

P STŘEHY

VELKÉ PÍSMO
SNADNÉ ČTENÍ

SENIORŮ



MSSS

Městská správa sociálních služeb
v Mostě – příspěvková organizace

- STR. 2** | Předjaří v sociálních službách
- STR. 6** | Povídání o sovičkách v Harmonii
- STR. 8** | Kulatá oslava ve Dvořákovce
- STR. 12** | Křížovka o ceny



Povídání o sovách

Podáme ruku všem, kteří nás potřebují.

PŘEDJAŘÍ V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH: Zeleň jako přirozená součást péče o seniory



S příchodem prvních teplejších dnů se v našich areálech začíná probouzet nejen příroda, ale i venkovní život seniorů. Zahrady, terasy a okolní zeleň nejsou pouze estetickým doplňkem zařízení – jsou přirozenou součástí každodenní péče o fyzickou i psychickou pohodu uživatelů.

Pobyt venku, kontakt s denním světlem a možnost sledovat proměny ročních období mají pro seniory významný terapeutický efekt. Odborné studie dlouhodobě potvrzují, že pravidelný kontakt s přírodou přispívá ke snížení napětí, podpoře orientace v čase i zlepšení nálady.

V předjarním období se senioři zapojují do drobných aktivit – přípravy truhlíků, kontroly záhonů nebo jen do společných procházek po areálu. Pro mnohé z nich je zahrada návratem k celoživotním zkušenostem, vzpomínkám na vlastní domovy a zahrádky.

„Zeleň vnímáme jako přirozenou součást péče. Pobyt venku podporuje nejen fyzickou kondici, ale i psychickou stabilitu. Předjaří je vždy obdobím, kdy se probouzí nejen příroda, ale i radost z jednoduchých věcí,“ říká ředitel MSSS v Mostě - p. o., Luboš Trojna.

V rámci postupné modernizace zařízení je proto věnována pozornost také kultivaci venkovních prostor – jejich bezpečnosti, bezbariérovosti a možnosti využití i pro méně pohyblivé klienty. Cílem je, aby zahrady a venkovní prostředí byly skutečně přístupné všem uživatelům.

Předjaří tak v mosteckých sociálních službách není jen přechodem mezi zimou a jarem. Je připomínkou toho, že péče o seniory zahrnuje nejen odborné služby, ale i prostředí, které podporuje klid, důstojnost a pocit domova.



2. ročník akce PRO PAMĚTNÍKY aneb ŽIVOT NA VSI



Domovy HARMONIE
ul. Barvířská 495
434 01 Most

2. ročník akce

PRO PAMĚTNÍKY

aneb

ŽIVOT NA VSI

Zážitkové dopoledne pro seniory a klienty
MSSS v Mostě - p. o.

24. června 2026 v čase 9:00 - 12:00 hodin
zahrada Domovů Harmonie

PROGRAM

- | tematické workshopy a ukázky „Jak se žilo na vsi“
- | hudební vystoupení – Šimon Pečenka
- | fotokoutek
- | doprovodný program se zvířaty
- | vystoupení dětí z Malíkovky
- | ukázka cykloterapie

OBČERSTVENÍ

- | domácí koláče z naší kuchyně
- | škvarkové placky
- | regionální potraviny
- | trdelník
- | káva



Přihlášky do 15. května 2026

Vstupné **50 Kč** zaplatíte u vedoucí zařízení

Organizátor pořizuje z této akce fotodokumentaci a videozáznam.

Akce je určena pouze pro zvané hosty

Změna programu vyhrazena

Podáme ruku všem, kteří nás potřebují

KDYŽ MĚSTO JEŠTĚ SPÍ, V KUCHYNI SE VAŘÍ PRO STOVKY LIDÍ



Když většina města ještě spí, v kuchyni Domova pro seniory na Barvířské už začíná nový pracovní den. Někteří zaměstnanci nastupují do práce krátce po čtvrté hodině ráno, aby mohli zahájit přípravu jídel pro stovky strážníků.

Centrální kuchyně Městské správy sociálních služeb v Mostě totiž každý den zajišťuje stravování nejen pro uživatele pobytových služeb, ale také pro klienty pečovatelské služby a další zařízení organizace. Denně se zde připravuje v průměru kolem 500 porcí obědů.

Tím ale práce kuchyně zdaleka nekončí. Připravuje se zde celodenní strava – od snídaní přes dopolední a odpolední svačiny až po večeře. Ty jsou podávány jak ve studené, tak teplé variantě. Pro uživatele s diabetem je navíc zajišťována také druhá večeře.

Jakmile se kuchyně naplno rozběhne, připomíná to dobře sehraný tým. Někdo připravuje zeleninu, jiní porcijí maso, další kolegové chystají přílohy

nebo polévku. Každý má svou úlohu a bez vzájemné spolupráce by příprava stovek porcí jídla denně nebyla možná.

Velkou pozornost je přitom nutné věnovat také dietnímu stravování. Některá jídla se připravují s omezením soli či cukru, jinde je potřeba upravit konzistenci stravy například pro uživatele s obtížemi při polykání.

Když se blíží poledne, přichází další důležitá část práce – rozvoz jídel. Obědy musí včas dorazit na jednotlivá oddělení, do dalších zařízení organizace i k lidem, kteří je mají objednané domů prostřednictvím pečovatelské služby.

Centrální kuchyně na Barvířské tak představuje jeden z důležitých pilířů fungování celé organizace. Podoba jídelničky nevzniká jen v kuchyni. Městská správa sociálních služeb v Mostě se při plánování stravování opírá také o názory klientů a zaměstnanců.

Každý měsíc se proto konají stravovací komise, kterých se účastní zástupci klientů, vedoucí domovů pro seniory i zaměstnanci z přímé péče. Společně zde hodnotí podávanou stravu, předávají podněty a navrhují případné úpravy jídelníčku.

Právě díky těmto setkáním je možné průběžně reagovat na přání uživatelů a zároveň zachovat nutriční vyváženost i technologické možnosti přípravy stravy. Některé úpravy jídelníčku přitom vznikají právě na základě těchto podnětů.

Pro mnoho seniorů není jídlo jen naplněním nutričních potřeb. Je také součástí každodenního rytmu, chvílí setkávání a jedním z malých radostných okamžiků dne.

Za každým jídlem tak stojí práce celého týmu lidí, kteří svou práci začínají ve chvíli, kdy většina města ještě spí.

*Jana Nechvapilová
vedoucí provozního úseku*



Kuchyně v číslech rok 2025

- 170 863 obědů
- 114 160 snídaní
- 110 415 svačin
- 110 105 večeří

KDYŽ VZNIKAJÍ POSTŘEHY SENIORŮ: redakční rada se opět sešla

Dne 13. března se v sídle MSSS v Mostě – p. o., uskutečnilo setkání členů redakční rady časopisu Postřehy seniorů.

Setkání proběhlo v příjemné atmosféře, členové redakční rady se sešli u kávy a společně projednali obsahové zaměření a přípravy tohoto čísla časopisu. Nechyběly ani informace o aktuálním dění v jednotlivých zařízeních, které tvoří stěžejní součást časopisu.

Součástí setkání byla také společná prohlídka putovní fotografické výstavy „Chcete své stáří přežít nebo prožít?“, která byla v té době umístěna v Harmonii. A protože jaro už pomalu klepalo na dveře, nechyběla ani procházka rozlehlou zahradou, s příjemnou zastávkou u terapeutických prvků.

Setkání redakční rady se neslo v pozitivním duchu sdílení, inspirace a společné přípravy dalšího vydání, které opět přináší zajímavé příběhy a pohledy ze života našich seniorů.

*Michaela Stahlová
asistentka, členka redakční rady*



Domovy HARMONIE, ul. Barvířská 495, 434 01 Most

Povídání o sovičkách

V pondělí 19. ledna jsme na velkém sále Harmonie přivítali paní Kateřinu Mocko z Farmičky u Kačky Klíny se svoji krásnou sovičkou Rozárkou.

Sovička výřečka bělolícího od našeho posledního shledání maličko povyroستla a zkrásněla.



Mohli jsme slyšet poutavé vyprávění nejen o Rozárce, ale i o ostatních zvířátkách žijících na farmičce – Hugovi, Salvince, veverkách a dalších.

Na závěr jsme se mohli všichni vyfotit s Rozárkou, která ochotně všem zapózovala.

Děkujeme za krásné povídání o sovičkách a přírodě okolo nás.

*Hana Bruchtilová
ergoterapeutka*



Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, 434 01 Most

Velikonoční pomlázka

V Domově pro seniory v ul. Jiřího Wolкера se netrpělivě očekávalo Velikonoční pondělí. Zástupci naší mužské části, pan Zdeněk a pan Jiří, se i leos rozhodli omladit pomlázkou naše seniorky a zaměstnankyně, které byly tento den v práci. Společně s naší kolegyní obešli celý domov a vykoledovali si košík plný dobrot.

Největší radost jim však udělal úsměv na tváři našich senierek. Oběma koledníkům patří velké poděkování za zachování velikonočních tradic. Jak si velikonoční pomlázku oba užili, se můžete podívat na pořízených fotografiích.

*Věra Hampejsová
ergoterapeutka*



Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, 434 01 Most

Kulatá oslava ve Dvořákovce

V Domově pro seniory v ul. Antonína Dvořáka se uskutečnila 4. února výjimečná událost – jedna z uživatelů, paní Oldřiška Křivánková, zde oslavila své 100. narozeniny.

Oslavenkyně je i ve svém úctyhodném věku obdivuhodně aktivní, ráda chodí na procházky a je velkým vzorem pro ostatní obyvatele domova. Na slavnostní oslavu dorazila její rodina, kamarádky z domova, personál zařízení i zástupci města, kteří jí přišli osobně popřát k tomuto krásnému jubileu.

Nechyběla milá slova, květiny ani drobné dárky. Oslava se nesla v přátelské a srdečné atmosféře a oslavenkyni velmi potěšila a udělala velkou radost. Byl to den plný úsměvů, dojetí a společných vzpomínek, na který budou všichni dlouho vzpomínat.

Za Domov pro seniory, Antonína Dvořáka, Most
Petra Hreňuková, sociální pracovnice



Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, 434 01 Most

Konec zimy a začátek jara

Předpokládám, že v době, kdy čtete tyto řádky, je jaro v plném proudu.

Končící zima nás zastihla v přípravě na Masopustní veselí, které u nás v penzionu proběhlo v pátek 13. února. Ani tohle pověrami pověstné datum u nás nevyvolalo obavy z neúspěchu. Dopoledne penzion provoněla vůně vanilky, jak děvčata připravovala tvarohové koblížky se svou ergoterapeutkou Janičkou. Odpoledne jsme konečně mohli začít. Bohužel, jen málo odvážlivců se sešlo v maskách. Ale i tak se postupně zábava rozproudila. Kdo se nevrhl do víru tance, přizvukoval manželům Hvozdovým, naším pravidelným muzikantům.

První březnové setkání bylo v předvečer MDŽ. V sobotu odpoledne pánové hezky obešli všechny dámy v penzionu, aby je podarovali čokoládou, práníčkem a někdy navíc polibkem.

V pondělí k nám zavítali předškoláči z mateřské školy ze stejnojmenné ulice se svým pásmem říkanek, písniček a tanečků nejen pro maminky. Na závěr nás podarovali i vlastnoručně vyrobenými práníčky. Radost byla na obou stranách veliká. Paprsky začalo hrát sluníčko. Většinu z nás vytáhlo ven z bytů, abychom se potěšili pomalu se probouzející zahradou.

Během zimy a jara jsme se také scházeli každé sobotní odpoledne k hraní různých společenských i sportovních her, které jsou tréninkem pro soutěže v rámci penzionu i městské správy.

K jaru patří i Velikonoce. Ty jsou pro církev největším svátkem v roce. A tak se s námi 25. března po kavárničce o svou radost z Kristova zmrtvýchvstání přišel podělit sbor Zpívání. Navštěvují nás opakovaně a jejich přítomnost vždy potěší naše věřící. My ostatní si rádi poslechneme jejich písně.



Všichni už čekáme na teplo, které nebude sálat jen z našich radiátorů, ale přinesou nám ho i další poslové jara.

*Miloslava Jarošová
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická*

Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, 434 01 Most

Rok 2026 jsme přivítali společně na veselém silvestrovském posezení a dne 2. ledna novoroční vycházkou na Šibeník.



Ve středu 14. ledna byla po delší době a rekonstrukci slavnostně otevřena naše tělocvična. Akce se, kromě vedení a obyvatel penzionu, zúčastnila také paní Markéta Stará, náměstkyně primátora. Nechyběla ani autorka nápadu z projektu programu Hejbní Mostem, paní Jitka Nováková. Tělocvičnu řada z nás využívá ke cvičení i sportovním hrám, proto jsme si některé z nových cvičebních pomůcek či nových sportovních her rovnou vyzkoušeli.

Únor již tradičně patřil masopustu. Pochutnali jsme si na zabijačkových výrobcích, ale i na sladkostech, které upekly naše obyvatelky. Během odpoledne jsme se pobavili nejen u kvízu o pojmech spojených s tradiční zabijačkou, ale také při sportovních soutěžích o ceny. Cenu, kromě vítězů, obdržel i ten největší smolař.



Březnová zábava byla věnována oslavě svátku všech Josefů a Pepíků. Během oslavy jsme si po chutném občerstvení společně zazpívali a také trochu zatančili při živé hudbě, kterou si pro nás připravila kapela PDF.



Akcí se v našem penzionu v prvních třech měsících tohoto roku konalo mnohem víc.

Byly to pravidelné kavárničky, spolu s dětmi z jeslíček jsme si připomněli krásným výtvarným tvořením svátek žen – MDŽ, společně s několika obyvateli penzionu Ke Koupališti jsme se vlakem vypravili do Loun, kde jsme navštívili městské muzeum a také místní restauraci a cukrárnu.

Již nyní se připravuje bohatá nabídka akcí na další čtvrtletí, máme se na co těšit.

Jitka Čapková
Penzion pro seniory, ul. Komořanská



Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most

Kavárnička je pro naše obyvatele Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti kouzelné slovo. Ne jenom vůně kávy a sladké dobroty přiláká k posezení s přáteli. Důležitý je také program, který navodí správnou atmosféru a obohatí o zážitky. Podívejte, jak se nám to daří. První naše letošní kavárnička byla 26. ledna. Program – gratulace oslavenců, hudební hádanka (melodie z filmů), oblíbené bingo přinese napětí. Naše kavárničky doprovází pomalu již 10 let náš maskot BARČA, které si hledíme a rádi ji parádíme. Letos dostala nové botičky, které ji uháčkovala paní Karla Brisudová. To bylo radosti.

26. února – tuto kavárničku jsme zahájili pietou – vzpomínkou na paní Drahušku Liškovou, která již není mezi námi. V našem penzionu prožila krásných dvacet let. Byla členkou naší první samosprávy a založila naší první kroniku. Kavárnička pokračovala vědomostním kvízem a oblíbeným bingem.

Ve čtvrtek 27. února se několik našich senierek z našeho penzionu společně s dětmi ze skupinky U Zajíčků navštívilo galerii ART POINT v knihovně v Mostě. Zde jsme společně s dětmi ozdobily poslední volná místa na zdech i na zemi i svými kreativními výtvary.



6. března slavíme MDŽ. Jaro klepe na dveře a s ním i taneční zábava v našem penzionu, kterou pořádá samospráva ke Dni žen. Sál vyzdobený srdíčky, načančané obyvatelky a hudba začne hrát. Krásný podvečer se přišla užít i naše 92letá Julinka Schlegelová. Ráda si poslechne a zazpívá písničky svého mládí. Naši muži Láďa a Pavel roznáší ženám s gratulací k MDŽ: TOFFIFEE. Sladký dárek od samosprávy. Roztančený večer, spokojení obyvatelé, taková byla taneční zábava.

26. března se uskutečnila velikonoční dílnička s dětskou skupinkou U Zajíčků. Kreativní dílnička byla pro nás a naše malé kamarády zábavná. Vyráběli jsme velikonoční zápichy, věnečky, zdobili slepičky, malovali vajíčka. Jsme připraveni na velikonoce.



26. března se konala kavárnička, která překvapila velikonoční výzdobou ve společenské místnosti. Všude jsou poslové jara - zajíčky, kuřátka, motýlci, květiny. Všichni se usmíváme a jsme plni očekávání hezkých dnů. Po gratulaci oslavenců byl pro přítomné seniory připraven kvíz - slova opačného významu. Kavárničku ukončilo naše oblíbené BINGO s novými herními kartami, které vyrobili manželé Bauerovi.

*Marta Zajíčková
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti*

OKÉNKO Z ANTICKÉ KNIHOVNY

SENECA O DOBRODINÍCH

Můj nejmilejší Liberale, řekl bych, že dvě z mnoha rozmanitých chyb lidí žijících lehkomyšlně a nerozváženě se takřka od sebe neliší, totiž že neumíme ani poskytovat, ani přijímat dobrodiní. V důsledku toho dobrodiní špatně poskytnutá jsou špatným dluhem a pozdě si naříkáme, že nám nebyla oplácena. Taková dobrodiní byla totiž ztracena už ve chvíli, kdy byla poskytnuta. A není divu, že mezi tolika velkými poklesky žádný není častější než nevděčnost. To má podle mého názoru víc příčin. První příčinou je, že si nevybíráme osoby hodné toho, abychom jim dobrodiní prokázali. Když chceme půjčit peníze, pečlivě si ověřujeme dlužníkův majetek a život, při setbě nezaséváme osivo do půdy vyčerpané a neplodné, avšak dobrodiní spíš bez výběru rozhadujeme, než poskytujeme. Kdybych měl říci, zda je hanebnější zapřít dobrodiní, nebo je požadovat zpátky, nebylo by to pro mne snadné. Jde totiž o takový dluh, při němž lze přijmout zpět jen tolik, kolik je vráceno bez nucení. Vyhlásit úpadek je pak nejohavnější právě proto, že k tomu, aby se člověk zbavil dluhu, stačí, aby jej nepřijal.

KŘÍŽOVKA

Perské přísloví: Nemáš-li rád kaši, ... dokončení v tajence.

Přísloví	VĚTVIČKA	ČLEN SKUPINY BEATLES	NÁZEV PÍSMENE Ř	HASIT ŽÍZEŇ	STŘEŠNÍ SVOD	PRÝT ROSTLIN	CITOSL. BOLESTI	Přísloví	MŠE	RUSKÁ ŘEKA	LANO (NÁŘ.)
NESSCHOPNOST VIDĚT								ŽAL			
1. díl tajenky								2. díl tajenky			
								AEROSOL			
JINOVIČKA (NÁŘ.)			LOTYŠ. ŠACHISTA				CHVAT				
			RASA				MAĎARSKÉ SÍDLO				
FRANC. NÁRODNÍ LIDOVÉ DIVADLO (ZKR.)				VÝPOMOCÍ							
				KAŽDÝ							
HOLANDSKÁ HRA					PLANETA					ZNAČKA POČÍTAČŮ	VYLUXOVAT
					CYKLO-HEXANONY						
ANEŽKA (DOM.)						SÍDLO SÚDÁNU					
						SVOJI					
DELAV, EEK, LÍNA, MENS, TELOM	KLAMY	MYSL					PYTLOVINY				
		ZKR. ESTON. KORUNY					DOMÁCKY ADOLF				
AUSTRAL. PLAVKYŇE								ÚDIV (KNIŽ.)			
								SPZ OLOMOUC			
3. díl tajenky											
OBRAZY SVATÝCH						NEROST					

Tajenku z této křížovky – zasílejte do konce května na e-mailovou adresu sekretariat@msss-most.cz. Ze všech správných odpovědí budou vylosováni dva výherci, kteří získají cenu: VESELÉ KŘÍŽOVKY.