

P STŘEHY

VELKÉ PÍSMO
SNADNÉ ČTENÍ

SENIORŮ



MSSS

Městská správa sociálních služeb
v Mostě – příspěvková organizace

STR.

4

**LÉTO PLNÉ SETKÁVÁNÍ A ZÁŽITKŮ ANEB
Z LÉTA ČERPÁME SÍLU**

- **PRO PAMĚTNÍKY aneb JAN WERICH – 1. ročník**
- **LETNÍ SETKÁNÍ SENIORŮ – 26. ročník**
- **SENIORSKÁ ŠLÁPOTA – 24. ročník**



Letní dopoledne se seniory z Harmonie

Podáme ruku všem, kteří nás potřebují.

ZAVAŘUJEME SRDCEM – RECEPTY, KTERÉ PŘETRVAJÍ GENERACE

Zavařování – to není jen uchování chutí léta do sklenic, ale také předávání vzpomínek, vůní a rodinných tradic. Každá sklenice marmelády, kompotu či omáčky v sobě nese příběh o rukách, které ji připravily, i o srdci, které do ní vložilo lásku.

Do projektu se s nadšením zapojily čtyři dámy, které s námi sdílely své osvědčené recepty i vzpomínky: paní Doris Svačinová, paní Hana Laudová, paní Jana Černá a paní Krista Jirková.

Děkujeme jim, že otevřely své kuchařské poklady a podělily se o tradice, které si uchovaly po desetiletí. Jejich recepty nejsou jen návodem, jak zpracovat úrodu, ale i důkazem, že vaření spojuje generace a uchovává to nejcennější – radost ze sdílení a vůni domova. A právě o to jde – aby chutě našich vzpomínek přetrvaly i pro ty, kteří přijdou po nás.

Vzpomínka na zavařování – okurky paní Haničky

Už je to dávno, co jsem naposledy zavařovala. Může to být tak 45 až 50 let. Vzpomínám na zavařování okurek, květáku, meruněk, jahod, rybízu, angreštu, hrušek, jablek a také například plněných paprik se zelím. Zeleninu a ovoce jsme dostávali od rodičů manžela, panímáma byla nemocná, tak všechna starost byla na pantátovi. Ten nám všechno natrhal a připravil a na nás bylo zavařování a spotřeba. Sousedka zavařovala pečenáče z hub. Houby obalila jako řízek, usmažila, a naložila na sladkokyselý způsob a zavařila. Dávala mi pravidelně ochutnat. Moc mi to chutnalo, ale sama jsem to nedělala. Zavařovala jsem také květák. Ten se musel napřed vyprat, aby vyplavaly mušky a nečistoty, pak se zalil lákem jak na okurky na sladkokyselo, přidalo se akorát trochu víc octa.

Vzpomínám například na zavařování okurek. Recept příkládám níže. Ty doplňkové suroviny jsme střídali podle chuti. S křenem byly pálivější, když byla feferonka, tak chuť byla ještě výraznější. To měl rád manžel. Zavařovali jsme s mužem společně, takže jsme se o práci podělili.

Měli jsme obyčejný hrnec na vyvařování plen, dolů jsem dávala utěrku, naskládala sklenice a zalila vodou. Teploměr jsem neměla, měřila jsem to na hodinkách.

V současné době již dávno nezavařuji, není ani kde, ani už nejsou síly. Pokud mám na něco chuť, tak si to koupím. Ale ráda vzpomínám na dobu, kdy jsme ještě hodně zavařovali a uchovávali tím úrodu. Sklep jsme měli malý, byl jen metr na metr, takže zavařování bylo přiměřené, aby se nám to do sklepa vešlo. Ne ve velkém. V zimě jsme si pak na zavařené zelenině a ovoci pochutnávali. Nemuselo se to kupovat.



Suroviny

- 3 l vody
- 0,75 l octa
- 330 g cukru (možno zkombinovat s cukrínem)
- 130 g soli
- 4 lžičky hořčičného semínka
- 20 kuliček černého pepře
- 20 kuliček nového koření
- 4 bobkové listy

Postup

- Okurky zbavíme stopek a omyjeme
- Skládáme těsně do sklenic, proložíme koprem, cibulí, na kolečka nakrájenou mrkví
- Koření, ocet, sůl, cukr a vodu promícháme a nalijeme na okurky
- Hrdla sklenic otřeme dočista, uzavřeme, sterilujeme 25 minut při teplotě 80°C

Hana Laudová

Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolkera

Kompot nebo marmeláda? od paní Jirkové

Ovocným zavařeninám se v lidové mluvě říká džem, marmeláda nebo zavařenina. Většina lidí v tom nevidí rozdíl. Někdo cítí, že marmeláda je jemnější a snadněji se roztírá na chleba, zatímco v džemu jsou zachovány větší kousky ovoce. Zavařovala jsem hodně. Manžel mi říkal: „Ty, kdybys mohla zavařovat trávu ze zahrady, tak jí zavaříš“.

Jeden rok jsme měli velkou úrodu meruněk. Dala jsem meruňky do sklenic a dala jsem je do hrnce na kamna vařit. Potřebovala jsem si odskočit a řekla jsem manželovi, že za 5 minut má hrnce odstavit. Když jsem se za půl hodiny vrátila,

meruňky se stále vařily vesele dál. Takže ten rok jsme neměli žádné meruňkové kompoty, ale něco jiného.

Vyndala jsem ze sklenic rozvařené meruňky, dala jsem je znovu do hrnce, přidala cukr a uvařila marmeládu. Takovou dobrou marmeládu jsme ještě nikdy neměli. Nikdy jsem meruňkovou marmeládu nedělala, ale od té doby jsem jí takto dělala pořád.

Meruňková marmeláda

Klasický recept na meruňkovou marmeládu vyžaduje pouze dvě suroviny – meruňky a cukr. Nepřidávají se do ní žádné konzervanty, želatina ani ztužovače. Díky tomu skutečně vynikne chuť meruněk a sami se můžete radovat z pocitu, že si dopřáváte opravdu přírodní produkt.

Budete potřebovat:

- 1,5 kilogramu vyzrálých meruněk
- 500 gramů krupicového cukru

Postup:

Meruňky dobře opláchněte, rozkrojte a vypeckujte. Do rozmačkaných meruněk přimíchejte 250 gramů cukru a zbytek cukru si odložte. Meruňky s cukrem dobře promíchejte a směs vložte do chladničky, ideálně přes noc. Druhý den do směsi přidejte zbylých 250 gramů cukru a přiveďte k varu. Následně stáhněte plamen a marmeládu pozvolna vařte asi 45 minut. Pokud se chcete ujistit, že je marmeláda správně uvařená, zkuste test s talířkem. Odeberte trochu marmelády a dejte ji na talířek. Nechte zchladnout a talířek nahněte. Pokud marmeláda neteče, je hotová. Následně marmeládu nalijte do předem připravených a čistých sklenic, uzavřete a nádoby otočte dnem vzhůru. Po deseti minutách je můžete opět otočit víčkem nahoru a nechat vychladnout při pokojové teplotě. Marmeládu uchovávejte v chladu a mimo dosah denního světla.

Krista Jirková

Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolkera

Omáčka „enkelbens“ od paní Svačinové

Vážení, předkládám Vám recept, který používám každý rok více jak 40 let.

- 1/2 kg červených paprik
- 1/2 kg zelených paprik
- 1 kg cukety
- 1/2 kg cibule

Vše nakrájet na kostičky, potom přidat 2 lžice cukru, 1/4 l oleje, 6 lžic worchestru, 6 lžic sojové omáčky, 1 lžice soli, 1 pálivý nebo sladký kečup.

Vše povaříme 30 minut a naplníme do sklenic a sterilizujeme 15 minut.

Švestková klevela (klevera) od paní Černé

Klevela je hustá ovocná omáčka z ovoce, ne studená nýbrž teplá. Na venkově se podávala velice často, protože se tímto zpracovávalo ovoce, které rostlo v okolí. Je to jedna z možností, jak zpracovávat úrodu. Může být z různého ovoce.

Moje maminka zavařovala švestky jako klevelu. Už si moc nevzpomínám, co všechno do receptu patří, ale toto mi utkvělo v paměti. Suroviny se dávají do pekáče, nesmějí se míchat, dělá se to velmi pomalu a dlouho. Dále se obsah dal do sklenic a používal se teplý jako přeliv na lívance, sladké knedlíky anebo také s uzeným masem. Toto jídlo je krajové z Příbramska od mojí maminky tchýně.

Sama jsem také zavařovala, ale ne moc. Spíš jsem pomáhala tchýni. Byla to hezká doba a výsledek byl ještě lepší. Zahrádku jsme napřed neměli, později když už jsme byli majiteli zahrádky, tak jsme většinou všechno stačili sníst. Byly to hlavně jahody, třešně. Na spotřebu byla celá rodina. Když zbylo, zavařovala jsem třeba třešně, rybíz, zamrazování jsme tenkrát neznali. Lednička byla malá.

Suroviny

- 1000 g švestek bez pecek
- 200 g cukru
- 1 lžice mleté skořice
- 4 hřebíčky
- 5 lžic rumu

Postup

- Švestky dáme do hrnce, přidáme koření, podlijeme trochou vody, rozvaříme
- Přisypejte cukr a ještě 10 minut povařte, nakonec přidejte rum. V klevle mohou zůstat kousky ovoce
- Hotovou klevelu podáváme teplou nebo jí naplníme čisté a suché skleničky, zavíčkujeme a na pár minut otočíme dnem vzhůru

Krásná vzpomínka.

Jana Černá

Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolkera

Omáčku plním do skleniček od dětské výživy – celkem 13–14 kusů.

Poznámka:

Z cukety odstraníme vnitřek a semínka, používáme pouze tvrdou část.

Omáčku používám na přípravu leča. Je to velmi snadné a rychlé: opeču salám na oleji, přidám 1 sklenici omáčky, kterou pouze ohřeji. Nakonec vmíchám 1–2 vejce, osolím a opepřím. Vše trvá asi 10 minut.

Omáčku také používám k přípravě minulek.

Svačinová Doris

Penzion pro seniory, Ke Koupališti

Léto plné setkávání a zážitků aneb z léta čerpáme sílu

V Městské správě sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizaci se v jednotlivých zařízeních během roku koná celá řada zajímavých a smysluplných akcí, které stojí za pozornost a uznání. V předchozích měsících se uskutečnily tři velké akce určené seniorům napříč všemi zařízeními organizace, které zároveň otevírají dveře i veřejnosti. Tyto události se nesly v duchu mezigeneračního setkávání, propojení zkušeností, energie a radosti ze společně prožitých okamžiků.

První velkou akcí bylo setkání **Pro pamětníky aneb Jan Werich**, konané 25. června na zahradě Domovů Harmonie. Oslavili jsme 120. výročí narození jednoho z nejvýznamnějších českých herců a spisovatelů – Jana Wericha. Akce propojila klienty ze všech našich zařízení, seniory, děti i klienty ze stacionářů.



Druhou významnou událostí byl **26. ročník Letního setkání seniorů na Hipodromu** v Mostě, který se uskutečnil 27. srpna s mottem „**Energie máme dost**“. A opravdu – radost, pohyb i přátelská



atmosféra naplnily celý den. Kromě mosteckých seniorů byli pozváni i senioři z okolních měst, a v rámci přeshraniční spolupráce také z partnerského Marienbergu. Novinkou letošního ročníku bylo otevření akce široké veřejnosti.

Závěr léta patřil **Seniorské šlápotě**, která se konala 17. září tradičně na Resslu – letos již po čtyřicáté. Zde bych ráda vyzdvihla spolupráci se státním podnikem Lesy ČR – lesní správou Litvínov, jejichž prezentace o péči o les a myslivosti tematicky obohatila program o poučné i zábavné momenty. I zde se sešli senioři, klienti, studenti i přátelé z různých zařízení.

Všechny tyto akce se mohly uskutečnit díky spolupráci mnoha lidí – našich zaměstnanců, dobrovolníků, studentů, partnerů, dodavatelů atraktivních programů i dárců. Společně dokazujeme, že když se spojí ochota, radost a lidskost, vznikají chvíle, které zahřejí u srdce.

Michaela Stahlová
sekretariát

Průřez akcemi v MSSS v Mostě – p. o.

Mezi společné aktivity seniorů Městské správy sociálních služeb v Mostě za poslední dobu patří například účast našich zástupců na **krajských sportovních hrách v Ústí nad Labem** 1. června. Naši senioři byli součástí dvou týmů města Mostu z celkových 21 zúčastněných týmů. Soutěžilo se v deseti disciplínách. Krajské sportovní hry se konaly pod záštitou Rady seniorů Ústeckého kraje. Náš tým číslo 1 se umístil na krásném 2. místě. Blahopřejeme.

Krásnou kulturní akcí pro naše seniory a personál byla návštěva **zahajovacího koncertu 60. Hudebního festivalu Ludwiga Van Beethovena „Máří Magdaléna“** Julese Masseneta v kulturním sále Domu kultury v Teplicích v provedení Severočeské filharmonie Teplice. Zážitek to byl vskutku úžasný.

Zážitekem byla také výhra v soutěžním kvízu minulého čísla časopisu *Postřehů seniorů* a tím byla lekce jógy „**Cesta k harmonii s jójou**“. Senioři si zde měli možnost na zahradě Domova pro seniory Jiřího Wolkeru vychutnat jemnou jógovou lekci pod vedením zkušené lektorky jógy Sary Jíslové. Lekce zahrnovala dechová cvičení, protažení a uvolnění celého těla. Celé cvičení bylo přizpůsobeno věku a zdravotnímu stavu zúčastněných. Smyslem jógových cvičení v seniorském věku je podpořit zdravý životní styl a duševní pohodu prostřednictvím vedeného pohybu a následná relaxace.

Velkou akcí Městské správy sociálních služeb v Mostě určenou pro seniory domovů byl koncem měsíce června „**Pro pamětníky aneb Jan Werich**“. Akce se

konala na zahradě Domovů Harmonie u příležitosti 120. výročí narození významného českého herce a spisovatele Jana Wericha. Soutěžní disciplíny byly tematicky zaměřené k této osobnosti. Účastníci si mohli prověřit své znalosti, ať už se týkaly jeho filmových nebo pohádkových rolí. Celým dopolednem se prolínalo hudební vystoupení Šimona Pečenky. Naše kuchyně připravila pro účastníky pověstné výborné koláče a nově i bramboráky. O další dobroty se postarala prodejna sýrů U Kahanu a kavárna Parku Střed, Okresní agrární komora Most s regionálními potravinami. Senioři měli možnost využít i cykloterapii. Na závěr dopoledne proběhlo losování, kdy hlavní výhrou byl nádherný tematický dort, dále byly rozdány dárkové kazety s vínem, také děti si domů odnesly sladkou odměnu. Poděkování patří našim zaměstnancům, kteří toto krásné dopoledne našim seniorům připravili. Při akci pomáhali studenti VOŠ, OA, SPgŠ a SZŠ. Za to patří poděkování i jim.

Další velkou akcí, kterou Městská správa sociálních služeb v Mostě pro své seniory pořádá, je **Letní setkání seniorů na Hipodromu v Mostě**. Letos se koncem měsíce srpna konal již 26. ročník této oblíbené akce s podtitulem „**Energie máme dost**“. Tento ročník se oblékl do nového kabátu. Novinkou bylo opětovné přizvání seniorů z Chomutova, Dobčic, Jirkova, Klášterce nad Ohří, Litvínova a Marienbergu. Hosty byly také senioři klubu města Mostu. Dopoledne zpřijemnila kapela Malá Modrá Obluda. Program byl doplněn několika vstupy s jójou Sary Jíslové, vystoupením dětí Tanečního studia Kamily Hlaváčkové a dětí z Malíkovky. Ty se nebály ani deštivého počasí. Program byl doplněn možností cykloterapie, prezentací Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje, Zdravotnické záchranné služby Ústeckého kraje, Městské policie Most a Zdravotní pojišťovny MV ČR. Návštěvníci se mohli těšit na losování, kde jako ceny byly regionální výrobky Farmičky U Kačky, vouchery na masáž a dámský střih od Studia Leli, poukazy do obchodního centra, kávový balíček, degustační sada pražené kávy či dárkové tašky s publikacemi od Tiskárny K&B, s. r. o. Hlavní výhrou byl tematický dort, který věnovala Vaše naše cukrárna v Tesco.



Další oblíbenou akcí je **24. ročník Seniorské šlápoty na Resslu**. Té se zúčastnili senioři všech našich domovů i penzionů. Tradičně jsme našim seniorům nabídli možnost procházky kolem rybníčku a následně i další trasy v krásném prostředí v zeleni lesa. Zaměstnanci Lesů ČR připravili pro naše seniory tematickou výstavku trofejí a zábavné soutěže. Další soutěž připravily naše ergoterapeutky přímo na trase u rybníčku. Další možností bylo vyzkoušení si první pomoci u stánku Oblastního spolku českého červeného kříže Most. Celým programem provázelo naše seniory oblíbené duo Markéta a Roman. Ti sklídili zasloužený potlesk. Na jejich písničku „*Jsem v důchodu*“ doplnily taneční program Babči mažoretky. Tato akce je kromě pobytu v přírodě s možností aktivní chůze také místem setkávání s možností se navzájem potkat, popovídat si a třeba si i zazpívat a sdělit své dojmy.

Mimo těchto společných aktivit probíhají na všech našich domovech i penzionech akce pořádané konkrétními zařízeními. Kromě péče a zabezpečení základních funkcí je zapotřebí nabídnout našim seniorům i společenský kontakt, různé aktivity ať už je to například ergoterapie, fyzioterapie, procvičování paměti, kultura, sportovní aktivity v rámci možností a další. To už umíme. Tím nabídneme našim seniorům pomocnou ruku ve všech oblastech, abychom jim pobyt u nás zpřijemnili a naplnili. Velké poděkování patří našim zaměstnancům, kteří tyto aktivity pro naše seniory připravují, vedoucím a vedení naší organizace, že jsou tyto aktivity možné a vedení našeho města, které naší organizaci a naše seniory v plné míře podporuje.

Helena Houšková
aktivizační pracovnice

Domovy HARMONIE, ul. Barvířská 495, 434 01 Most

Letní dopoledne s našimi seniory

Ve čtvrtek 21. srpna jsme se společně se skupinkou třinácti seniorů vydali na pohodovou procházku ke kostelu Nanebevzetí Panny Marie v Mostě. Počasí nám přálo – sluníčko svítilo a nic nám nebránilo užít si krásné odpoledne.

Cestou jsme spojili příjemné s užitečným a navštívili kavárnu v prostorách kaple u sv. Ducha – Café esprit. Připadali jsme si tam jako v jiném světě – příjemné prostředí, výborná káva, zmrzlina a osvěžující limonáda nám vykouzlily úsměv na tváři. Smích a dobrá nálada nás provázely po celou dobu a každý kolemjdoucí mohl vidět, jak je nám spolu dobře.

Čas utekl až příliš rychle a my se vydali zpět domů. Ale nevádí – už teď se těšíme na další výlet, tentokrát k Jezeru Most.

*Hana Bruchtilová
ergoterapeutka – Domovy Harmonie*



Hudebně zábavný program v Harmonii odstartoval vystoupením Josefa Fouska

V Domově Harmonie, který je součástí Městské správy sociálních služeb v Mostě, se uskutečnilo první vystoupení nového cyklu Hudebně zábavných programů 2025–2026.

Jako první host vystoupil oblíbený písničkář, básník a humorista Josef Fousek, který svým osobitým humorem, písněmi a životními postřehy potěšil zaplněný sál klientů.

Atmosféra setkání byla uvolněná a radostná – publikum ocenilo nejen známé melodie a vtipné verše, ale také lidskost a životní moudrost, kterou Josef Fousek dokáže s lehkostí předávat. Nechyběl smích, potlesk ani společné zpívání, které propojilo všechny přítomné.

Hudebně zábavný program bude pokračovat pravidelně každý měsíc v sále Harmonie. Vystřídají se v něm známé osobnosti české kulturní scény – například Vladimír Hron, Zlata Adamovská a Petr Štěpánek, Heidi Janků či skupina Inflagranti. Akce je určena výhradně pro uživatele Domovů Harmonie.

tým ergoterapie, Domovy Harmonie



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

Aktivity ve Wolkerovce

V našem Domově pro seniory, ul. Jiřího Wolкера ani v těchto dnech nezahlíme. Kromě tvoření v dílně při ergoterapii, procvičování mozku při různých kvízech, hrách jako bingo a podobně, aktivitách v tělocvičně, cvičení s fyzioterapeutem, jsme se i v těch letních dnech měli možnost společně setkat při nabízených aktivitách. Kromě společných akcí, pořádaných Městskou správou sociálních služeb v Mostě jsme:

Společně absolvovali výlet k Jezeru Most, grilovali na zahradě, vyslechli si přednášku o myslivosti, společně jsme prožili setkání s dětmi z Mostáčku na zahradě domova při drobných soutěžích, na zahradě jsme také ochutnávali různé druhy čajů (12). Největší zájem byl o meduňkový, pečený ovocný čaj a čaj z granátového jablka.



Moc hezkou akcí byla návštěva psího útulku v Rudolicích. Pro pejsky a kočičky jsme přinesli drobné pamlsky. Po domluvě jsme mohli zvířátka pamlsky nakrmit. Někteří pejsci si dobřůtky hned snědli, jiní si je běželi zahrabat do písku.

Koncem měsíce září, navštívili náš domov členové divadla VeTři, Vlastík Vébr a Míša Doležalová, aby nám znovu připomněli ve svých scénkách formou prevence možné skutečnosti, které by nás mohli potkat a přihodit se.

Podzim je tady, zima se blíží, budeme rádi za každou drobnou aktivitu, která přijde.

**Vlaštovičko leť, už je na tě čas.
Listí žlutne, poletuje.
Po strništích vítr duje.
Brzy bude mráz.**

Pěkný podzim, pohodu a zdraví všem přeje

*babička Krista
Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера*

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

Ohlédnutí za létem ve Dvořákovce

V Domově pro seniory, Antonína Dvořáka bylo přes léto veselo a uživatelé domova využili naplno nabízených aktivit i společenských akcí.

Letošní grilování bylo vždy spojeno s trénováním paměti, a tak bylo celé společné odpoledne smysluplně vyplněné a cílem grilování nebyl jen opečený špekáček s pivečkem, na který se ovšem ale uživatelé těšili nejvíce.

Měli jsme to štěstí a celkem dvakrát se nám podařilo zajistit uživatelům i hudební program. První bylo červencové vystoupení paní Kubíčkové, která si připravila pásmo skladeb na saxofon i s průvodním povídáním odkud hudba pochází, kdo ji složil a podobně. Toto vystoupení bylo pro mnohé velmi intenzivní a hudba dojala nejednoho posluchače. Druhé hudební setkání uspořádala paní Reichlová z Diakonie v Mostě a slečny dobrovolnice zahrály a zazpívaly našim uživatelům krásné české písničky. Slečny hrály na klávesy a kytary a hudební prožitky si všichni přítomní příjemně užili.

Touto cestou moc děkujeme všem zmiňovaným ženám za vynaloženou energii a svůj volný čas, který věnovaly právě našim uživatelům.



Zahradní slavnost

Pro letošní ročník naší tradiční zářijové zahradní slavnosti bylo vybráno téma „Cirkus“. Zahradní slavnost proběhla v úterý 2. září v odpoledních hodinách, ale bohužel ne na zahradě, jak název napovídá ale nakonec, z důvodu nepříznivého počasí, ve vnitřních prostorách zařízení. Slavnost zahájila naše paní vedoucí Venuše Zaspalová, přivítala všechny přítomné a také paní náměstkyni primátora, paní Markétu Starou, která přijala naše pozvání účastnit se slavnosti, tak jako každý rok.

Po úvodních slovech začal program, a to vystoupením kouzelníka, nejrychlejšího iluzionisty v České republice, pana Davida Cordero Kozloka. Všichni přítomní se báječně pobavili a ze srdce zasmáli, obzvláště při asistování naší kolegyně panu kouzelníkovi, která byla pro tuto příležitost přestrojená za klauna Bublu. Po kouzelnickém vystoupení byli všichni uživatelé pozváni k přemístění se do společenské místnosti, kde pro ně bylo připraveno pohoštění a pokračování slavnosti v doprovodu reprodukcované hudby.

Při cestě na hostinu si všichni vylosovali malý dáreček v podobě pouťového štěstí, kde našli malé dekorativní předměty pro potěšení. Na závěr ještě fotografování v mobilním fotokoutku jako v cirkusovém šapitó a celá společnost se pomalu začala rozcházet zpět do svých pokojů po příjemně stráveném odpoledni.

*Petra Hreňuková
sociální pracovnice*

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

Ohlédnutí za létem v Albrechtické

Léto opět uteklo jako voda a pozvolna se blíží podzim. Já se dnešním článkem vrátím do slunečních i deštivých dní letošního léta.

Během této doby jsme měli možnost zúčastnit se akcí, které pro nás pořádá MSSS v Mostě – p. o. A tak jsme v červnu zavítali do zahrady Harmonie, v srpnu na hipodrom a v září na Ressler. O těchto akcích se píše na jiném místě Postřehů a tak se o nich nebudu rozepisovat. Několik našich obyvatel opět vyjelo s cyklorikšou k Jezeru Most. Všechna tato zpestření všedních dnů přispěla k narušení našeho životního stereotypu, a proto námi bývají s radostí přijata.

V penzionu si ale chystáme i sami aktivity pro naše obyvatele. A tak jsme hned začátkem června jako každý rok přivítali v naší zahradě děti ze spřátelené mateřinky ze stejnojmenné ulice k oslavě Dne dětí.

V červenci k nám také zavítal mladý Eliáš Drenčko se svojí maminkou. Eliáš si pro nás připravil přednášku a výstavku o lesní zvěři, vyzkoušel naši pozornost kvízem se stejným tématem.

Během léta jsme i několikrát vyrazili na výlety. Nejdříve vlakem na Moldavu, pak k Jezeru Most, a nakonec do Litoměřic na výstavu Zahrada Čech. Všechny pro nás připravila paní Jana Čajová, naše aktivizační pracovnice. Jeden plánovaný výlet se pro horké počasí zrušil a dopoledne jsme prožili na naší zahradě.



Zde jsme nakonec vzhledem k počasí jen jednou opékali špekáčky na ohništi. Další grilování a opékání venku se zase zrušilo a sešli jsme se ve společenské místnosti. Buřtíky jsme ugrilovali v troubě nových kamen. Všem nám chutnaly a ještě zbyly na naložení na utopence. Toto odpoledne nám také zpestřili naši staří známí, pánové Lukáš a Tadeáš s kytarou a písněmi vhodnými k táboráku.

*Miloslava Jarošová
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická*



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

10. června

Den dětí s jesličkami v Malíkovce – Na velice pěkně vytvořených stanovištích jsme si s dětmi hráli. V rámci canisterapie přišla malé i velké potěšit fenečka Zuzanka. Přinesla ještě více radosti a úsměvů. Paní kuchařky připravily na posílení výbornou bublaninu.



10. června

Výlet na Moldavu s paní Janou Čajovou. Počasí nám přálo, cesta vlakem byla zajímavá. Prošli jsme pěknou obcí schovanou v zeleni a výlet zakončili v restauraci.

19. června

Zajímavé odpoledne pro nás připravili dobrovolní hasiči z Bíliny. Měli jsme možnost sledovat teoreticky i prakticky, jak bojovat s ohněm. Také malí hasiči ukázali, co umí. Pak se hrálo bingo – trochu jiné, než jsme zvyklí. Obrázky měly hasičskou tematiku. Vítězové dostali odměnu. Následovalo společné opékání vuřtů. Všichni si odpoledne užili. Jen větší vítr nás občas potrápil.



1. července

jsme opět vyrazili na cesty. Navštívili jsme levandulovou zahradu v Klapý a byl to opravdu zážitek. Čekalo nás několik druhů levandule, spousta květů a keřů. Poseděli jsme v zahradní kavárničce, ochutnali domácí koláče, zmrzlinu nebo limonádu. Potom jsme v Libochovicích obdivovali zámeckou zahradu a v zámecké restauraci poobědvali.

V srpnu

jsme navštívili Kadaň. Už cesta od vlaku nás zaujala. Katovou uličkou jsme přišli na náměstí a na nám nevíce památek: klášter, kašna, sloup Nejsvětější Trojice, radnice s bílou věží, historické domy. Kolem hradu se došlo k Ohři a po nábřeží Maxipsa Fika dále. K Františkánskému klášteru jsme ale nedošli, bylo příliš horko, ale do Kadaně se rádi podíváme znovu.

Jana Follprechtová
Penzion pro seniory, ul. Komořanská

Vzpomínka na paní Vlastu Bundovou

Na začátku října nás zasáhla smutná zpráva, zemřela paní Vlasta Bundová, dlouholetá obyvatelka Penzionu pro seniory v Komořanské ulici.

Paní Vlasta Bundová byla aktivní členkou samosprávy obyvatel, aktivně se zapojovala do projektu Hejbní Mostem a přispěla tak ke zlepšení prostředí penzionu pro seniory. Byla také od počátku součástí redakční rady časopisu Postřehy seniorů, kde svými nápady a elánem pomáhala formovat jeho podobu.

S vděčností vzpomínáme na její laskavost, energii a chuť pomáhat druhým.

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most

Přehled aktivit v penzionu

Ve čtvrtek 17. července

nás v našem Penzionu pro seniory, ul. Ke Koupališti navštívil Eliáš Drenčko, aby nám řekl něco o svém velkém koníčku, a to je myslivost. Velice nás překvapil svými znalostmi a přirozeným projevem. Své vyprávění doplnil ukázkami trofejí, vypreparovanými ptáky a krásnými fotografiemi. Vyzkoušel také naši pozornost krátkým kvízem. Všem se nám to moc líbilo.

Ve středu 27. srpna

jsme se zúčastnili Letního setkání seniorů na Hipodromu v Mostě. I přes špatné počasí byli naši senioři spokojeni.



V pátek 12. září

jsme měli v penzionu nabitě dopoledne. Nejprve jsme se pobavili u cvrnkané, poté nás přišli navštívit dobrovolníci z Diakonie, kteří nám zpřijemnilí společné chvíle hezkou hudbou a zpěvem. Někteří senioři si místo oběda opekli na ohni buřtíky a nechali se unášet písničkami jejich mládí. Po občerstvení nás na zahradě ještě čekal petanque. I přes nepřízeň počasí jsme si to všichni užili.

Ve středu 17. září

jsme se zúčastnili Seniorské šlápoty na Resslu. Prošli jsme si malý okruh kolem rybníčka. K příjemnému dopoledni nám hrálo pěvecké duo Markéta a Roman. Domů jsme se vraceli v dobré náladě.

Ve čtvrtek 18. září

nás navštívili naši malí kamarádi z dětské skupiny U Zajíčků. Setkání se uskutečnilo na zahradě našeho penzionu, kde jsme si pro ně připravili různé sportovní disciplíny, které je velice bavily.

V úterý 23. září

se uskutečnila naše oblíbená kavárnička. Všichni se již velmi těšili na po prázdninové setkání. Jako tradičně se hrálo velmi oblíbené „BINGO“.

Marta Zajíčková
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti

OKÉNKO Z ANTICKÉ KNIHOVNY

MARCUS TULLIUS CICERO - TUSKULSKÉ HOVORY

Ještě snáze je možné pozorovat moc přírody na zvířatech, protože těm bylo přírodou dáno vnímání. Příroda totiž chtěla, aby některá zvířata plavala a obývala vodstva, jiná aby létala a těšila se z volného nebe, některá, aby se plazila, některá kráčela; z těch aby zas některá žila osamoceně, jiná ve skupinách, jedna aby byla divoká, druhá krotká, některá, aby byla skrytá a schovaná v zemi.

A každé z nich se drží svého určení a zůstává věrné zákonu přírody, protože nemůže přejít ke způsobu života, jímž žije jiný tvor.

A tak jako příroda dala každému ze zvířat něco jiného jako jeho zvláštnost, co si pak každé podržuje jako něco svého a čeho se nevzdává, tak dala i člověku něco, co je mnohem vyšší.

Ovšem vyšší by se mělo říkat jen tomu, co lze s něčím srovnávat, avšak lidská duše, výron božské mysli, nemůže být srovnávána s ničím jiným než se samotným božstvem, smí-li se to říci.

POMŮCKA: ADSL, OBERON OHIO, TEE	POŽÁRNÍ OCHRANA ZKR.	1. DÍL TAJENKY	ČAJ NĚMECKY		POPUD	SPOJKA	KŘÍŽOVKA Učiní-li muž něco z lásky ke světu, postará se svět o to, ... (Aischylos)			
REMÍZA V ŠACHU				ZNAČKA MILIAPÉRU LUCSEMBUR. TV STANICE						
KRÁL ELFŮ								VÝROBCI LEDU MN.Č.	UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY	ČIŠTĚNÝ VODOU
	SNĚŽNÝ MUŽ						OKRAJ			
	ZVL. TĚL. VÝCHOVA						SILNÝ PROVAZ			
ZDRAVOTNÍ TECHNIKA ZKR.			ŘÍMSKÝCH 51			CESTY VZDUCHEM INIC. SKLAD. HAPKY				
			TVRDÁ HORNINA							
CVIK NA HRAZDĚ				VNIKAT VPÁDEM						
				SEČNÁ ZBRAŇ						
SMYSLOVÝ ODRAZ SKU- TEČNOSTI					HONĚNÝ					
					SPISY MN.Č.					
	VZNEŠENÁ MYŠLENKA					KŮŇ KNIŽNĚ SMRTELNÁ NEMOC			2. DÍL TAJENKY	UVNITŘ PRÁZDNÍ
	AMERICKÉ ZVÍŘE									
MALÁ ČÁST PŘÍBORU							ASIJEK			
							ASI			
INICIÁLY RUS- KÉHO SPISO- VAT. ČECHOVA				JEHLIČNATÝ STROM				EVROPSKÁ UNIE ZKR. ŽÁDOSTI O PROMINUTÍ		
				PSOVITÁ ŠELMA						
MÍSTNÍ ORGANIZACE ZKR.			UVADAT							
			ODPAŘOVAT VODU							
DRUH PŘIPOJENÍ K INTERNETU					TÝKAJÍCÍ SE SAMCE					
					INIC. ZPĚV. LANGEROVÉ					
	KONČETINA					ŘÍMSKÝCH 551				OLGA DOMÁCKY
	BÁSNICKY OKOLO					SPZ PRAHY				
CITOSLOVCE VYHNÁNÍ				POPĚVEK			MODEL FIATU			
				ZNAČKA MOUKY			ŘÍMSKÝCH 499			
AMERICKÁ ŘEKA					NEVOJÁK					
ROČNÍ OBDOBÍ					POHODA					

...aby to již bylo po něm