktivita je podpořena z NDT Obec přátelská rodině a seniorům 2024

**MOST**

 **MSSS**

 **MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**

 **Oblastní muzeum  
a galerie v Mostě**

 **SPORTOVNÍ AREÁLY  
MOST**

 **Městská  
Knihovna  
Most**



## SLOVO ŘEDITELE

Vážený uživatelé, dámy a pánové, s radostí a trochu i hrdostí Vám přinášíme několik novinek z naší organizace a dění, které se odehrálo v posledních měsících nebo naopak, je to teprve před námi.

### Mezigenerační spolupráce

V říjnu a listopadu realizujeme několik akcí, které propojí děti, jejich rodiče a naše seniory. Cílem je sdílení znalostí a zkušeností mezi generacemi, což posiluje soudržnost v naší komunitě. Statutární město Most bylo úspěšné v soutěži „Obec přátelská rodině a seniorům 2024“ a obdrželo dotaci od Ministerstva práce a sociálních věcí ČR na realizaci projektu s názvem „*Kultura, vědění, koníčky napříč generacemi nejen v našem regionu*“. Tento projekt bude organizován Městskou správou sociálních služeb v Mostě – příspěvkovou organizací (MSSS), a bude zaměřen na podporu prarodinných a proseniorských aktivit. Samotná realizace probíhá v říjnu a listopadu 2024. Naším cílem je podpora mezigeneračního dialogu a aktivního zapojení všech věkových skupin do společenského života města. Aktivity budou zahrnovat kulturní, sportovní a vzdělávací akce, které propojí děti, rodiče i seniory.

Mezi hlavní události projektu patří:

- **2. října / Aktivity v knihovně:** Prostor pro sdílení zkušeností a zájmů mezi generacemi, zahrnující tradiční i moderní koníčky.
- **30. října / Filmové promítání v kině:** Projekce filmů s diskuzemi zaměřené na mezigenerační dialog. Místem promítání bude kinosál MKM.
- **11. listopadu / Workshopy a přednášky v muzeu:** Téma zaměřená na historii a kulturu Mostecka s důrazem na mezigenerační spolupráci.
- **20. listopadu / Sportovní aktivity ve sportovní hale:** Programy zaměřené na zdravý životní styl a fyzioterapeutické aktivity.

Dotace ve výši 253 592 Kč bude použita k zajištění všech potřebných materiálů a techniky pro realizaci těchto aktivit, včetně propagace projektu a evaluace jeho výsledků.

„Tento projekt přinese nové příležitosti k setkávání a vzájemnému obohacování generací, což je klíčové pro posilování společenské soudržnosti,“ uvedla Ing. Markéta Stará, náměstkyně primátora města.

Pro více informací navštivte oficiální stránky nebo sledujte sociální síť města či MSSS v Mostě – p. o.

### Bezpečnost a zdraví

Jedním z klíčových cílů letošního roku je i zajištění vyšší bezpečnosti našich klientů. Na začátku října proběhlo rozsáhlé cvičení integrovaného záchranného systému (IZS). Cvičení simulovalo požár v našem domově a evakuaci našich klientů.

Toto cvičení bylo nesmírně důležité pro zvýšení připravenosti a schopnosti našeho personálu zvládat krizové situace. Naši zaměstnanci si v praxi vyzkoušeli správné postupy evakuace, komunikaci s klienty, kteří mají různé pohybové nebo kognitivní omezení, a spolupráci s jednotlivými složkami IZS. Zároveň došlo k ověření naší schopnosti rychle a efektivně koordinovat záchranné práce s hasiči, policií a záchrannou službou. Rád bych tímto poděkoval stovkám zúčastněných – jak našim zaměstnancům, kteří prokázali vysokou míru profesionality a oddanosti své práci, tak i členům IZS, kteří cvičení podpořili svou odborností a neocenitelnou pomocí. Díky jejich společnému úsilí se nám podařilo odhalit slabá místa, na kterých nyní pracujeme, abychom je odstranili a ještě více zvýšili úroveň bezpečnosti našich klientů.

Toto cvičení bylo dalším krokem k zajištění toho, že jsme připraveni reagovat na krizové situace a zajistit našim klientům co nejvyšší míru bezpečí, na kterou se mohou spolehnout nejen oni sami, ale také jejich rodiny. Bezpeční musíme zajistit i pro naše zaměstnance, o to více, že v našem 312členném kolektivu pracuje téměř 300 žen.

Vážené kolegyně a kolegové,

dovolte mi, abych vám poděkoval za vaše nasazení, které se významně odráží v kvalitě našich služeb. V posledních měsících jsme se v naší organizaci MSSS zaměřili na několik klíčových oblastí, které přispívají k lepšímu prostředí a péči pro naše klienty.

Na poli **ekonomického úseku** jsme pokračovali v investicích do vzdělávání našich zaměstnanců, což nám pomáhá zlepšovat odborné dovednosti a poskytovat našim klientům kvalitní péči. Pravidelná školení včetně těch zaměřených na kybernetickou bezpečnost a moderní technologie posilují naše schopnosti v administrativě i péči.

Na **provozním úseku** jsme během letních měsíců zrealizovali revitalizaci zahrad a výsadbu trvalkových záhonů v několika našich zařízeních, čímž jsme zlepšili prostředí pro naše klienty a návštěvníky. Zvláštním projektem bylo také umístění hračíchho prvku na zahradu domova Harmonie, který propojuje generace a přináší radost našim klientům i jejich rodinám.

V oblasti **technologického rozvoje** pokračujeme v modernizaci IT infrastruktury, abychom zajistili bezpečné a efektivní prostředí pro poskytování našich služeb. Díky technologickému pokroku zlepšujeme také naši schopnost monitorovat zdravotní stav klientů a efektivně spravovat jejich potřeby. Těším se na další spolupráci a společné projekty, které nás čekají v nadcházejících měsících. Věřím, že i nadále budeme společně pracovat na zlepšování prostředí a péče o naše klienty. A v neposlední řadě vás, naše zaměstnance.

Děkujeme všem za podporu, spolupráci a pochopení.

Luboš Trojna  
ředitel MSSS v Mostě – p. o.

# IZS ÚK – FOTOREPORTÁŽ CVIČENÍ





# HARMONIE TŘETÍHO VĚKU









# HARMONIE TŘETÍHO VĚKU





# EKONOMICKÝ ÚSEK: ZAJIŠTĚNÍ FINANČNÍ STABILITY A EFEKTIVNÍHO PROVOZU MSSS V MOSTĚ

Ing. Lenka Maňáková, hlavní ekonomka a zástupkyně ředitele

**Ekonomický úsek hraje zásadní roli v plánování a řízení rozpočtu, zajištění finanční stability a efektivním provozu všech zařízení organizace. Pod zkušeným vedením hlavní ekonomky, která má více než 36 let praxe, včetně 15 let ve vedení ekonomického úseku v oblasti sociálních služeb, funguje tým osmi odborníků. Tento tým má na starosti oblasti jako personalistika, účetnictví, rozpočtování, finanční plánování a kontrola.**

## Klíčové role ekonomického úseku

Tým odborníků zajišťuje, že veškeré finanční transakce organizace jsou přesně zaznamenávány, pravidelně kontrolovány a analyzovány. Účetní tým, zahrnující hospodářku, pokladní a finančního referenta, dohlíží na hladký chod finančních procesů a předchází případným nesrovnalostem. Metodický pracovník hraje důležitou roli při tvorbě a implementaci metodik, které zajišťují správné fungování sociálních služeb.

Správné finanční plánování je pro organizaci nezbytné. MSSS funguje jako příspěvková organizace zřízená statutárním městem Most. Musí efektivně nakládat nejen s prostředky od města, ale i s jinými zdroji financování, jako jsou dotace a příspěvky od státu a Evropské unie. Pro rok 2024 organizace hospodaří s rozpočtem ve výši 263.691 tis. Kč, a součástí její práce je nejen udržování finanční stability, ale také hledání úspor prostřednictvím optimalizace provozních nákladů a vyjednávání výhodnějších podmínek s dodavateli.

## Efektivní řízení lidských zdrojů a investice do vzdělávání

Personální oddělení v MSSS Most je klíčovým hráčem v oblasti náboru a profesního rozvoje zaměstnanců, což má přímý dopad na kvalitu poskytovaných služeb. V roce 2023 bylo přijato 64 nových zaměstnanců, zatímco 40 jich odešlo, což svědčí o dynamickém personálním prostředí.

Do první poloviny roku 2024 bylo přijato dalších 32 zaměstnanců, zatímco 24 jich opustilo organizaci. Tento vysoký obrat zdůrazňuje potřebu efektivního řízení lidských zdrojů. Investice do vzdělávání zaměstnanců patří mezi hlavní priority ekonomického úseku. V roce 2023 proběhlo 103 vzdělávacích akcí, přičemž v první polovině roku 2024 jich bylo už 129. Zaměstnanci měli možnost absolvovat povinná školení distanční formou, například v oblasti kybernetické bezpečnosti nebo bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Tato pravidelná školení jsou klíčem k tomu, aby zaměstnanci byli připraveni čelit novým výzvám a neustále zvyšovali svou kvalifikaci.

## Podpora moderních technologií a odborných dovedností

Vzdělávání v MSSS Most se nezaměřuje pouze na povinná školení, ale i na zlepšení odborných dovedností. V letošním roce proběhly čtyři školení zaměřená na pokročilé dovednosti v MS Office pro vedoucí pracovníky, což jim umožňuje efektivněji využívat moderní technologie a zlepšovat produktivitu.

Ekonomický úsek MSSS Most se intenzivně podílí na zajištění finanční stability a efektivního provozu organizace. Investice do lidských zdrojů, vzdělávání a efektivního hospodaření jsou klíčem k naplnění cílů organizace. Tyto investice nejen zajišťují vysokou úroveň péče pro klienty, ale také vytvářejí kvalitní pracovní prostředí pro zaměstnance, které je základním stavebním kamenem úspěchu MSSS v Mostě.

## MSSS V MOSTĚ – P. O, REALIZOVALA VSTUPNÍ AUDIT ZAMĚŘENÝ NA AGE MANAGEMENT

**Tento audit se zaměřil na analýzu věkové struktury zaměstnanců, pracovní schopnosti a pracovního prostředí, s cílem vytvořit strategii, která podpoří dlouhodobou udržitelnost naší organizace a lepší pracovní podmínky pro všechny naše zaměstnance.**

Výsledky auditu odhalily silné i slabé stránky našich současných opatření. Zatímco v oblasti znalostí problematiky věku a organizace pracovního prostředí vykazujeme dobré výsledky, identifikovali jsme také oblasti, které vyžadují zlepšení. Konkrétně se jedná o management individuality, pracovní motivaci a některá opatření age

managementu. Tyto výzvy bereme velmi vážně a již nyní pracujeme na implementaci doporučených opatření, aby naše organizace poskytovala nejen kvalitní služby našim klientům, ale také vytvořila prostředí, které podporuje všechny naše zaměstnance bez ohledu na jejich věk.

## INFORMAČNÍ TECHNOLOGIE A KYBERNETICKÁ BEZPEČNOST NEJEN V MSSS MOST: ZAJIŠTĚNÍ DIGITÁLNÍ BEZPEČNOSTI PRO KVALITNÍ PÉČI

Michal Pecháček, správce informačních a komunikačních technologií

**Výpočetní technika je dnes neodmyslitelnou součástí našich pracovních i osobních životů. Podobně jako dbáme o své fyzické a duševní zdraví, musíme věnovat pozornost i našemu „digitálnímu zdraví.“ V oblasti sociálních služeb byl i pohled managementu na informatiku zjednodušený – šlo o to, aby systémy „nějak fungovaly“. Ale v dnešní době je potřeba tento pohled zásadně měnit. S příchodem evropské směrnice NIS2 a nového zákona o kybernetické bezpečnosti se zvyšuje důraz na zabezpečení informačních systémů, což zahrnuje také důležitou osvětu a vzdělávání zaměstnanců v oblasti IT.**

Navzdory rozšíření chytrých zařízení je však stále mnoho lidí, zejména z generace, která vyrostla bez moderní techniky, pro něž je technologický pokrok ohromující. To, co pro mladší generaci může být samozřejmostí, se pro starší stává něčím, co připomíná sci-fi. Ačkoli nám moderní technologie výrazně usnadňují život, pokud podceníme zabezpečení, mohou se snadno stát zranitelným místem.

**Technologie v MSSS – klíčová role v péči o klienty**  
Informační systém v Městské správě sociálních služeb v Mostě (MSSS) propojuje sedm budov, více než sto počítačů a mobilních zařízení, což vytváří robustní síť nezbytnou pro administrativní činnosti i každodenní péči o klienty. Moderní technologie již nejsou jen volitelným

nástrojem, ale nezbytným prvkem, který již nyní reálně umožňuje efektivnější a kvalitnější péči. Například díky chytrým zařízením můžeme automaticky přenášet údaje o měření teploty, hladiny cukru v krvi nebo krevního tlaku přímo do systému, čímž se eliminuje ruční přepisování. To je časově náročné a dochází někdy k neúmyslným chybám. Moderním způsobem zajišťujeme rychlejší a přesnější diagnostiku, která se okamžitě promítá do lepší péče o více než 300 našich klientů.

**Zabezpečení IT infrastruktury – prioritou pro MSSS**  
Zlepšení kvality péče však vyžaduje nejen nové technologie, ale i jejich bezpečné a spolehlivé fungování. Od kamerových systémů až po tísňová volání mezi sestrami a pacienty – všechny tyto nástroje vyžadují silné zázemí. To zahrnuje moderní servery, stabilní síťovou infrastrukturu a aktuální bezpečnostní systémy, které chrání data našich klientů a zaměstnanců. Od roku 2022 se v MSSS intenzivně věnujeme obměně IT infrastruktury. Nejde jen o legislativní povinnost vycházející z požadavků na kybernetickou bezpečnost, ale především o zkvalitnění služeb, které poskytujeme. Nové technologie nám umožňují nejen vytvářet efektivní pracovní prostředí pro naše zaměstnance, ale především zajišťovat maximální bezpečnost a komfort pro naše klienty.

**Kybernetická bezpečnost – klíč k zajištění kvalitních služeb**

Kybernetická bezpečnost již dávno není jen trendovým pojmem – stala se klíčovým nástrojem pro zajištění bezpečnosti, efektivity a kvality služeb. Naše investice do modernizace IT nejsou jen o splnění zákonných požadavků, ale především o snaze zajistit, že každý den poskytujeme péči na nejvyšší možné úrovni. To, jak dobře fungují naše systémy, se přímo odráží na životě našich klientů i na každodenní práci našich zaměstnanců. Digitální zdraví je tedy stejně důležité jako fyzické či duševní zdraví – je to základ, na kterém stavíme budoucnost sociálních služeb, ať už v MSSS v Mostě nebo kdekoli jinde.





# PRÁZDNINOVÉ OHLÉDNUTÍ PROVOZNIHO ÚSEKU MSSS MOST: LÉTO PLNÉ INOVACÍ A ZMĚN

**Jana Nechvapilová**, vedoucí provozního úseku

Letošní léto přineslo našemu provoznímu úseku nové výzvy, které jsme s radostí a úsilím přetvořili v úspěšné projekty. Byly to prázdniny plné aktivit, které významně přispěly ke zlepšení kvality života našich uživatelů a pohodlí personálu. S radostí bych se chtěla podělit o několik klíčových iniciativ, které jsme realizovali.

## Revitalizace zeleně a nové zahrady

V červenci a srpnu jsme věnovali zvláštní pozornost úpravám venkovních prostor našich zařízení. V Penzionu Antonína Dvořáka jsme dokončili rozsáhlou revitalizaci zahrady, včetně instalace nového oplocení a vytvoření předzahrádky plné trvalkových záhonů. Tyto změny přinesly našim uživatelům nejen estetický zážitek, ale také příjemný prostor pro relaxaci v zeleni. Klidná a harmonická atmosféra zahrady nyní nabízí příjemné místo k posezení a setkávání s rodinou či přáteli. Podobně jsme postupovali také u Penzionu Ke Koupališti a zařízení Harmonie, kde byla dlouho zanedbávaná zezeň revitalizována. Tyto kroky nejen zkrášlily okolí, ale také zvýšily ekologickou stabilitu a podpořily biodiverzitu v našich areálech. Naše zahrady jsou nyní místem, kde mohou senioři odpočívat, užívat si přírodu a načerpat novou energii.

## Hrací prvek pro děti v Harmonii: Spojení generací

Jedním z letních projektů bylo vytvoření nového hracího prvku pro děti v zařízení Harmonie. Díky sponzorskému daru od Autodromu Most jsme mohli realizovat projekt, který

propojuje světy našich seniorů s nejmladší generací. Autíčko umístěné na přední zahradě Harmonie je nyní oblíbeným místem pro rodiny, které přicházejí navštívit své blízké. Navštěvy tak nejsou jen o setkání, ale také o společném zážitku, který podporuje radostnou interakci mezi dětmi a seniory.

## Péče o zahrady a mobiliář

Od května se pravidelně věnujeme intenzivnější údržbě našich okrasných zahrad a mobiliáře. Díky zavedení pravidelného úklidu a zalévání se nám podařilo udržet venkovní prostory v perfektním stavu i během teplých letních měsíců. Jedním z konkrétních příkladů je obnovování nátěru starších dřevěných prvků, jako je oplocení, což výrazně přispělo ke zlepšení celkového vzhledu a atmosféry našich zařízení.

## Pohled do budoucnosti

Naším cílem je v těchto aktivitách pokračovat a nadále zlepšovat prostředí pro naše uživatele. Nové projekty, jako jsou revitalizace zahrad a modernizace vnitřních prostor, vytvářejí nejen krásnější prostředí, ale také podporují aktivní a zdravý životní styl našich seniorů. Ráda bych touto cestou poděkovala všem členům provozního úseku za jejich práci, obětavost a odhodlání.

Věřím, že tyto i další plánované aktivity budou mít pozitivní dopad na každodenní život našich uživatelů. Těším se na další společné projekty, které přispějí k tomu, aby se v našem zařízení cítili jako doma.





# HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

## DOMOV PRO SENIORY, DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM, DENNÍ STACIONÁŘ PRO SENIORY A HANDICAPOVANÉ OBČANY, DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

zařízení č. 1 – ul. Barvířská 495

**Ing. Jitka Vlasáková**, vedoucí zařízení

*„Nejlepší terapie je dělat to, co tě baví.  
Jelikož, když to děláš s láskou, těší to nejen tebe,  
ale šíříš radost i kolem sebe.“  
(Pavla Pavlíčková Kovaříková)*

### **Speciální terapie v domovech Harmonie: Cykloterapie a multisenzorické prostředí Snoezelen**

V tomto čísle Harmonie se zaměříme na některé specifické terapie, které jsou součástí péče v domovech Harmonie. Tentokrát představíme cykloterapii a terapii v rámci multisenzorického prostředí Snoezelen, které výrazně přispívají k celkové pohodě a kvalitě života našich uživatelů.

#### **Cykloterapie: Pohyb pro všechny**

Cykloterapie je formou aktivizační činnosti, jež je zaměřena na seniory, osoby se sníženou pohyblivostí nebo různými druhy postižení, kteří mají omezenou schopnost samostatného pohybu. Tato terapie probíhá převážně za příznivého počasí a zajišťuje bezpečně



a příjemné výlety. Během letních měsíců organizujeme desítky těchto výletů, které našim uživatelům poskytují nejen fyzickou aktivitu, ale i sociální kontakt a nové zážitky.

Cykloterapie má pozitivní vliv na psychiku, podporuje duševní rovnováhu, přináší radost z pohybu a pomáhá navazovat nové přátelství. V domovech Harmonie je





naším cílem zapojit do aktivizačních činností co nejvíce uživatelů, bez ohledu na jejich pohybová omezení. Respektujeme přání a vůli každého uživatele a před zahájením terapie vždy vyžadujeme jejich souhlas a posuzujeme jejich aktuální zdravotní stav.

Naše zařízení je vybaveno moderními technickými pomůckami, které umožňují i imobilním uživatelům účast na cykloterapii. Díky těmto zařízením můžeme splnit přání těch, kteří si chtějí užít pocit volnosti a radosti z pohybu.

### **Snoezelen: Multisenzorické prostředí pro pohodu a stimulaci**

V dubnu tohoto roku jsme s radostí otevřeli novou místnost Snoezelen, určenou pro terapii v multisenzorickém prostředí. Tato speciálně vybavená místnost nabízí prostor pro relaxaci a uklidnění, ale také příležitosti ke stimulaci smyslů a aktivizaci. Snoezelen obsahuje podněty pro všechny smysly – zrak, sluch, čich, hmat, chuť, ale také vestibulární systém a propiocepci. Multisenzorická terapie pracuje s kombinací světelných efektů, zvuků, vůní, hmatových vjemů a vibrací, což pomáhá ovlivňovat a zlepšovat funkce nervového systému.

Tato forma terapie je obzvláště přínosná pro osoby s Alzheimerovou chorobou nebo jinými formami demence, kterým pomáhá lépe zvládat onemocnění,

zpomalit jeho progresi nebo dokonce zlepšit zdravotní stav. Pro uživatele, kteří nemohou opustit lůžko nebo pro ty v domově se zvláštním režimem, máme k dispozici mobilní Snoezelen – kompaktní verzi této terapie, která umožňuje aplikaci přímo u lůžka nebo ve společných prostorách.

Multisenzorické prostředí povzbuzuje vnímání, rozvíjí představivost, probouzí zájem a motivuje k různým aktivitám. Není to jen technologický pokrok, ale také zásadní způsob, jak zlepšit kvalitu života osob trpících různými zdravotními problémy. Pod dohledem speciálně vyškoleného personálu a za podpory ergoterapeutů probíhá terapie jak ve skupinové, tak individuální formě, často s využitím aromaterapie. Naši uživatelé si pobyt v Snoezelen místnosti velmi oblíbili; i krátká návštěva jim přináší pocit klidu, pohody a duševní harmonie.

Věděli jste, že první stálá Snoezelen místnost byla otevřena v roce 1983 v Nizozemsku v centru De Hartenberg? V České republice se první místnosti objevily v roce 2002 v Ostravě.

Domovy Harmonie pokračují v inovativním přístupu k péči o seniory, kdy kombinujeme tradiční metody s moderními terapeutickými přístupy. Věříme, že právě tyto specifické terapie přispívají ke zkvalitnění života našich uživatelů a zlepšují jejich fyzickou i psychickou pohodu.





## DOMOV PRO SENIORY, DENNÍ STACIONÁŘ PRO MENTÁLNĚ POSTIŽENÉ KLIENTY, PŘÍPADNĚ KOMBINOVANĚ HANDICAPOVANÉ OBČANY S UKONČENOU ŠKOLNÍ DOCHÁZKOU

zařízení č. 2 – ul. Jiřího Wolkerova 404

Mgr. Lenka Makovcová, DiS., vedoucí zařízení

### Střípky z Wolkerovky – Léto plné radosti a úspěchů

Léto na Wolkerovce, domově pro seniory, bylo naplněno nezapomenutelnými momenty, radostí a úspěchy. S blížícím se koncem léta bychom se rádi ohlédlí za nejvýznamnějšími událostmi, které přinesly do našeho domova spoustu pozitivní energie.

#### Úspěch na Letním setkání seniorů 2024

Jedním z nejvýznamnějších momentů letošního léta bylo vítězství našeho týmu seniorek na Letním setkání seniorů 2024, které se konalo na hipodromu. Naše dámy se staly nejen vítěžkami v kategorii domovů pro seniory, ale i absolutními vítěžkami celé soutěže. Tento úspěch jsme rádně oslavili a s hrdostí hostíme putovní pohár, který je nyní v těch nejlepších rukou.



#### Výlet k jezeru Most s návštěvou náměstkyně primátora

Dalším nezapomenutelným zážitkem bylo červnové setkání u jezera Most, kde naše uživatele přivítala náměstkyně primátora, Ing. Markéta Stará. Kromě příjemného pohoštění připravila i poutavou přednášku o historii a významu jezera. Příjemná atmosféra, krásné počasí a přítomnost studentů, kteří seniory doprovázeli, učinily z tohoto výletu jeden z vrcholů léta.

#### Místní hry a příprava na Olympijský festival

V červenci jsme uspořádali místní hry, které byly součástí příprav na Olympijský festival u jezera Most, inspirovaný nadcházajícími Letními olympijskými hrami v Paříži 2024. Naši senioři si opět užili sportovní klání, radost z pohybu a nadšení z účasti v soutěžích. Celé léto jsme také hojně využívali naši krásnou zahradu, kde jsme pořádali kavárničky, grilování a společenská setkání.

#### Oblíbená cykloterapie kolem jezera Most

Někteří z našich obyvatel měli možnost pravidelně využívat výjezdy cyklorikšou kolem jezera Most. Tento zážitek se pro ně stal natolik oblíbeným, že se na každou další jízdu vždy nesmírně těšili. Cykloterapie přinesla seniorům nejen pohyb na čerstvém vzduchu, ale i příležitost k objevování krás okolní přírody.

#### Canisterapie s novou terapeutickou fenou

Letos v létě jsme také zažili novinku v podobě canisterapie. Do našeho domova zavítala nová terapeutická fenka Maura, štěně francouzského buldočka. Její roztomilost si okamžitě získala srdce všech seniorů a její budoucnost jako canisterapeutického psa vypadá velmi slibně. Věříme, že Maura přinese spoustu radosti a pomůže mnohým našim obyvatelům.

#### Zlepšení pracovních podmínek a nové vybavení

Léto bylo také obdobím modernizace našeho zařízení. V červnu jsme dokončili rekonstrukci služebny pro pracovníky v sociálních službách, která jim nyní poskytuje moderní a komfortní zázemí pro práci i odpočinek. Dále jsme pořídili nový sedačkový transportní zvedák, který usnadňuje přesun uživatelů do speciální vany, a pět nových pečovatelských lůžek, což zvýší komfort a bezpečnost našich obyvatel.

#### Očekávané rekonstrukce a další zlepšení

S nadšením očekáváme zájmovou rekonstrukci tří bytových jader, která nám umožní dosáhnout větší bezbariérovosti a lepší sebeobsluhy pro naše obyvatele. Tyto úpravy výrazně zvýší kvalitu života seniorů a přispějí k celkovému zlepšení poskytované péče.

Léto na Wolkerovce bylo plné radosti, pokroku a vzájemné podpory. Díky všem těmto aktivitám a zlepšením se náš domov pro seniory stal místem plným života, kde senioři mohou nejen odpočívat, ale i aktivně prožívat každý den.



## DOMOV PRO SENIORY

zařízení č. 3 – ul. Antonína Dvořáka 2166  
**Bc. Venuše Zaspalová**, vedoucí zařízení

### **Léto v Domově pro seniory v ul. Antonína Dvořáka: Radostné zážitky pod širým nebem**

Léto je časem, kdy si senioři v Domově pro seniory na ulici Antonína Dvořáka v Mostě užívají teplé počasí a nové zážitky plnými doušky. V roce 2024 probíhá řada aktivit, které zpříjemňují toto krásné období. Velkou výhodou je právě dokončená rekonstrukce zahrady, která nabízí příjemné místo pro relaxaci ve stínu stromů a slouží jako centrum pro společné akce, setkávání a aktivity s rodinami i přáteli.

### **Vzpomínková terapie: Můj profesní život**

Jednou z událostí letošního léta byla vzpomínková terapie, která se konala 28. května 2024 v Reminiscenční místnosti domova. Tématem bylo „Můj profesní život“ a uživatelky vzpomínaly na své sny z mládí a jak si představovaly svou kariéru. Zatímco mnohé z nich měly omezené možnosti kvůli financím nebo nabídce povolání, jedna z uživatelky se podělila o radost, že si splnila sen a stala se učitelkou, kterou byla celý svůj život.

### **Antické hry: Humor a soutěživost**

Letošní ročník Antických her se uskutečnil 29. května 2024 a senioři se společně utkali v zábavných disciplínách jako „Bourání antického chrámu“ nebo „Hod disku na cíl“. Zábava byla doplněna stylovým občerstvením připraveným personálem, které všechny potěšilo.

### **Výlet k jezeru Most: Letní pohoda**

Na začátku června se senioři s pracovníky vydali na výlet k jezeru Most, kde si vychutnali kávu a domácí linecké pečivo. Slunečný den a krásné výhledy na jezero přispěly k pohodové atmosféře a výlet se stal nezapomenutelným zážitkem.



*U nás v domově proběhla důležitá modernizace prádelny, která výrazně zjednoduší práci díky novému mandlu a velkokapacitní pračce.*

### **Canisterapie a páteční Kavárnička**

Canisterapie je v našem domově pravidelnou aktivitou, ale tentokrát proběhla 18. července 2024 venku, na nově zrekonstruované zahradě. Pejsek Tim rozdával radost a uživatelé se nejen mazlili, ale plnili společně úkoly, což přineslo spoustu smíchu a radosti.

Dne 16. srpna 2024 se na zahradě konala další z oblíbených Kavárniček, kde se podávala káva a jahodový cheesecake.

### **Cykloterapie a nové vybavení pro prádelnu**

V srpnu pokračovala cykloterapie, kdy další dva uživatelé vyrazili na jízdu kolem jezera Most, což pro ně bylo velkým zážitkem.

### **Závěr léta plný aktivit a radosti**

Léto v našem domově bylo plné nezapomenutelných zážitků. Díky nově zrekonstruované zahradě se senioři mohou těšit na ještě více aktivit a setkání v příjemném venkovním prostředí. Tento čas přináší do domova radost, pohyb a příležitost k prohlubování vztahů mezi uživateli, jejich rodinami a pracovníky.





# HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

## PENZION PRO SENIORY

zařízení č. 4 – ul. Ke Koupališti 1180 a ul. Albrechtická 1074  
**Mgr. Veronika Jakubcová**, vedoucí zařízení

### Slunce, seno a aktivity na penziencech pro seniory: Léto plné radosti a pohybu

Léto je obdobím, kdy příroda kvete v plné kráse, teplé sluneční paprsky přinášejí energii a senioři na našich penziencech si toto období užívají naplno. Citát Jenny Han: „Všechno dobré, všechno kouzelné se děje mezi červnem a srpnem,“ výstižně popisuje atmosféru letních aktivit, které v penziencech probíhají. I přes vysoké teploty naši senioři rozhodně nezůstávají doma. S podporou aktivizačních pracovníků, zejména Janičky Čajové, se věnují pestrým činnostem, které rozvíjejí nejen jejich fyzickou kondici, ale i sociální vztahy a celkovou duševní pohodu.

### Výletní léto plné zážitků

Léto jsme odstartovali sérií výletů, které zavedly naše seniory na malebná místa v Mostě a jeho okolí. Jeden z prvních cílů byl romantický zámek Jezeří, jehož architektura a úchvatný výhled zaujaly všechny účastníky. Dalším nezapomenutelným zážitkem byl výlet k jezeru Most, které svou klidnou atmosférou poskytlo prostor k odpočinku, ale i k lehkým procházkám po jeho břehu. V rekreačním areálu Šibeník si senioři užili přírodu a příjemné odpoledne, zakončené sladkou tečkou – návštěvou místní cukrárny po procházce v nově zrekonstruovaném parku Střed.

### Sportem ku zdraví

I senioři se rádi věnují sportu, který přispívá k jejich celkovému zdraví a duševní pohodě. Velmi oblíbeným místem se stal Aquadrom, kde si mohou zahrát minigolf nebo relaxovat u vody. Sportovní areál Lokomotiva nabízí možnost zahrát si badminton a jízda na kole, která díky elektrokolům není omezena věkem ani fyzickou kondicí, dává seniorům příležitost poznávat okolí na dlouhých cyklistických výletech. Elektrokola se stala velkým hitem a umožňují i těm méně zdatným účastníkům prozkoumávat krásy místního regionu.

### Klidnější aktivity pro všechny

Pro ty, kteří preferují klidnější trávení času, jsou na penziencech připraveny aktivity, které umožňují relaxaci i společenské setkání. Mezi ty nejoblíbenější patří pravidelné karetní hry, táboráky s opékáním buřtů nebo posezení v pergole. Tyto aktivity poskytují seniorům příležitost nejen k odpočinku na čerstvém vzduchu, ale také k prohloubení přátelských vazeb a sdílení zážitků.

### Letní olympiáda a cykloterapie

Město Most a jeho organizace nabízejí seniorům mnoho aktivit, které jsou pravidelně zveřejňovány na nástěnkách penzionů. Letní sezona byla zpestřena akcí „Olympijský



festival u jezera Most“, kde si senioři mohli vyzkoušet sportovní disciplíny inspirované skutečnými olympijskými hrami. Tento den byl naplněn sportovními soutěžemi, ale hlavně radostí z pohybu a společně stráveného času.

Jednou z vrcholných aktivit letošního léta je cykloterapie u jezera Most. Tento oblíbený program nabízí seniorům jedinečnou možnost prozkoumat okolní přírodu a přitom si užít aktivní pohyb na čerstvém vzduchu. Jízda na kole v doprovodu zkušených cyklistů je ideálním způsobem, jak zůstat v kondici a zároveň si užít klid a krásu přírodního prostředí.

### Léto plné radosti a pohybu

Léto v našich penziencech pro seniory je zkrátka plné života. Díky pestré nabídce aktivit si každý může najít to, co ho baví – ať už je to sport, výlety do přírody, nebo klidné posezení v příjemném prostředí. Naši senioři tráví teplé dny aktivně a vesele, obklopeni přáteli a podporou, která jim umožňuje zůstat v pohybu a užívat si každý okamžik. Léto u nás není jen o počasí, ale o společných zážitcích, smíchu a aktivitách, které naplňují naše dny energií a radostí.





## DENNÍ DĚTSKÝ REHABILITAČNÍ STACIONÁŘ A STŘEDISKO DENNÍ PÉČE O DĚTI DO TŘÍ LET VĚKU

zařízení č. 5 – ul. Františka Malíka 973

**Bc. Denisa Benešová, DiS.,** vedoucí zařízení

### **Denní dětský rehabilitační stacionář: Podpora a péče pro děti s různým znevýhodněním**

Citát Tomáše Bati: „Neříkej, že to nejde, raději řekni, že to zatím neumíš,“ výstižně shrnuje naši filozofii a přístup k péči o děti, které navštěvují Denní dětský rehabilitační stacionář. Již více než 25 let poskytujeme specializovanou podporu dětem ve věku od jednoho roku do sedmácti let, které potřebují zvýšenou míru péče a asistence pro svůj rozvoj. Naším cílem je umožnit dětem dosáhnout maximální samostatnosti a aktivního zapojení do společnosti.

Věnujeme se především dětem se zdravotním postižením a jiným znevýhodněním, kde klademe důraz na komplexní rozvoj jejich dovedností. V rámci stacionáře nabízíme celou řadu terapeutických aktivit, které se zaměřují na různé aspekty dětského rozvoje – od jemné motoriky až po zrakové, sluchové a mentální schopnosti.

### **Rozmanité terapeutické přístupy**

Stacionář nabízí širokou škálu činností a terapií. Mezi klíčové aktivity patří:

- **Pracovní výchova s prvky ergoterapie**, zaměřená na rozvoj jemné motoriky, hmatového vnímání a představitivosti. Děti se učí samostatně pracovat s různými materiály a nástroji, což jim pomáhá zlepšovat manuální zručnost a koordinaci.
- **Hudební výchova s prvky muzikoterapie**, která podporuje rozvoj sluchového vnímání, motorických dovedností mluvidel, reprodukci rytmu pomocí jednoduchých hudebních nástrojů a zklidnění prostřednictvím hudby. Tato metoda dětem pomáhá v rozvoji řeči a schopnosti soustředění.
- **Výtvarná výchova s prvky arteterapie** se zaměřuje na rozvoj kreativity, jemné motoriky a grafomotorických schopností. Děti se prostřednictvím výtvarných činností učí vyjadřovat své pocity a emoce.
- **Bazální stimulace** je další klíčová metoda, kterou využíváme v práci s dětmi. Tato terapie je zaměřena na stimulaci vnímání vlastního těla a okolí. Poskytujeme dětem různé druhy stimulací – somatické, vestibulární, vibrační, zrakové, sluchové, hmatové, čichové a chuťové. Díky tomu děti získávají hlubší povědomí o svém těle a prostředí.

- **Snoezelen terapie**, kterou provádí naše kvalifikované pracovnice, přináší dětem prostor pro relaxaci a zároveň stimulaci smyslů pomocí světelných efektů, zvuku a speciálně upraveného prostředí.

### **Fyzioterapie a rehabilitace**

Nedílnou součástí péče v našem stacionáři je každodenní **fyzioterapie**, kterou zajišťují zkušené fyzioterapeutky. Používáme metody, jako je **Vojtova metoda**, **ACT (metoda měkkých tkání)** a individuální cvičení, které jsou zaměřeny na zlepšení pohybových schopností dětí a minimalizaci zdravotních obtíží spojených s jejich diagnózami.

### **Podpora dětí s PAS**

V posledních letech se zvyšuje zájem o naši službu u rodin dětí s poruchou autistického spektra (PAS). Reagueme na tento trend a vzděláváme se, abychom dětem s PAS poskytli co nejlepší péči. Nabízíme programy a terapie šité na míru jejich potřebám, s důrazem na porozumění a individualizovanou podporu.

### **Komplexní péče pro děti a radost z pokroků**

Díky pečlivě promyšlené kombinaci fyzioterapie, pracovních, hudebních, výtvarných a dalších terapií můžeme sledovat výrazné pokroky, které děti v našem stacionáři dělají. Každý úspěch, kterého dosáhnou, je pro nás radostí a potvrzením, že naše práce má smysl.

Jsme zde, abychom dětem poskytli vše, co potřebují, aby mohly žít svůj život naplno a se sebevědomím se zapojit do společnosti.





## PENZION PRO SENIORY, PORADNA PRO RODINU, MANŽELSTVÍ A MEZILIDSKÉ VZTAHY

zařízení č. 6 – ul. Komořanská 818  
Ing. Šárka Šimanová, vedoucí zařízení

### **Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: Pomoc, která tu je pro vás od roku 1976**

Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Mostě pomáhá lidem již více než 45 let. Její historie sahá až do 16. dubna 1976, kdy byla otevřena pod názvem Manželská a předmanželská poradna (MaPP), vedená tehdy psychologem Mgr. Pavlem Weissem. Tým se skládal ze šesti odborníků, kteří se věnovali řešení problémů v manželském soužití a prevenci sociálně patologických jevů. V průběhu let se poradna vyvinula do centra, které dnes nabízí komplexní služby nejen pro manželské páry, ale i pro jednotlivce, rodiny a děti.

V současné době poradna nabízí pomoc ve formě individuální, párové a rodinné terapie, zaměřené na široké spektrum problémů, které lidé mohou v průběhu života zažít. Ať už se jedná o potíže v mezilidských vztazích, rodinné krize nebo o ztrátu sebevědomí, vždy se snažíme poskytnout odbornou pomoc a nabídnout nový pohled na situaci. Jsme tu pro vás i v případech vážnějších obtíží, jako jsou úzkostné poruchy, deprese nebo traumata.

Poradna se může pochlubit týmem zkušených terapeutek, které se specializují na různá terapeutická odvětví, aby zajistily co nejširší spektrum péče.

PhDr. Irina Malinová je dlouholetou členkou našeho týmu. Má více než 30 let zkušeností v oblasti rodinné systemické terapie a relaxačních technik. Je odbornicí na řešení vztahových problémů v rodině a díky svým zkušenostem dokáže citlivě a efektivně pomoci v různých životních krizích. Její klidný a profesionální přístup oceňují jak jednotlivci, tak celé rodiny.

Mgr. Věra Malesaková se specializuje na práci s dětmi a dospívajícími, především v oblasti poruch citové vazby,

ADHD, úzkostmi či traumatem. Její práce s dětmi v náhradní rodinné péči a těmi, kteří trpí různými závislostmi, jako jsou poruchy příjmu potravy nebo sebepoškození, je vysoce ceněná. Využívá inovativní metody, jako je Dyadická vývojová psychoterapie a terapeutické pískoviště. Mgr. et Mgr. Veronika Kováčová je odbornicí na kognitivně behaviorální terapii, se zaměřením na úzkostné a depresivní poruchy. Pomáhá lidem, kteří trpí fobiemi, panickými poruchami či obsedantně-nutkavými myšlenkami. Její práce je zaměřena na zlepšení každodenního fungování klientů a na rozvoj jejich schopností zvládat stresové situace.

Mgr. Petra Šujanová je terapeutka s dvacetiletou praxí, která se věnuje individuální, párové i skupinové terapii. Nejčastěji využívá metodu kognitivně behaviorální terapie, která pomáhá klientům nejen lépe porozumět jejich problémům, ale i efektivně aplikovat získané dovednosti do jejich života.

### **Podpora duševního zdraví pro všechny**

V naší poradně usilujeme o to, aby každý, kdo prochází krizí, měl přístup k odborné pomoci. Naše služby jsou bezplatné a můžeme je poskytovat i anonymně. Každý klient je pro nás důležitý, a proto si zakládáme na empatickém přístupu a individuálním řešení problémů.

Jsme hrdí na to, že již více než čtyři desetiletí pomáháme lidem v Mostě a okolí překonávat těžkosti života a nacházet ztracenou rovnováhu. Motto naší organizace „Podáme ruku všem, kteří nás potřebují“ je i nadále hnacím motorem naší práce.

Těšíme se, že vám budeme moci být nápomocní i v budoucnosti.



## TERÉNNÍ PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

zařízení č. 7 – ul. Komořanská 818

**Miroslava Holečková, DiS.**, vedoucí zařízení

### **Terénní pečovatelská služba: Nezbytná podpora pro stárnoucí populaci**

Stárnutí populace je fenomén, který se stává globálním problémem, ale zároveň odrazem toho, jak naše společnost pokročila. Prodlužující se průměrná délka života je důkazem zlepšené lékařské péče, výživy a celkové kvality života. Pro mladší generace může narůstající počet seniorů znamenat výzvu, kterou nelze ignorovat. Vědomí, že stárnutí může být vnímáno jako „příliš velký problém“ nebo dokonce přítěž, často vyvolává zbytečnou paniku a negativní postoje vůči starším lidem.

Realitou je, že drtivá většina seniorů si přeje zůstat ve svém domově a stárnout v prostředí, které jim je známé a pohodlné. Avšak zajištění kvalitní péče v domácím prostředí klade čím dál vyšší nároky nejen na samotné seniory, ale i na jejich rodiny. Mnoho pečujících osob, často rodinných příslušníků, se musí stále více spoléhat na odbornou pomoc terénních pečovatelských služeb.

### **Pečující – anděl nebo nepochopený pracovník?**

Obraz pečovatele je v očích veřejnosti často polarizovaný. Na jedné straně jsou pečující vnímáni jako „andělé“, kteří obětují svůj čas a energii pro péči o starší osoby. Na druhé straně jsou mnohdy degradováni na „služky“, které vykonávají fyzicky náročnou a podceňovanou práci. Tento pohled se často objevuje nejen v běžné komunikaci, ale i na sociálních sítích. Pravda však leží někde mezi těmito extrémy.

Profesionální pečující jsou kvalifikovaní pracovníci, kteří si zaslouží uznání za svou odbornost i za způsob, jakým přistupují k povolání náročnému jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Nejenže musí ovládat celou řadu praktických dovedností – od obsluhy klientů až po práci s moderními technologiemi, jako jsou různé zdravotnické přístroje – ale musí také být silní psychicky. Jejich práce

často zahrnuje pravidelný kontakt s klienty trpícími demencí, kteří vyžadují zvláštní péči a empatii. Pečovatelé jsou také v první linii, když přijde na smrt klienta, což je situace vyžadující mimořádnou emocionální odolnost.

### **Fyzická a psychická zdatnost jako klíč**

Práce pečovatele není jen o empatii a komunikaci. Vyžaduje také fyzickou zdatnost, protože pečovatelé často pomáhají klientům s pohybem, zajišťují jejich osobní hygienu nebo je přenášejí z jednoho místa na druhé. Většina klientů terénních pečovatelských služeb má omezenou mobilitu, což znamená, že pečovatelé musí zvládat fyzickou zátěž každý den.

Péče o seniory v domácím prostředí také vyžaduje schopnost přizpůsobit se rychle měnícím podmínkám a nalézat řešení ve stresujících situacích. Zde je klíčová psychická odolnost a schopnost zvládat nejen běžné problémy, ale i krizové situace, jako je například náhlé zhoršení zdravotního stavu klienta. To vše často probíhá v režimu samostatné práce, což klade na pečující osoby další tlak.

### **Zasloužené uznání**

Terénní pečovatelské služby jsou zásadním prvkem systému péče o seniory. Tito profesionálové pomáhají udržet kvalitu života seniorů na co nejvyšší možné úrovni, zatímco umožňují jejich rodinám pocít jistoty, že je o jejich blízké dobře postaráno. Je nezbytné, abychom se jako společnost naučili tuto práci správně vnímat – jako profesi, která si zaslouží respekt a odpovídající ohodnocení. Pečovatelé nejsou jen tichými hrdiny každodenní péče, ale i klíčovými stavebními kameny systému, který bude čelit stále rostoucímu počtu seniorů v naší společnosti. Právě díky jejich práci mohou naši blízcí stárnout důstojně a s pocitem, že nejsou na své problémy sami.



**Vybudování a provoz integrovaných  
výcvikových center (IVC)**

**Výběrové řízení na zpracovatele softwaru  
v rámci projektu**

[www.epece.cz](http://www.epece.cz)



# SENIORSKÁ ŠLÁPOTA 2024 NA RESSLU







*...plus jedná letní navíc z parku Střed*



# TERÉNNÍ PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

## JSME REGISTROVANÁ SOCIÁLNÍ SLUŽBA, KTERÁ DOKÁŽE POMOCI NEJEN SENIORŮM, PŘÍMO V JEJICH DOMÁCNOSTECH!

Jsme členy České asociace pečovatelské služby, která sdružuje více než 200 organizací poskytujících terénní sociálně-zdravotní služby.

Posláním pečovatelské služby je poskytovat sociální služby občanům, kteří vzhledem ke svému věku nebo zdravotnímu stavu potřebují zajištění svých základních potřeb jiné fyzické osoby.

Jsme zapojeni v projektu Digitalizace pečovatelských služeb v Ústeckém kraji, jehož hlavním cílem je zefektivnění poskytování pečovatelských služeb.

Terénní pečovatelská služba poskytuje pomoc na území města Mostu a městských částí Souš, Čepirohy, Rudolice, Vtelno a Chanov.

### NEJSTE NA TO SAMI.

Cílem pečovatelské služby je setrvání klientů co nejdéle v jejich přirozeném prostředí.

### PŘEHLED NEJČASTĚJŠÍCH ÚKONŮ:

- ! pomoc při osobní hygieně
- ! pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- ! poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- ! pomoc při zajištění chodu domácnosti
- ! zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

Fakultativní služby jsou poskytovány pouze v souběhu s poskytováním některé základní činnosti

- ! doprava uživatele automobilem poskytovatele k praktickému nebo odbornému lékaři
- ! dohled nad uživatelem v jeho domácnosti
- ! dohled nad užíváním léků

Služba je poskytována za úhradu. Cena za jednu hodinu poskytnuté péče je **135 Kč**.



#### Kontakty

MSSS v Mostě, p. o. - terénní pečovatelská služba,  
ul. Komořanská 818, 434 01 Most

Vedoucí úseku – terén:  
Jiřina Lochmanová  
735 749 596  
lochmanova@msss-most.cz

Vedoucí pečovatelské služby:  
Miroslava Holečková, DiS.  
733 565 740  
holeckova@msss-most.cz

Zřizovatel: statutární město Most

**MOST**

www.mesto-most.cz

www.msss-most.cz

**Podáme ruku všem, kteří nás potřebují...**