ČTVRTLETNÍK UŽIVATELŮ

číslo 12/ listopad 2026

POSTŘEHY SENIORŮ

VELKÉ PÍSMO
SNADNÉ ČTENÍ

MSSS
Městská správa sociálních služeb
v Mostě – příspěvková organizace

STR. 2 | Od starého Mostu k jezeru Most
STR. 4 | Hipodrom ve znamení pouti
Ressl ve znamení šlápoty
STR. 7 | Turnaj ve cvrnkané



Den plný zážitků na Farmičce u Kačky

Podáme ruku všem, kteří nás potřebují.

Příští číslo plánujeme vydat v únoru 2027

OD STARÉHO MOSTU K JEZERU MOST – PŘÍBĚH, KTERÝ MOŽNÁ PAMATUJETE

Příběh architekta Pavla Vandase a místa, které máme spojené se vzpomínkami

Jsou místa, která se mění, ale z našich vzpomínek nikdy nezmizí. Starý Most je jedním z nich. Mnozí z dnešních mosteckých seniorů v něm vyrůstali, chodili do školy, do práce, za kulturou, nakupovali nebo se zde seznamovali se svými budoucími životními partnery.

Starý Most musel v 70. a 80. letech minulého století ustoupit těžbě uhlí. Tam, kde bývaly domy, ulice a místa každodenního života tisíců lidí, později zůstala obrovská důlní jáma.
A právě na jejím místě dnes leží **jezero Most.**
Pro mladší generace je jezero samozřejmou součástí města. Jezdí se sem na kole, na procházky, za sportem nebo odpočinkem. Také naši senioři se k jezeru vracejí – třeba při cykloterapii, která umožňuje vyrazit na výlet i lidem, pro které by už běžná cesta na kole nebyla možná. Pro mnohé z nich však pohled na hladinu znamená ještě něco jiného.

Pod ní a v jejím okolí leží kus jejich vlastního životního příběhu.

Co bude jednou místo lomu?

Když se v 90. letech blížil konec těžby v lomu Most–Ležáky, stálo město před zásadní otázkou: co s obrovským územím, které po těžbě zůstane? Jednou z možností bylo jámu zasypat. Další možností bylo vytvořit na jejím místě jezero. Dnes, když stojíme na břehu Jezera Most, může se zdát, že právě voda byla jasnou volbou. Nebyla. O budoucnosti tohoto území se vedly diskuse a rozhodnutí, které dnes považujeme za samozřejmé, se teprve rodilo.

A právě zde vstupuje do příběhu **Ing. arch. Pavel Vandas.**

Architekt, který pomohl ukázat budoucnost

Pavel Vandas patřil mezi osobnosti, které prosazovaly takzvanou mokrou neboli hydrickou variantu rekultivace – tedy zatopení bývalého lomu a vznik rozsáhlé vodní plochy. Nezůstal však jen u slov. Vznikl velký model budoucího jezera, na němž bylo možné názorně ukázat, jak by celé území mohlo jednou vypadat. Pavel Vandas tuto myšlenku osobně představil mosteckým zastupitelům. Model a jeho vysvětlení pomohly změnit pohled části tehdejšího vedení města i nerozhodnutých zastupitelů. V květnu roku 1995 nakonec město podpořilo další rozpracování právě vodní varianty. Byl to jeden z důležitých okamžiků na dlouhé cestě k dnešnímu Jezeru Most.



Dne 3. října se výprava z MSSS v Mostě – p. o. vydala za nevšedním zážitkem na jezero Most. Tentokrát jsme si krásy jezera a jeho okolí vychutnali přímo z vodní hladiny, a to na palubě MOSTECKÉ MÁNI.

číslo 12 / listopad 2026
ČTVRTLETNÍK UŽIVATELŮ



Voda tam, kde bývalo město

Od tohoto rozhodnutí vedla k dnešní podobě území ještě dlouhá cesta. Bylo třeba ukončit těžbu, zabezpečit rozsáhlé území, připravit odborné projekty a provést rekultivaci. Nakonec ale vzniklo něco, co tehdy existovalo především v představách a na modelu.

Jezero Most.

Místo, které dnes patří k nejvýraznějším symbolům proměny našeho regionu. Místo pro koupání, sport, procházky, cyklistiku i obyčejné posezení u vody. A také místo vzpomínek. Protože historie Jezera Most není jen historií rekultivace jednoho dolu. Je také pokračováním příběhu města, které na tomto území kdysi stálo.

Kruh se možná trochu uzavírá

Když dnes při našich aktivitách vezeme seniora při cykloterapii kolem Jezera Most, může to být na první pohled jen příjemný výlet. Pro člověka, který kdysi znal starý Most, ale může mít taková cesta úplně jiný význam. Dívá se na novou krajinu – a přitom si možná vybavuje tu starou. Kde bývala ulice. Kam chodil do školy. Kde pracovali rodiče. Kde stál obchod, kino nebo dům někoho blízkého.

Jedno místo tak může spojovat dva Mosty – ten, který žije ve vzpomínkách, a ten, ve kterém žijeme dnes.

A právě proto stojí za to připomenout také lidi, kteří se v rozhodujících okamžicích nebáli přemýšlet o tom, jak by Most mohl vypadat za desítky let. Jedním z nich je architekt Pavel Vandas.
Možná je v tom i malé poselství pro každého z nás. Krajina se mění, města se mění a měníme se i my. Některé věci ale zůstávají.

Vzpomínky na místa, kde jsme žili. A schopnost představit si, že i tam, kde něco skončilo, může jednou začít něco nového.

Luboš Trojna
ředitel organizace



„Pamatujete si starý Most?“

Pošlete nám krátkou vzpomínku, zajímavý zážitek nebo dobovou fotografii. Každá vzpomínka je cenným střípkem historie našeho města, na kterou bychom neměli zapomenout.

HIPODROM VE ZNAMENÍ POUTI, RESSL VE ZNAMENÍ ŠLÁPOTY. SENIOŘI SI UŽILI DVĚ VELKÉ TRADIČNÍ AKCE.



Závěr léta byl v Městské správě sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizaci opravdu pestrý. Během několika týdnů se uskutečnily hned dvě tradiční akce – srpnové Letní setkání seniorů na hipodromu a zářijová Seniorská šlápota na Resslu nabídly bohatý program a příjemná setkání.

Na Hipodrom přijela pouť

Ve středu 26. srpna se mostecký hipodrom proměnil v malé pouťové městečko. Konal se zde 27. ročník Letního setkání seniorů, tentokrát s podtitulem „Přijela pouť". Pozvání přijalo téměř 300 účastníků z Mostu, dalších měst Ústeckého kraje i partnerského německého Marienbergu.

O pravou pouťovou atmosféru nebyla nouze. Nechyběla střelnice, kolo štěstí, zdobení perníčků, včelařské produkty ani voňavé trdelníky. Senioři si vyzkoušeli soutěžní disciplíny, pobavili se ve fotokoutku a zájemci mohli nahlédnout také do jezdeckých stájí. Kdo chtěl, mohl se zapojit do jógy nebo se seznámit s cykloterapií. Pozornost přitahovala i Farmička u Kačky se sovičkou Rozárkou.

Zajímavou součástí programu byly ukázky hasičů, zdravotnických záchranářů a policie. O hudební doprovod se postaral Šimon Pečenka, který přispěl k příjemné náladě celého dopoledne.

Součástí setkání bylo také předání daru od statutárního města Mostu. Organizace získala nové herní a terapeutické pomůcky, mezi nimi interaktivního kocoura Mikeše s tlukoucím srdíčkem, venkovní hru Viking a šest velkoformátových her Člověče, nezlob se. Všechny pomůcky najdou své využití při volnočasových aktivitách v našich zařízeních.



číslo 12 / listopad 2026
ČTVRTLETNÍK UŽIVATELŮ

Ressl patřil jubilejní Seniorské šlápotě

Po srpnovém pouťovém veselí přišla v září na řadu další oblíbená tradiční akce. Ve středu 16. září se senioři vydali na mostecký Ressl, kde se uskutečnil již 25. ročník Seniorské šlápoty. Setkání nabídlo nejen procházku přírodou, ale také soutěže, hudbu a řadu zajímavých aktivit.

Účastníci mohli absolvovat dvě značené trasy, takže si každý mohl zvolit podle svých možností. Cestou kolem rybníka čekaly na seniory soutěžní úkoly, včetně hodu sekerou na terč při hře Viking.



Po návratu z procházky pokračoval program v prostoru bývalého statku a stodoly. K pohodové atmosféře přispěla country kapela František a poslední kovbojové, nechybělo ani tradiční opékání buřtů. Zájemci si mohli ozdobit vlastní dřevěnou medaili, ochutnat zvěřinové speciality nebo se dozvědět něco o přírodě a myslivosti díky prezentaci Lesů ČR. Český červený kříž předvedl ukázky první pomoci.

Příjemným momentem byla také účast dětí z Malíkovky a studentů střední zdravotnické školy, kteří seniorům pomáhali s doprovodem. Na Resslu se tak potkaly různé generace a bylo vidět, že společné dopoledne si mohou užít všichni bez rozdílu věku.

Dvě akce, na které se těšíme každý rok. Letní setkání seniorů a Seniorská šlápota mají v kalendáři své pevné místo. Každá akce je trochu jiná, obě však mají něco společného – dávají seniorům potkat známé tváře, popovídat si, vyzkoušet něco nového a strávit příjemný čas mimo každodenní prostředí.

Michaela Stahlová
předsedkyně komise pro rozvoj komunitního života v MSSS v Mostě – p. o.



Domovy HARMONIE, ul. Barvířská 495, 434 01 Most

HUDEBNĚ-ZÁBAVNÝ PROGRAM V HARMONII



Tak jako každý rok jsme i letos v září zahájili náš oblíbený hudebně-zábavný program v Harmonii.

Letošní ročník odstartovala 15. září kapela Petr Novák Revival. Uživatelé si mohli společně s kapelou zavzpomínat na slavné hity Petra Nováka a vrátit se tak alespoň na chvíli do svého mládí.

V říjnu nás přijel potěšit a zazpívat „český Elvis Presley" v podání Jakuba Machuldy. Hity rock'-n'rollového krále nenechaly zejména naše uživatelky v klidu a mnohé z nich také roztančily.

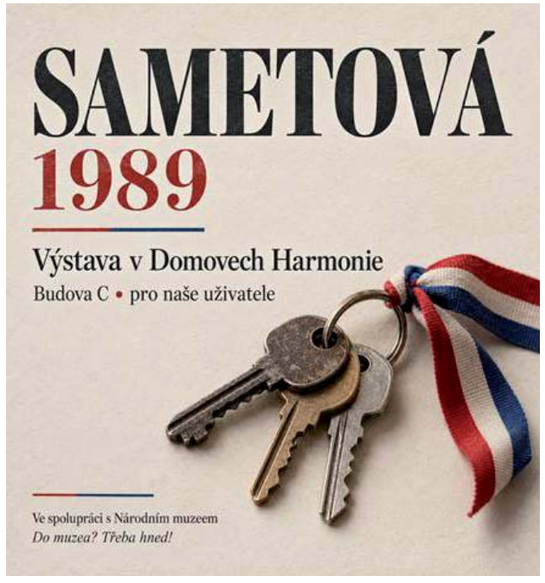
A program pokračuje dál – v listopadu přivítáme houslového virtuosa Michaela Hejče.



Děkujeme také Vaše naše cukrárna, která nám pro vystupující věnuje výborné zákusky a pomáhá tak dotvářet příjemnou atmosféru našich kulturních setkání.

Těšíme se na další hudební zážitky v Harmonii.

Hana Bruchtilová
ergoterapeutka



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

TURNAJ VE CVRNKANÉ OPĚT SPOJIL SENIORY NAPŘÍČ ZAŘÍZENÍMI MSSS V MOSTĚ – p. o.

Senioři Městské správy sociálních služeb v Mostě, se ve středu 23. září sešli v Domově pro seniory v ul. Jiřího Wolkera na turnaji ve cvrnkané. Z každého zařízení dorazilo tříčlenné družstvo a turnaj mohl odstartovat. Na zahájení mezi nás zavítal ředitel organizace pan Luboš Trojna, paní náměstkyně Markéta Stará a vedoucí domova Lenka Makovcová, která všechny přítomné přivítala a popřála všem štěstí ve hře. Prvního „cvrnku" se chopila paní náměstkyně a odstartovala tím tak celou hru.

Celkem se hrálo pět kol a každý hráč měl pět pokusů. Během celého turnaje panovala příjemná atmosféra a soutěžící se podporovali navzájem. Pro první tři vítězné týmy, nejlepšího hráče celého turnaje i prvního hráče od konce „Čulibrka" byly připravené dárkové balíčky, diplomy a ručně vyrobené medaile. Jak týmy dopadly, se můžete podívat v přiložené tabulce. Jedno kolo si také zahrál doprovodný personál a i na něj čekala drobná odměna.







VÝSLEDKOVÁ TABULKA	
1. Penzion pro seniory Ke Koupališti	1760 bodů
2. Domov pro seniory Jiřího Wolkera	1420 bodů
3. Penzion pro seniory Komořanská	1380 bodů
4. Penzion pro seniory Albrechtická	1250 bodů
5. Domov pro seniory Barvířská	1230 bodů
6. Domov pro seniory Antonína Dvořáka	1130 bodů

Nejlepší hráč:	Irena Niečová	730 bodů
Čulibrk:	Věra Doležalová	190 bodů

Ceny se rozdaly a soutěžící se navrátili do svých domovů. Všem děkuji za milé a přátelské setkání a těším se zase za rok – to nás čeká již 15. ročník.

Věra Hampejsová
ergoterapeutka

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

Bingo spojilo seniory ze tří mosteckých domovů

Ve středu 7. října se v Domově pro seniory v ul. Antonína Dvořáka v Mostě uskutečnil oblíbený turnaj v Bingu. Pozvání přijali také naši přátelé z Domova pro seniory v ulici J. Wolkera a Barvířské. Společně jsme prožili příjemné dopoledne plné napětí, radosti a dobré nálady.

Bingo je především hrou štěstí, ale o napínavé okamžiky rozhodně nebyla nouze. Zvláště ve chvílích, kdy hráčům chybělo k vítězství už jen jediné číslo, bylo napětí téměř hmatatelné.

Odehrála se tři soutěžní kola, z nichž každé mělo svou vítězku. V prvním kole zvítězila paní Křivánková z Dvořákovky, ve druhém paní Laudová z Wolkerovky a ve třetím paní Lavranová, opět z Dvořákovky. Turnaj jsme zpestřili také bonusovým losováním, při kterém paní vedoucí Venuše Zaspalová vylosovala ze všech soutěžících jednoho šťastlivce.

Láhev šampaňského z bonusové hry si odnesla paní Studničková z Wolkerovky.

Na naše hosty z Barvířské se letos štěstí při hře sice neusmálo, ale věříme, že si i přesto odvezli hezké vzpomínky. A jak se říká: „Neštěstí ve hře, štěstí v lásce!“

Všem účastníkům děkujeme za krásnou atmosféru, vítězkám srdečně gratulujeme a už nyní se těšíme na další společné setkání zase za rok!

Petra Hreňuková
sociální pracovnice





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

Zpráva o životě během léta v penzionu v Albrechtické

Prázdniny využilo mnoho našich obyvatel k pobytu na svých chatách, chalupách a zahrádkách. Někteří vyjeli na dovolenou či k příbuzným, na několik výletů a penzion se zklidnil. Přesto však život neutichl docela.

Pravidelně se v pondělí a ve čtvrtek cvičilo, protože cvičitelka Naďa říkala, že bychom zlenivěli. Pátky oživila Janička svými aktivitami. Několikrát jsme si opekli buřtíky. Zúčastnili jsme se velkých akcí pořádaných MSSS v Mostě – p. o.

Život na vsi – Moře na dvoře (pořád čekám na slíbené pozvání k natáčení filmu), Letní setkání na Hipodromu a Mosteckou šlápotu. Zkusili jsme i jízdu Mosteckou Máňou, lodí po Jezeře Most. Na besedu o naší bezpečnosti přišla preventistka Městské policie paní Lucie Švábová.

Začínající podzim jsme přivítali Václavskou zábavou.

Miloslava Jarošová
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická









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

Přehled aktivit v penzionu

Léto je definitivně za námi a podzim se přihlásil o slovo, příroda se zabarvila do zlatohnědých odstínů a slunce se začalo častěji zahalovat mraky. Přestože se naše cesty během léta rozběhly do všech stran, s koncem prázdnin opět nastal čas pro společné aktivity. A co všechno jsme například zažili?



Vše začalo 26. srpna účastí řady z nás na letním setkání seniorů na hipodromu Most. Počasí se sice příliš nevydařilo, ale to nás neodradilo od aktivní účasti na připravených aktivitách a dobrá nálada nám rozhodně nechyběla.

Posezením u výborné kávy a čerstvých věnečků, které nám připravil milý personál kavárny, jsme 3. září zakončili setkání s pichlavým překvapením, ochočeným ježkem Bodlinkou, a také s dalšími zvířecími tvory, žijícími v prostředí kavárny Javorka. Při návštěvě jsme se o ježcích od paní majitelky dozvěděli spoustu nových informací a setkání jsme si moc užili.



V pátek 11. září jsme se taxíkem Maxíkem vypravili v rámci Mosteckých slavností na hrad Hněvín. Zde jsme za krásného počasí strávili pohodové dopoledne, a to při prohlídce dílny magistra Kelleyho, krátké procházce s vyhlídkami na jezero i město či při posezení u chutné kávy a výborného koláče.

V září nesměla chybět ani další velká a oblíbená společná akce, tedy Seniorská šlápota. Na tuto akci si pro nás příroda očekávající podzim připravila slunečné počasí, vůni lesa a v něm spoustu hub. Organizátoři pro nás, kromě tradičních grilovaných buřtů a různých vědomostních a sportovních aktivit, zajistili kapelu František a poslední kovbojové, která mnohé z nás svou muzikou rozezpívala a roztančila. Domů jsme se vraceli lehce unavení, ale spokojení.



Ani v září nechyběla v programu společných aktivit kavárnička, která měla téma čelenková. Posezení jsme si zpestřili kvízem a informacemi o pěstování jablek či vaření jablečných povidel i hrou bingo.

Konec měsíce září je tradiční oslavou svátku všech Václavů, Vašíků či Venoušků, a nejinak tomu bylo i v našem penzionu. U dobrého občerstvení, sklenky osvěžujícího moku a výborné muziky jsme strávili odpoledne a podvečer spolu s vedením a personálem penzionu a kapelou František a poslední kovbojové. Zábava byla skvělá a málokomu se chtělo odejít, ale vše má svůj konec a tak jsme se nakonec s dobrou náladou a písničkou na rtech přece jen rozešli.

Jitka Čapková
Penzion pro seniory, ul. Komořanská

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most

V měsíci červenci se nekonají žádné velké akce. V této době se většinou scházíme na naší zahradě v altánku. Hrajeme kostky a vyprávíme si naše zážitky.

26. srpna – i když ráno pršelo, nic nás neodradilo v přípravách na Hipodrom. Autobus nás odvezl na místo dění a bylo po dešti. Program byl opět bohatý, nazdobili jsme si také perníčky, protáhli svoje těla při cvičení jógy, také jsme navštívili stáje, kde jsme nakrmili koně. Dostali jsme všichni mrkev, na které si koně pochutnali. Dostali jsme také občerstvení, které nám chutnalo. Kromě krásných zážitků jsme si odnášeli spoustu dárků a odměn.

4. září se několik našich seniorů zúčastnilo první plavby lodí (Mostecká Máňa) po jezeře Most. Oblékli jsme záchranné vesty a s doprovodem vypluli. Cestou jsme vyslechli výklad o napouštění Jezera. Co dodat závěrem byl to úžasný zážitek.

10. září – písničky našeho mládí, tak nazval svůj program Láďa Bauer a přišlo si ho poslechnout na 40 obyvatel. Výběr skladeb byl rozmanitý-písničky v podání Y. Simonové, M. Chladila, J. Zmožka, M. Tučného. Nechyběla dechovka, při které jsme si zazpívali.

11. září – jsme se zúčastnili výletu na hrad Hněvín. Zde jsme si prohlédli expozici E. Kelleyho s bohatým výkladem průvodkyně. Následovala procházka po okolí hradu, vyhlídky na město, jezero nebo autodrom. Byl to krásný výlet.



16. září – Seniorská šlápota je další akcí, na kterou se vždy těšíme. Počasí nám přálo a tak jsme s chutí vyrazili na procházku lesem a okolo rybníčku. Zde byla připravena tematická soutěž a šipky. V doprovodném programu byla ukázka zbraní, ochutnávka zvěřinových výrobků, výroba a malování přívěsků na březové dřevo. K poslechu a tanci hrála skupina František a poslední kovbojové, se kterou jsme si i zazpívali.





18. září jsme prožili hezký den, naše cesta začala jízdou tramvají z Mostu do Litvínova, odkud nás autobus vyvezl na Klíny v Krušných horách. Cílem naší výpravy byla Farmička u Kačky, kde nás majitelka okouzlila svým vyprávěním a veselými příhodami se zvířaty. Některé zvířecí obyvatele farmičky jsme si i pohladili a obdivovali s jakou péčí a láskou se o ně majitelka stará.

22. září se konala tradiční kavárnička. Na naše obyvatele čekalo velké překvapení. Naše letitá čarodějnice – talisman Barča se proměnila v krásnou usměvavou Barušku. Byla gratulace oslavenců, kvíz a tradiční Bingo.

Marta Zajíčková
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti

OKÉNKO Z ANTICKÉ KNIHOVNY

Marcus Aurelius Antoninus: **Hovory k sobě**

Lidé si hledají místa, kam by se uchýlili: venkov, přímoří, hory. Však i Ty zatoužíš po něčem takovém. Ale to všechno je svrchovaně zpozdilé, neboť kdykoli se ti zachce, můžeš se uchýlit v sebe sama. Vždyť nikde nemá člověk klidnějšího ani nerušenějšího útulku než ve své vlastní duši, zejména ten, kdo v sobě má takové hodnoty, že stačí do nich nahlédnout a ihned se ocitne v dokonalé pohodě. Tato pohoda podle mého soudu není nic jiného než pocit mravní spořádanosti. A proto si tento útulek neustále dopřávej a zotavuj se v něm.

KŘÍŽOVKA

Život vám vrátí to, co do něj ... *dokončení v tajence.*

Život	1005 ŘÍMSKY	JESTLIŽE (SLOVEN.)	RUBEM NAVRCH	PRÁCE	ADÉLA DOMÁCKY	NÁZEV HLÁSKY V	NOVÝ SVĚT	**Život**	HORSKÁ OKA	NĚMECKÉ SÍDLO	SKRZE (MAĎ.)	SPZ TŘEBÍČ
NAŠE ŘEKA								ŽÁDAT (ZAST.)				
1. díl tajenky								DAREBÁK / BUDOVY				
EDEL, KOSD, OTIATR, PITAL, TOLK	BAHENNÍ PTÁK	SPZ ROKYCANY / OBOR DYNAMIKY				NÁŠ PĚVEC / SOUROZENEC					**3. díl tajenky**	MUŽSKÉ JMÉNO
ŠKUBNUTÍ					OVOCE / SPOJKA							
BORID TITANU				ČESKÁ TV / POPLACH						KILOMETR / ŠVIHAT		
JINOVATKA (NÁŘ.)			LIHOVINY Z RÝŽE / SÍDLO MEXIKA						ŘÍMSKÝCH 1051 / RUSKÉ SÍDLO			
HOREČKA								ŠACHOVÁ FIGURA / POMALÝ BĚH				
UŠNÍ LÉKAŘ							MAĎARSKÉ SÍDLO / SPZ BLANSKO					TENISOVÝ ÚDER
VNITŘEK						BLOKOVÝ DOZORCE / INICIÁLY LENDLA						
2. díl tajenky									NOTA BENE			
SŮL (LÉK.)				ŘECKÁ POLIT. STRANA					PULS			

... v každém okamžiku vkládáte.

MSSS Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace

most

Vydává:
Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace
Barvířská 495, 434 01 Most, Tel.: 476 768 973,
www.msss-most.cz, e-mail: sekretariat@msss-most.cz

Grafické zpracování a tisk: Aa Group s.r.o.