

P STŘEHY

VELKÉ PÍSMO
SNADNÉ ČTENÍ

SENIORŮ

„Bud'te k nám shovívaví, protože se tento časopis učíme tvořit.“



MSSS

Městská správa sociálních služeb
v Mostě – příspěvková organizace

STR. 2 | KRMENÍ PTÁKŮ

STR. 3 | MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

STR. 4 | SENIORSKÁ ŠLÁPOTA



*Podáme ruku všem,
kteří nás potřebují.*



Městská správa sociálních služeb
v Mostě – příspěvková organizace

KRMENÍ PTÁKŮ PODZIM 2023

PŘIKRMOVÁNÍ PTÁKŮ NA KRMÍTKÁCH JE VELMI OBLÍBENOU AKTIVITOU PO CELÉM SVĚTĚ. PŘEVÁŽNĚ V OBDOBÍ, KDY PTÁCI MAJÍ NEDOSTATEK POTRAVY NEBO JI POTŘEBUJÍ VÍC, MŮŽEME KRMENÍM POMOCT BĚŽNÝM DRUHŮM PTÁKŮ NAVŠTĚVUJÍCÍ KRMÍTKO. ODMĚNOU JE MOŽNOST POZOROVAT JEDINEČNÉ DIVADLO, VE KTERÉM SE NÁM ZBLÍZKA PŘEDVEDOU NEJEN BĚŽNÍ OBYVATELÉ PŘILEHLÉHO PARKU ČI ZAHRADY, ALE I SKRYTĚ ŽIJÍCÍ DRUHY.

CO DO KRMÍTKA (NE)PATŘÍ

Do krmítka sypeme slunečnicí, oves, proso, pšenici a další obiloviny či luštěniny. Kosy a drozdy potěší pár jablek či jeřabin, strakapoudy, brhlíky a sýkory tuková směs.

Nikdy nekrmíme plesnivým či jinak zkaženým krmivem.

Nikdy nedáváme kořeněné, solené, uzené či přepálené kuchyňské zbytky.

Vyhýbáme se i všemu sladkému. Výjimkou je cukr obsažený přímo v ovoci - nakrájené jablko ano, doslazované rozinky či dokonce sušenky v žádném případě.

Vhodné potraviny z naší kuchyně jsou např. neslaná vařená rýže a brambory, strouhaná mrkev, vločky, syrové maso nebo lůj.

Čím rozmanitější potravu v krmítku nabídneme, tím více druhů pozorujeme.

Nezapomínejme na pítko. I v zimě ptáci potřebují vodu.



www.ptacihodinka.birdlife.cz

Sčítání ptáků na krmítku 5. – 7. ledna 2024

<https://ptacihodinka.birdlife.cz/#/>

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace, z celého srdce přeje všem seniorům krásný Mezinárodní den seniorů.

14. prosince 1990 Valné shromáždění OSN hlasovalo o zřízení 1. října jako Mezinárodního dne seniorů, jak je uvedeno v Usnesení Organizace spojených národů 45/106.

Svátek se poprvé konal 1. října 1991 a slaví se zvyšováním povědomí o různých nejen sociálně společenských problémech, které mají vliv na seniory ve společnosti.

Je to také den, kdy si lidé uvědomí přínosy, které seniory pro společnost mají.

Výlet lodí úchvatným údolím Porta Bohemica

Ve čtvrtek 28. září 2023 vyrazila padesátka seniorů z Klubu seniorů číslo 8 složených převážně ze seniorů Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, nejdříve autobusem do Ústí nad Labem – Vaňova, s následným přestupem na loď Labské plavební společnosti jménem Orion. Výlet byl naplánován lodí proti proudu Labe směr Litoměřice.

Cestu lemovala nádherná příroda údolí Porta Bohemica – Brány Čech. Objevila se spousta zajímavých výhledů a míst. Příroda, zvířata jako kachny a labutě, rybáři, malá plavidla, kolaři a ostatní zajímavosti. Velkým překvapením pro většinu výletníků bylo Pišťanské neboli Žerno-secké jezero na Labi. Je to vlastně uměle vytvořený pískin, vzniklý v 50. – 60. letech průsaky vody z řeky Labe, která zde zatopila lom na šterkopísek. Veliká rozloha.

Na zpáteční cestě autobusem jsme se zastavili na prohlídce a degustaci vín ve Velkých Žerno-sekách. Místní sklepení a chodby vedly až do hloubky 12 metrů. Zde následovala velice příjemná ochutnávka vín s výkladem a zajímavými informacemi.

Tajemná byla podzemní „kaple“ s nádhernou akustikou. Tady jsme si všichni zazpívali píseň „Vínečko bílé...“ Byl to hezký společný okamžik. Nikomu se nechtělo domů po tom krásném slunečném podzimním dni plném krásných zážitků. Někteří ještě pokračovali v Mostě v místní nejmenované hospůdce.

Byl to moc hezký výlet. Opravdu stál za to.

Sportfest 50+

Mostečtí senioři dostali na středu 20. září 2023 pozvání od Kreissportbund Erzgebirge na účast na Sportovních hrách seniorů Sportfest 50+. Celá akce se odehrávala v lázeňském parku v Thermalbad Wiesenbad.

Pro seniory byly připraveny sportovní aktivity na stanovištích, kulturní program, hudba a občerstvení, které si částečně museli sami hradit. Po zahájení následovala rozcvička při hudbě, dále například Nordic walking, jóga, aktivní pohyb při hudbě, Jumping Health, Qi Gong, rehabilitační cvičení, Boccia, orientační běh, vibrační tyče, Hula Hoop, venkovní šachy, stolní tenis, Kneippův chodník, ostrov zvuků, test zad/ páteře, měření tlaku a tepové frekvence. Každá vstupenka byla slosovatelná o ceny. Závěrem celého prosluněného odpoledne byla návštěva a využití místních termálních bazénů, což jsme náležitě využili.

Chtěli bychom tímto pořadatelům poděkovat za pozvání. A tím také přispět k výměnným akcím a aktivitám v malém příhraničním styku a podpořit naší účastí hornický region Erzgebirge/ Krušnohoří.

Naši senioři si tento den v krásném prostředí prosluněného lázeňského parku při sportovních a kulturních aktivitách nádherně užili.

Oslavy Dne seniorů v Mostě

Radniční park v Mostě byl v sobotu 23. září 2023 dějištěm oslav Dne seniorů. Sešli se zde senioři, aby společně oslavili svůj svátek. Program byl pestrý. Souběžně zde probíhaly i Francouzské trhy. Celým pestrým programem provázela a moderátorkou akce letos byla paní Chantal Poullain. Do programu přispěly i seniorky z Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, a to Babčičky mažoretky svými dvěma nacvičenými skladbami Báječná ženská a Škoda lásky. Vystoupení se líbilo a potlesk byl zasloužený. Vždyť to nejsou žádné profesionálky, ale tancování jim a jejich okolí přináší radost.

*Helena Houšková
aktivizační pracovnice*

SENIORSKÁ ŠLÁPOTA

Lesní restaurace na Ressleru byla ve středu 6. září dějištěm 22. ročníku Seniorské šlápoty 2023. Akci pořádá pro své uživatele Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace. Sejdou se zde senioři z domovů a penzionů pro seniory, aby si společně užili krásné dopoledne v přírodě, doplněné o turistiku, kulturu, zábavu a v neposlední řadě se setkali se svými vrstevníky z ostatních zařízení. Mezi seniory zavítali představitelé statutárního města Mostu, primátor Marek Hrvol, náměstkyně Markéta Stará a zástupkyně odboru sociálních věcí Šárka Fricová. Přivítali se s našimi seniory, ale také s nimi prošli kousek trasy.

Pro všechny byl připraven program v podání produkce Šimona Pečenky, který celým dopolednem seniory hudebně provázel a bavil. Zpestřením bylo také vystoupení, které si pro seniory připravili žáci Základní školy z Loun pod vedením paní učitelky Jany Švýcarové. Jedná se o školu, se kterou spolupracujeme pravidelně. Velký potlesk sklidili také hasiči z Hasičského záchranného sboru Most. Ti se i jako muži našim seniorkám moc líbili. Také o prohlídku hasičského auta s plným vybavením byl velký zájem. Na doplnění programu byly připraveny soutěže zaměřené na tematiku fauny a flory. Nesmíme opomenout také krásně opečené buřtíky a nápojový servis. Údržbáři se postarali také o přípravu zázemí. Všem zaměstnancům včetně doprovodů patří velké poděkování za spolupráci při konání této akce.

Letošní již 22. ročník Seniorské šlápoty se opět vydařil. Počasí přálo, les nám otevřel svou náruč, všichni se náramně pobavili, každý si našel to své.

*Helena Houšková
aktivizační pracovnice*



NÁŠ KREATIVNÍ SVĚT

**„ ... od narození
až do současnosti ... ”**

18. 9. - 15.11. 2023

Magistrát města Mostu - 2. patro

VÝSTAVA PRACÍ UŽIVATELŮ

**Městské správy sociálních služeb
v Mostě - příspěvkové organizace**

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

Co se dělo ve Wolkerovce v letních měsících

V průběhu letních měsíců naši senioři hojně navštěvovali naši zahradu, kterou máme letos po brigádě obohacenou o levandulové záhony. Velkým lákadlem jsou místní zvířátka, jako tři veverky, zajíc a různé druhy ptáků.

Oblíbená byla také venkovní kavárnička s výbornými moučníky a grilování buřtíků. Průběžně hráme bingo, luštíme různé druhy kvízů, v dílně tvoříme lapače snů, korálkové náramky, připravujeme se na vánoční trhy.

Měli jsme velice zajímavou přednášku o životě čmeláků. Zde bylo hodně dotazů. Tato přednáška seniory velmi zaujala.

Mimo jiné, naši senioři díky přispění nového fyzioterapeuta mají třikrát v týdnu cvičení, mají možnost jezdit dvakrát v týdnu na rotopedech a probíhá zde i individuální cvičení. Velmi oblíbená je také canisterapie. Pravidelně dochází pejsek Mia se svou majitelkou.

Moc hezký byl i výlet seniorů k mosteckému jezeru pořádaný pro seniory statutárním městem Most, jmenovitě paní náměstkyní, která se sama aktivně zúčastnila. Zajímavá byla i vyjížďka v rámci cykloterapie, které se zúčastnily dvě naše seniorky.

*Helena Houšková
aktivizační pracovnice*



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

Zahradní slavnost s podtitulem „I Ty se staň hvězdou“

Rok se s rokem sešel a ukončení letní sezóny jsme tradičně oslavili zahradní slavností, letos ve čtvrtek 7. září.

Zahrada Domova pro seniory v ul. Antonína Dvořáka se pro letošek proměnila v jednu velkou show. Nejen, že jsme ji patřičně vyzdobili, ale přizvali jsme si studenta 2. ročníku teplické konzervatoře, Matouše Lindu, který nám v doprovodu kytary zazpíval známé písničky z pohádek a filmů. Někteří z uživatelů si známé hity tiše broukali s ním.

Vzhledem k velmi teplému počasí byla pro klienty připravena pouze jedna soutěžní disciplína – filmový a hudební kvíz, do které se s chutí a nadšením zapojili. Po jeho vyhodnocení došlo k vyhlášení prvních třech míst. Dále byl připraven hvězdný fotokoutek, který někteří využili a nechali se vyfotografovat na památku.

Pohoštění pro tuto akci zajistil personál našeho zařízení, který klientům připravil oblíbené domácí chlebičky, po kterých se jen zaprášilo. Odpolední show utekla, avšak zpestřila poslední teplé zářijové dny, které mohou naši klienti trávit ve venkovních prostorách zařízení. Všem moc děkujeme.



Fyzioterapie ve Dvořákovce

V září došlo k obohacení našeho pracovního týmu o dalšího člena, a to o fyzioterapeutku paní Vladimíru Pýchovou. Doposud k nám pravidelně docházel na dva dny v týdnu sdílený fyzioterapeut, který měl na starosti mimo našeho zařízení také Domov pro seniory v ul. Jiřího Wolkera.

Od doby zajištění fyzioterapie v Domově pro seniory v ul. Antonína Dvořáka došlo k výraznému zlepšení fyzické i psychické kondice našich uživatelů. Vzhledem ke skutečnosti, že fyzioterapie vyžaduje pravidelnost k udržení zlepšené kondice uživatelů, bylo nutno přizpůsobit i počet personálu. Tento počin vedení MSSS v Mostě – p. o. pozitivně přijímáme a posilu vítáme!

Paní Vladimíra Pýchová se rychle zadaptovala a přizpůsobila potřebám našich uživatelů. Aktuálně je k dispozici deseti uživatelům při skupinovém cvičení a dále třinácti klientům při osobní rehabilitaci na bytové jednotce. Pravidelná rehabilitace bude jistě velkým přínosem.



*Miroslava Holečková, DiS.
sociální pracovnice*

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

Prázdniny v Albrechtické

Ani letní měsíce nepřerušily pořádání pravidelných kavárniček.

V červenci nás dlouhotrvající déšť zahnal do společenské místnosti a překazil nám plánovanou grilovačku. Tamtéž nás pro změnu zase úporné horko donutilo pořídat i kavárničku v srpnu. Na obou jsme si při kávě a koláči společně popovídali. Zavzpomínali jsme na prázdniny a dovolené, když jsme byli mladí.

Užili jsme si i jiné akce. Pod taktovkou aktivizační pracovnice paní Jany Čajové jsme dne 21. července navštívili Selský dvůr v Braňanech. Ze všech zde žijících zvířat nás nejvíce zaujali koně. Prohlédli jsme si je ve stájích i ve výběhu. Cestou jsme si odpočinuli pod stromy a prohlídku zakončili v malé kavárničce při grilované klobásce a pivu.

Dne 11. srpna paní vedoucí Mgr. Veronika Jakobová naplánovala opékání špekáčků. S přípravou jsme pomohly i my, členky výboru samosprávy. Oheň nám rozdělali přítomní pánové, rozpálili gril, na kterém jsme připravili sýry a zeleninu. Dopoledne nám v příjemné náladě a reprodukováné hudbě rychle uteklo.

Protože se rádi zúčastňujeme i akcí pořádaných MSSS v Mostě – p. o., mohla se naše dvě děvčata zúčastnit 8. srpna projížďky kolem jezera Most v rámci cykloterapie. Mohla sledovat krajinu z jiného pohledu a prožila nezapomenutelné chvíle.

*Miloslava Jarošová
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická, Most*



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

Vycházka na Benedikt

Dnes nám sluníčko přálo, tak jsme si udělaly vycházku na Benedikt. Nebylo nás moc, ale vycházka byla příjemná. Po cestě jsme se občerstvily v tamní restauraci a pokračovaly jsme v procházce. Příroda okolo vodní nádrže Benedikt je velmi hezká, je stále co obdivovat.



Náš penzion je samá květina

Náš penzion Komořanská je také samá květina. Naše obyvatelky jich mají plné balkony a terasy. Myslím si, že máme jeden z nejhezčích penzionů, a to si nemyslím jenom já, je nás více.



Bowling ve Vtelně

Dne 17. srpna 2023 bylo opravdu velikánské horko, ale nás to nezastavilo. Sešlo se nás pět a šly jsme pěšky do Vtelna na bowling. Sice se nám moc nedařilo, ale to nám nevadilo, prožily jsme krásné odpoledne.

Výlet do Roudnice nad Labem

Dne 25. srpna 2023 jsme byli na výletě v Roudnici nad Labem. Teplota se už ráno v 10 hodin vyšplhala na 31 stupňů, ale všichni to zvládli. V zámku bylo příjemně chladno, tak jsme byli spokojeni. Po prohlídce jsme navštívili tamní krásný kostel a v půl jedné jsme odjeli do Libochovic na oběd. Myslím, že se všem výlet líbil a příště pojedou zase.



Září

V měsíci září jsme měli opravdu hodně společných akcí. Už 5. září jsme začínali puntíkatou kavárničkou. Bylo nás šest a společně jsme si zahrály bowling. Na Seniorské šlápotě se opět naše šestice vydala na nejdlejší trasu a zdolaly jsme ji.

I když bylo velikánské horko, zajeli jsme si na Matyldu a udělali jsme si hezký den.

Dne 26. září jsme pořádali Václavskou zábavu, která byla moc pěkná.

Dne 27. září jsme si udělali výlet na zámek Jezeří a moc se nám výlet líbil.

Vlasta Bundová
Penzion pro seniory, ul. Komořanská

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most

Přehled aktivit v Penzionu

Přestože měsíc červenec a srpen jsou obdobím dovolených, pro obyvatele našeho penzionu jsme připravili několik akcí.

Ve čtvrtek 20. července se nám vydařil krásný výlet vláčkem na Moldavu. Počasí nám přálo a tak jsme si den pěkně užili.

Dne 27. července jsme se vydali na Benedikt. Cestu zvládli i obyvatelé s chodítky a odměnou bylo posezení v místní restauraci.

Dne 16. srpna jsme uskutečnili výlet Švestkovou dráhou do Litoměřic. Prohlédli jsme si krásné náměstí, navštívili schody K. H. Máchy a po nich se dostali až k přístavišti.

Ve středu 6. září se uskutečnila oblíbená Seniorská šlápota. Naši obyvatelé zaplnili celý autobus, užili si krásný den.

Dne 26. září se uskutečnila Šátečková kavárna s tímto programem: gratulace oslavencům, kvíz Máme rádi Česko a hra Bingo.

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



KŘÍŽOVKA Paměť ...

Marcus Tullius Cicero

POMŮCKA: LIE, MOI	ZAKULACE- NOST	1. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. SODÍKU	SÍŤ ČERPACÍCH STANIC	NÁDOBA NA KVĚTINY	SPOJKA		PIGMENTO- TVORNÝ NÁDOR	SPZ OSTRAVY	2. DÍL TAJENKY	NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA V
SESKUPENÍ BODŮ							MÍ				
HANBA							VLASTNÍ PRVNÍ ŽENĚ				
							UHLOVODÍK				
ZESÍLENÝ POPĚVEK			INICIÁLY BÁSNÍKA ZÁVADY			ELIŠKA DOMÁCKY				3. DÍL TAJENKY	ŘÍMSKÝCH 2001
			ASPIK			INIC. HOKEJ. TIKALA					
VELKÝ ČLOVĚK				BOLÁK V ÚSTECH					ZNAČKA NANOMETRU		
				ST. DÉLKO- VÁ MÍRA					MECHANICKÝ VÝCVIK		
ODCHYLKA STŘELY					JÍZDNÍ KOLO PRO DVA						
					ČÁSTI DOMŮ						
ZUB ŠELMY						VODNÍ ŠELMY					
	POŘADOVÝ POVEL					CITOSLOVCE SKŘÍPÁNÍ					
	ŠKOLENÍ						ŘÍMSKÝCH 1004				SICILSKÁ SOPKA
							DIVADELNÍ KUKÁTKO				
OKOLO BÁSNICKY				POHYB OČNÍHO VÍČKA				LEŽ ANGLICKY			
				REJ				JÁ FRANC.			
PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			POVOLENÍ K VJEZDU						ČESKÁ TELEVIZE		
			SLOVENSKÉ ZVRAT. ZÁJM.						MIN. KUL- TURY ZKR.		
UKRAJINEC ZASTAR.						ČÁST DOMU					
ÚSPĚCHY						DVOUKOLO- VÝ VOZÍK					

... silabne pokud j! necvicis ...

Vyhodnocení soutěže o knihu „MOST zánik a zrození“

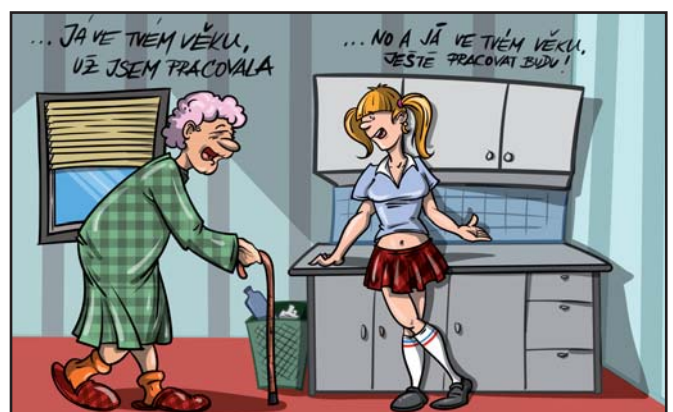
Správné odpovědi:

Otázka č.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Odpověď	a	b	c	a	b	c

Výherci soutěže:

Josef Havlín
Jana Follprechtová
Luděk Poslušný

Vtip na konec:



Připravujeme – jaro 2024

Soutěž o nejhezčí zahradnický koutek či balkon

Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace, plánuje na jaře 2024 vyhlásit soutěž o nejhezčí zahradnický koutek či balkon. Pro výherce budou připraveny zahradnické prostředky a materiál, navíc budou mít možnost využít služeb našeho zahradníka Ing. Petra Jílka.

Tento projekt má za cíl podpořit aktivitu a tvůrčí schopnosti seniorů a přinést jim radost z péče o venkovní prostory ve svém okolí. Těšíme se na společné tvoření a především na krásné zahrady a balkony, které budou ozdobou našich objektů.

KVÍZ „Poznáš mě?“ - určete ptačí druh

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

Jméno a příjmení:

Adresa:



Odpovědní lístek doručte do dne 30. listopadu 2023 na sekretariát **Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, ul. Barvířská 495, 434 01 Most** nebo správné odpovědi zašlete e-mailem: **sekretariat@msss-most.cz**.

Zasláním odpovědního lístku udělujete souhlas se zpracováním osobních údajů ve smyslu Nařízení (EU) č. 2016/679 (GDPR) a zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů.