

Městský ústav sociálních služeb Klášterec nad Ohří



ČTVRTLETNÍK

1 / 2018

NÁŠ DOMOV

časopis pro naše seniory

**Pozoruhodní
hlodavci**

Co jste možná nevěděli

**Milenky
panovníků**

Trvalý vztah nebo krátkodobý rozmar?



ŘEDITELSKÉ OKÉNKO



Vážené klientky, klienti, rodinní příslušníci, zaměstnanci, přestože je již konec března, držíte v ruce teprve první vydání nového časopisu NÁŠ DOMOV. Ráda bych Vám v novém roce popřála především pevné zdraví, štěstí a spokojenost s poskytovanými službami. Tento rok začínáme s časopisem NÁŠ DOMOV v novém kabátě. Věřím, že nová tvář časopisu se Vám bude líbit. Prostřednictvím časopisu Vás budeme informovat o již zrealizovaných akcích a plánovaných rekonstrukcích v Domově pro seniory. Nebudou chybět odborné články na téma zdraví, historie a zajímavostí z okolí města Klášterce nad Ohří.

V loňském roce 2017 se nám podařilo 2x uspět v projektu Nadace Tesco „Vy rozhodujete, my pomáháme,“ kde jsme získali finanční dar na revitalizaci zahrady a rekonstrukci úseku volnočasových aktivit. Došlo k vytvoření terapeutického chodníčku, zakoupení lavičky, houpačky a fontány. Z druhého finančního daru jsme zrekonstruovali úsek volnočasových aktivit. Bylo odstraněno dřevěné obložení, vymalováno, položeno nové lino a zakoupeny žaluzie. V projektu „Pomáhej pohybem“ Nadace ČEZ jsme získali finanční dar na pořízení klimatizace do jídelny. Sami dobře víte, jaké teplo je v tomto prostoru v době letních měsíců a

při pořádání kulturních akcí. Zakoupením klimatizace se nám podařilo zpříjemnit teplotu vzduchu v jídelně. Z Evropského fondu pro regionální rozvoj jsme díky zřizovateli Městu Klášterec nad Ohří předělali všechny 4 pokoje Odlehčovacích služeb a pořídili nové vybavení pro zázemí Pečovatelské služby. Díky projektu „Auto pomáhá“ můžeme bezplatně využívat po dobu 5 let nový automobil Dacia Dokker. Dále byl celý Domov pro seniory vymalován, na patrech byla položena nová lina a vstupní dveře byly vyměněny za dveře s automatickým otevíráním.

Přestože je teprve březen, již v roce 2018 se nám podařilo zrealizovat další významné projekty. U vchodu do zařízení byla zřízena recepce, s tou souvisela i přestavba denní místnosti přímé obslužné péče. Ve třetím patře byla vybudována centrální bezbariérová koupelna, která slouží k pohodlnému koupaní imobilních klientů upoutaných na lůžko. Také jsme převzali další nový automobil Dacia Dokker. Tentokrát



pořízený z Integrovaného regionálního operačního programu. Každé pondělí k nám do tělocvičny dochází cvičitelka jógy paní Ivana Toušová. Její hodiny jógy jsou financovány z Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.

Za největší úspěch považují převzetí nejvyššího možného ocenění pěti hvězdiček v certifikaci Značka kvality. Náš domov se tak zařadil mezi nejlepší v republice. Tuto certifikaci uděluje Asociace poskytovatelů sociálních služeb. Zaměřuje se na důkladné šetření poskytovaných služeb v oblastech ubytování, stravování, péče, partnerství, kultury a volného času. Tímto bych chtěla poděkovat všem zaměstnancům, kteří o klienty pečují, bez nich by Domov pro seniory toto ocenění nezískal.

V nejbližší době nás čeká pokládka nového lina ve druhém patře a výměna vstupních dveří v suterénu. Bohužel s probíhajícími rekonstrukcemi souvisí nepříjemný hluk a více nepořádku. Přesto se i nadále budeme snažit, aby Váš život v Domově byl co nejméně narušen.

Na závěr přeji všem příjemné prožití dlouho očekávaného jara a krásné velikonoční svátky.

Miroslava Lizáková,
ředitelka MÚSS



FAUNA A FLÓRA

Pozoruhodní hlodavci

Je zajímavé, že asi polovinu všech známých druhů savců tvoří hlodavci a počtem jedinců zřejmě překonávají všechny ostatní savce dohromady. Například myš domácí za jediný rok může mít přes padesát mláďat. Evropští křečci polní jsou pořádní jedlíci, ve svých norách si dokáží nakřečkovat asi dvacet kilogramů brambor a zrní na jednoho křečka.



Řezáky si neustále musejí obrušovat, aby jim nepřerostly. Pokud by to nedělali, řezáky by jim prorostly do hrdla či lebky. Zuby hlodavců jsou neuvěřitelně odolné, myši a potkani se dokáží prokousat i betonem. Jeden dikobraz se dokonce prokousal lahví, zřejmě proto, že na ní zůstala sůl po doteku lidské ruky.

DOMÁCÍ LÉKAŘ

Srdeční slabost spojená s otoky nohou

Otékání nohou je nepříjemný problém, který se projevuje hlavně v létě. Teplé počasí dává žilnímu systému zabrat. Otékají prsty, kotníky i lýtky. Ale to není jediná příčina. Když nohy nezvládají odvádět krev k srdci, v tkáních se hromadí tekutiny, tak nás bohužel začínají sužovat otoky. Zvýší se tlak v žilách, zhorší se výživa buněk a později se mohou objevit různé problémy. Kromě otoků se mohou objevit i další příznaky, mezi které patří pocit těžkých nohou, tlak, bolest, mravenčení nebo křeče v noci. Níže uvedená směs je vynikajícím prostředkem proti večernímu otoku a podporuje srdeční činnost. Mnoho bylinek již v dnešní době zakoupíme v každé větší lékárně.

**Čajová směs:**

přeslička rolní	20g
truskavec	30g
hloh	50g

Příprava čaje:

(nálev): Všechny složky čaje smíchejte v uvedeném poměru. Jednu čajovou lžičku této směsi přelijte 1 šálkem vroucí vody, nechte vyluhovat 5 minut a scedte.

Užití:

Denně vypijte 2-3 šálky teplého čaje.

POHLED DO HISTORIE

Metresa – milenka panovníka

Milenka je historická pozice ve vztahu panovníka a jeho metresy (dlouhodobé sexuální partnerky). Některé z nich měly pozoruhodnou moc a tajně zasahovaly do vládních záležitostí panovníka a byly mezi poddanými oblíbenější než královny. Důvod vzniku milostných afér je především v tom, že královské sňatky byly uzavírány v naprosté většině z politických důvodů či kvůli dynastickým zájmům. Na osobní city při výběru partnerky se ohledy nebraly. Králové



měli metresy i ve zbožném středověku a jejich manželky je obvykle trpěly u dvora. Pozice královny milenky byla vlastně stále v ohrožení, protože se v jejím okolí vyskytoval nespočet dívek a žen, které mohly upoutat panovníkovu pozornost. Často se pak spekulovalo o tom, jestli nová milenka zaujme pozici té současné natrvalo, nebo je jen krátkodobým rozmarem. Největším umem královské metresy tak bylo stále panovníka umět bavit (nešlo pouze o sexuální stránku) a nezadat mu důvod k nespokojenosti. Často se pro ni užíval i termín favoritka, přestože toto označení se mohlo vztahovat i k jiným oblíbeným dámám královského dvora, bez toho, aby v jejich vztahu k panovníkovi hrál roli sexuální element. Královské metresy usilovaly samozřejmě o to, aby alespoň některé z dětí, které králi porodily, bylo legitimní. Chtěly, aby se k nim král veřejně přiznal a obdařil je určitým majetkem. To se však podařilo jen těm nejschopnějším nebo v případě, že králi zemřeli přímí potomci. To samozřejmě dělalo zlou krev mezi královnou a králem a tak nebylo výjimkou sprádání plánů, jak milenku odstranit. Intriky byly nanejvýš promyšlené, protože rozzlobit krále si nedovolila ani panovnice. Takže vše muselo vypadat jako velká náhoda a i tak to bylo velice riskantní. Většinou se o metresách dočítáme v souvislosti s francouzskými vládci. První historicky doloženou milenkou českého panovníka je Anežka z Kuenringu, matka nemanželských dětí Přemysla Otakara II.

Nejznámější milenky a matky levobočků francouzských králů

1667 – Madame de Montespan se stává milenkou Ludvíka XIV.

1745 – Markýza de Pompadour se stává milenkou Ludvíka XV.

1769 – Madame du Barry se také stává milenkou Ludvíka XV. a roku 1793 je popravena

KLÁŠTEREC NAD OHŘÍ A JEHO OKOLÍ 1. díl

„Myslím, že většina Kláštereckých se alespoň jednou vydala na cestu k nejbližším zříceninám v okolí města. Buď tam vyrazili jako školáci nebo na túru se svými dětmi, opekli si vuřty, prolezli trosky hradu a přemýšleli, co se zde v temném středověku asi odehrávalo. Přečteme-li si o konkrétních lidech a historicky doložených skutečnostech, potom se naše vnímání poněkud změní a přesto, že životy našich předků plynuly jinak než naše, máme pocit, jako bychom je tak trochu znali. Byli to lidé jako my, kteří žili v nehostinném prostředí, kde se každý den měnil v boj o život. Nyní máme jeden ze skutečných příběhů před sebou, pojďme se jen na malou chvíli přenést v čase.“

.....

HRAD LESTKOV (TÉŽ EGERBERK)

14. století

První doložený majitel byl Vilém z Egerberka. Držitelů měl tento hrad samozřejmě více. Za zajímavost lze považovat to, že císař Zikmund roku 1420 hrad udělil v léno Vendovi z Ilburka, ten však skončil velice nešťastně. Mezi majiteli hradu Šumburku a Egerberku došlo ke sporům, do kterých se vložilo město Kadaň. Šumburk se však rozhodl zmocnit se Egerberku lstí. Venda vylákal z hradu pod záminkou prohlídky



tučných volů v podhradí ve vesnici Lestkov, kde ho zajal a dopravil na svůj hrad Šumburk. Uvrhl ho do věže a nechal ho v ní zemřít. Nejen, že se protiprávně zmocnil hradu, ale následně jej prodal, proti čemuž se ohradili zákonní dědicové a po dlouhých soudních jednáních jim byl hrad navrácen. Tento dědic, Boto z Ilburka, zanechal v jednom ze svých listů zajímavé svědectví o životě na hradě a hradech vůbec.

Například osobně zaznamenal: „Člověk žije na venkově, v lesích nebo v horských jeskyních, které jsou často nazývány hrady.

Ti co nás živí, jsou ubohými sedláky, kterým musíme pronajímat svá pole, vinohrady a louky. Neboť my musíme být nejpilnějšími hospodáři a kromě toho se ještě musíme věnovat službě nějakému knížeti, abychom získali alespoň nejnutnější jistotu. Neboť když šlechtic nestojí ve službě, domnívají se všichni, že si na něj smějí cokoli dovolit. Dokonce ani ti, kteří stojí ve službách krále, nejsou ušetřeni nebezpečí a starosti o svůj majetek a

příbuzné, jimž je z mnoha stran vyhrožováno. Nikdy, dokonce ani na vzdálenost dvou délek pole se nesmíme projít beze zbraně. Často neuplyne den, aby nám nebyl předložen nějaký spor, který musíme s veškerou obezřetností vyřešit. Jakmile by člověk někdy svou vůli prosazoval příliš svévolně, nastala by válka. To se děje mezi rytíři, mezi švagry i mezi bratry. Já sám rovněž takovým šalebným způsobem svého bratra ztratil. Padl za oběť chamtivosti a vydechl naposled v hladomorně hradu našeho souseda a nejbližšího příbuzného.“

HRAD ŠUMBURK (TĚŽ ŠUMNÁ)

15. století



Léno - jsou úřady, statky, hrady, půda.....

Leník nebo vazal – ten kdo dostal do správy tento panovníkův majetek za dobré služby králi, mohl být však kdykoliv panovníkem odebrán

DOMÁCÍ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Univerzita třetího věku je vzdělávací program pro každého, kdo chce vstřebávat stále něco nového. Tento nápad původně vznikl ve Francii a rozšířil se do dalších zemí. Nezáleží na věku, ale na chuti a zájmu. Obvykle se tito seniorští studenti scházejí na některé z vybraných škol, ale my budeme mít svoji, zde v našem časopisu a to již od tohoto čísla. Budete se zde pravidelně dozvídat zajímavosti z různých oborů, které vás určitě zaujmou. Tak vás srdečně zveme, pojďme společně studovat.



PSYCHOTERAPEUTICKÉ MYŠLENÍ V DĚJINÁCH ČLOVĚKA

Psychoterapeutické myšlení je v člověku od počátku naší kultury, je v našich písemných a výtvarných památkách, je tomu proto, že psychoterapie stabilizuje vnitřně rozkolísaného člověka. Životní únava, vnitřní konflikty a zvýšená úzkost je daň, kterou člověk zaplatí za své lidství v jakékoliv podobě. Je v tom obsažena ta obrovská tendence po zajištění lidské existence, snaha poznávat, ovládat a rozumět.

Počátky evropské kultury zahrnujeme do starověkého Řecka. Za zrod terapeutického myšlení považujeme názory filosofa Sokrata (asi 5. stol. př. n. l.) Jeho imperativy (obecně platné mravní příkazy) jsou *starost o duši* a *poznej sám sebe*. Starost o duši pro něho znamenala tvorbu vlastní podstaty, poznávání sebe sama a rozvíjení vlastní individuality. Sokrates byl nazýván lékařem duše a již v písemnictví je doloženo, že prostřednictvím dialogu lze ovlivňovat zdravotní potíže člověka.

Také zde nalézáme zcela moderní názor o nutnosti léčit člověka jako celek, jehož duševní a tělesné děje patří neodmyslitelně k sobě. Dějiny psychoterapie jsou tedy obsaženy již ve zmíněné antice, křesťanství, židovství a ve filosofii vůbec. V takzvaném předvědeckém období se zasloužili o péči o duši nejen Sokrates, ale také Platón, Aristoteles a další. Léčení probíhalo v chrámech při modlitbách, kdy bylo třeba aktivovat životní sílu.

ZAČÁTKY A ROZVOJ VLASTNÍ PSYCHOTERAPIE

Psychoterapie se začala profilovat jako vlastní obor ve 20. století. Dříve poskytoval psychoterapeutickou pomoc šaman, pak duchovní a lékař. V minulosti i dnes dochází k tak velkým proměnám ve všech oblastech života jedince, že často není schopen se flexibilně přizpůsobit a to má za následek vznik mnoha neurotických potíží. K pocitu životní stability je potřeba, aby nastala vyrovnanost mezi stálostí a proměnlivostí. Neschopnost řešit všechny životní problémy vyvolává poruchy psychiky a zde pak má nezastupitelné místo psychoterapie.

Vznik psychoterapie je dáván do souvislosti s francouzským psychologem a lékařem Pierrem Janetem (1859-1947) a Rakušanem původem z Moravy Sigmundem Freudem (1856-1939). Psychoterapie vznikala především v souvislosti s léčbou hysterických poruch pomocí sugesce a hypnózy.

CÍL PSYCHOTERAPIE

- a) Správné hodnocení skutečnosti – poruchy v této oblasti se projevují nesprávným myšlením, přeceňováním či podceňováním skutečností a dalšími poruchami orientace člověka ve světě
- b) Citová vyrovnanost – poruchy v této oblasti se projevují nevládnutými emocemi jako deprese, úzkost, euforie, hostilita - agresivita
- c) Společenská přizpůsobivost – poruchy v této oblasti se projevují neschopností utvářet prospěšné vztahy s lidmi, nedostatkem komunikace a empatie k druhým
- d) Jednorázové trauma

CO JSME PROŽILI

Konečně napadl sníh a stavěli jsme sněhuláka



Nádherná lednová zima nás vylákala z tepla našich obývacích a někteří hrdinové, jak si můžete všimnout, statečně váleli sněhové koule i bez rukavic. Sníh byl sice prašný, ale s trochou snahy nám sněhulák nakonec držel pohromadě. Nechceme být nevděční: „Ale Ty tam nahoře, nemohl jsi nám ho seslat už na Vánoce?“

15. 1. 2018

[ik]

Návštěva kina Egerie nám zpříjemnila dlouhou zimu

Opět jsme s radostí opustili náš Domov, protože jak říkáme, doma tam to známe. Vyjít ven a potkávat lidičky, to je naším cílem, nejen cesta za filmovým plátnem. A také že ano. V kinokavárně jsme potkali klášterecké seniory z místního klubu a dali se do řeči. „No dobrej den, já sem Vás tak dlouho neviděla, jak se Vám tam žije v tom Vašem Domově?“ říká paní u kávy, když nás vidí přicházet. Je jasné, že se potkaly dvě dobré známé. Jsme malé město a lidé se zde dobře znají. I tato krátká setkání jsou radostným okamžikem, který nás nechává rozpomenout se na staré časy. „Tak pojdte dámy nebo nám uteče začátek filmu,“ popohání nás další a tak si jdeme usednout do pohodlných křesel a necháváme se vtáhnout do humorného i hořkého příběhu zároveň. Odehrává se ve filmu Jana Hřebejka, v pohnutých časech padesátých let komunistické diktatury, kde jsme svědky narušených vztahů předválečné a poválečné generace tří rodin.



25. 1. 2018

[ik]

Klubovna dostala novou podobu

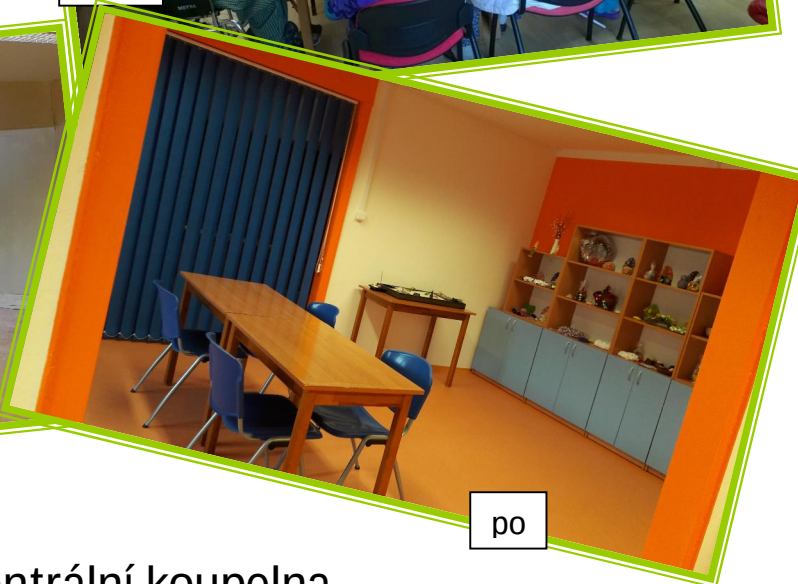
Ani ztížené podmínky rekonstrukce nám neubraly na náladě a my jsme v našich aktivitách pokračovali stále dál, jen v jiné formě. Od února klubovna vypadá úplně jinak, odstranily se palubky, položilo se nové lino, přibýly vertikální žaluzie a nové židle. K tomu nám, mimo jiné dopomohli i zákazníci hypermarketu Tesco v Klášterci nad Ohří, když rozhodli svým hlasováním, že šek na 30 000 korun poputuje do našeho zařízení právě na zvelebení společenské místnosti, která slouží našim klientům. Tímto všem moc děkujeme.



před



během



po

Nová centrální koupelna

Počátkem roku započala výstavba nové velké koupelny z investičního fondu MÚSS, která nám dlouhá léta scházela. Řemeslnické práce běžely na plné obrátky, ale věc to nebyla jednoduchá. Na jednom místě se scházeli obkladač, zedník, topenář, sádkartonář, malíř, elektrikář a instalatér na



vodu a odpady. Ti všichni si museli práci zorganizovat tak, aby na sebe perfektně navazovala a výsledek stál za to. Také bylo třeba zainvestovat do vybavení, takže nechybí ani koupací lůžko pro ty, kteří se sami nepohybují a koupelna nyní splňuje potřeby všech klientů i personálu a zajišťuje potřebný komfort při celkové hygieně, který si naši senioři zaslouží.

[ik]

Narozeninová párty leden – únor



Stalo se již tradicí, že se naši klienti sešli u příležitosti svých narozenin s dalšími oslavenci a prožili společné chvíle svého jubilea v příjemném rozhovoru u kávy a zákusku. Šumivým vínem je zpravidla vítá paní ředitelka společně s dalšími zaměstnanci a vyprávění, která zde zaznívají, nás nejen často pobaví, ale také nás nechává nahlédnout do skutečných životních příběhů našich pamětníků. Nezbyvá než všem popřát hodně zdraví.



**Andělová
Božena**



**Mareš
Jaroslav**



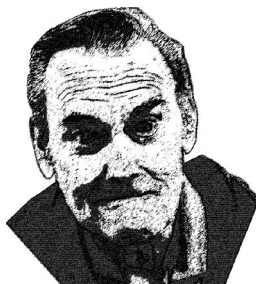
**Kučerová
Mária**



**Dusbabová
Milena**



**Kolaříková
Věra**



**Janouškovec
Jaroslav**



**Maršalová
Jarmila**

ZÍSKALI JSME NEJVYŠŠÍ OCENĚNÍ.....



a řádně jsme to oslavili

V pravém horním rohu přední strany našeho časopisu si můžete všimnout pěti hvězdiček, které symbolizují nejvyšší certifikované ocenění, které jsme obdrželi. To znamená, že poskytujeme sociální služby v té nejlepší možné kvalitě a řadíme se mezi ty nejlepší Domovy pro seniory v naší republice. A to v oblastech stravování, volného času, partnerství a péče o klienty. V souvislosti s tímto oceněním, jsme uspořádali oslavu pro všechny klienty, zaměstnance a vedení města, na které došlo ke slavnostnímu předání certifikátu Značky kvality, kde ředitelka Miroslava Lizáková všem poděkovala za výbornou spolupráci. Na tomto úspěchu se podílelo svou podporou město Klášterec nad Ohří, zaměstnanci, i samotní klienti. Ocenění převzala z rukou předsedy Asociace poskytovatelů sociálních služeb Ústeckého kraje Vladimíra Vopelky a květinu jí předal místostarosta Klášterce nad Ohří Josef Suchý.

„Tím však naše snažení nekončí a v projektech, které budou zpříjemňovat zdejší život našich klientů, budeme i nadále pokračovat,“ říká ředitelka Domova pro seniory.



Masopustní rej i u nás

Masopustní rej začal už den předem, když jsme z oken našeho Domova mávali masopustnímu průvodu kláštereckých školek. Celé procesí zářilo barevnými maskami, které zpívaly, tančily a troubily. Děti byly středem pozornosti a náležitě si to užívaly. Den po té byla veselice i u nás. Většina z nás pochází z menších městeček a tuto tradici jsme v mládí v pravé podobě zažili. Víme, že masopustní průvod



probíhá každý rok v ulicích měst a vesnic, a přestože ten náš proběhl pouze v chodbě vedoucí do naší jídelny, nemůžeme si stěžovat. Velkou výhodou bylo, že jsme nemohli zmoknout, nebyla nám zima a mohli se k nám připojit i vozíčkáři. Naše sestřičky nám připravily program, kde nechyběla scénka pohádkových postav. Mohli jsme zahlédnout vodníka, vodnici, kuchaře, Křemílka s Vochoomůrkou, Ivánka a dědečka Hříbečka, Sněhurku a trpaslíka a mnoho dalších. Po celou dobu našeho veselí, nás provázela lidová hudba kadaňské kapely Milana Baranijaka a samozřejmě dobrá nálada a společný zpěv. A i když nám náš věk již nedovolí plně dodržovat tento obyčej, vždy si najdeme způsob, jak si tuto zábavu užít jako za mlada.



O masopustních rejích z Čech i Moravy se nám dochovaly písemné zprávy již ze 13. století, i když tato slavnost je zřejmě ještě staršího data. Masopust je třídní lidový svátek, který se slavil ve dnech předcházejících Popeleční středě, kterou začíná 40denní půst před Velikonocemi. Hlavní masopustní zábava začínala o "masopustní neděli". Toho dne byl oběd bohatý, ale netrval příliš dlouho, protože se všichni chystali do hospody k muzice. Vyvrcholením masopustu bylo úterý. Tento den procházely vesnicemi průvody

maškar a hrála se masopustní divadelní představení. Téměř všude končila masopustní zábava přesně o půlnoci. Tehdy zatroubil ponocný na roh a rychtář či někdo z radních všechny vyzval, aby se v klidu rozešli domů, protože nastala středa a s ní předvelikonoční půst.



Výstavba recepce

V únoru se zahájily práce na vybudování recepce, která navazuje na denní místnost sester. Její účel je zřejmý, je to důležitý článek mezi klienty našeho Domova a jejich návštěvami. Není to jen služba veřejnosti, jako například poskytování potřebných informací a zapisování se do knihy návštěv. Dva recepční,

kteří se budou střídát denně od 6 do 18 hodin včetně víkendů a svátků, budou mít také za úkol nepouštět do budovy podezřelé nebo podnapilé osoby a tím eliminovat riziko nezvaných návštěv. Přestože máme kamerový systém, je tato služba našich recepčních určitě důležitá. Tuto investici, do které spadá taktéž vybavení místnosti pro sestry, uhradil zřizovatel město Klášterec nad Ohří.



Mezinárodní den žen, který většina z nás zná pod zkratkou MDŽ, vznikl díky stávce

švadlen roku 1908. Právě švadleny z New Yorku stávkovaly za zlepšení životních podmínek. Cílem tohoto boje bylo získání volebního práva pro ženy, následoval boj za rovnoprávnost a spravedlnost a samozřejmě mír. Od roku 1990 není MDŽ oficiálním svátkem, přesto se stále slaví ve všech rodinách a samozřejmě jsme si ho společně oslavili i my a to se vši parádou. Starosta Ing. Drozd a vedoucí odboru sociálních věcí Bc. Janichová předali krásné růže všem ženám a popřáli jim mnoho spokojenosti. Hudba pana Fiřta pak dále zpříjemňovala odpoledne a vyzývala k tanci.



ROZHOVOR s Nad'ou Ivankovou..... dobrovolníci stále existují

„Já náramně potřebuji udělat dobrý skutek,“ říká Ivánek s medvědí hlavou v ruské pohádce MRAZÍK, kterou tak dobře známe. Kdyby si tuhle větu řekl každý z nás, žilo by se na světě hned o mnoho lépe. Není jich mnoho, ale stále jsou mezi námi tací, kteří si ukrojí ze svého volného času a jdou dobrý skutek udělat. I v našem Domově, v současné době, můžeme potkávat dvě dobrovolnice pod záštitou kadaňské veřejně prospěšné neziskové organizace RADKA. Jedna z nich je například bývalá zdravotní sestřička našeho Domova Nad'a Ivanková, která zde pracovala téměř dvacet let.

RÁDA BYCH SE TĚ NAĎKO ZEPTALA, NENÍ TO TAK DLOUHO, CO JSI ODEŠLA DO DŮCHODU A PŘESTO TĚ ZDE STÁLE POTKÁVÁME. ČÍM TO JE?

Za nedlouho co jsem šla na zasloužilý odpočinek, jsem byla požádána o malou pracovní výpomoc jako sestřička v našem Domově, a tak jsem se na chvilku opět ocitla zpět. Vlastně jsem tak úplně neodešla, ale mé rozhodnutí pro dobrovolnictví se od tohoto přímo neodvívjelo. Byla jsem rozhodnutá již dávno předtím.

TY SAMA MÁŠ VELKOU RODINU A JEŠTĚ SI NAJDEŠ CHVILKU, ABYS POTĚŠILA NAŠE SENIORY PŘESTO, ŽE BY SI ČLOVĚK MOHL ŘÍCI, ŽE UŽ MUSÍŠ BÝT Z TÉ NÁROČNÉ PRÁCE PŘECI JEN TROCHU UNAVENÁ.....

Musím souhlasit s tím, že náročná práce to opravdu byla a to mi určitě potvrdí každý, kdo ví, co obnáší péče o ty, kteří jsou doslova odkázáni na cizí pomoc. Ale v dobrovolnictví je to přeci jen jiné. Je pouze na mě a na klientovi, kdy, kde a jakým způsobem bude probíhat náš volný čas. Při hezkém počasí ho trávíme na procházkách, a když zrovna nejsme venku, povídáme si doma nebo ve společných prostorách při kávě.

JE VÝHODA, ŽE TĚ NAŠI SENIOŘI DOBRĚ ZNAJÍ NEBO NA TOM VŮBEC NEZÁLEŽÍ?

Tak myslím si, že určitá výhoda to může být, jelikož životní příběh některých z nich dobře znám ještě z mé předchozí praxe, ale přicházejí noví lidé, které poznávám, a vše začíná od začátku. Někdy trvá, než nabudou určitou důvěru a rozpovídají se, někdy je to zcela naopak a já jsem mile překvapena otevřeností a důvěrou, které mi prokazují, a to samozřejmě člověka velmi těší.

JAK ČASTO NAŠE SENIORY NAVŠTĚVUJEŠ?

Většinou jde o pravidelnou návštěvu jednou za týden, ale samozřejmě se všechno přizpůsobuje potřebám jednotlivých klientů a mě zároveň.

CO TI TATO SETKÁVÁNÍ PŘINÁŠEJÍ?

Těší mě, že mohu obohatit životy některých lidí, trochu je rozptýlit a potěšit. Samota některých z nich je opravdu skutečná, ne každý má to štěstí, aby ho obklopovala milující rodina, jako třeba mě. Shrnuła bych to asi takto: Kdo dává druhým, dává sobě.

Děkuji za rozhovor

[ik]

DÁLE PROBĚHLO

Zpívající tanečnice

ze 2. a 3. třídy základní školy Školní v Klášterci nad Ohří přišly potěšit naše klienty připraveným vystoupením.

Děti z MŠ Duha z Klášterce nad Ohří

nám zpříjemnily den několika roztomilými písničkami.

Prezidentské volby v Klášterci nad Ohří

	1.kolo	2.kolo
Zeman Miloš Ing.	47,70%	61,74%
Drahoš Jiří prof. Ing. DrSc., dr. h. c.	23,00%	38,25%

V tomto roce to nebyly volby poslední, již v říjnu nás čekají senátní a komunální volby a my pomalu můžeme přemýšlet, koho bychom chtěli mít na radnici.

Lekce jógy pro seniory

pod vedením Ivany Toušové každé pondělí od 9:30 hod.

Zastupitelstvo města

- po 24 letech byl konečně schválen územní plán města, největší změnou je vymezení koridoru pro plánovaný obchvat,
- byla představena vizualizace plánované přestavby kulturního domu v Klášterci nad Ohří,
- byla schválena dotace na varhany pro místní římskokatolickou farnost

Klimatizace v jídelně

za částku 60.000 Kč z nadace ČEZ se do jídelny nově nainstalovaly dvě jednotky moderní nástěnné klimatizace na dálkové ovládání, které tyto prostory zpříjemní především v letních měsících. Protože se jídelna využívá také pro společenské akce, jsme rádi, že jsme mohli zlepšit prostředí nejen z důvodu výdeje jídel. Tímto děkujeme.

Nové auto Dacia pro potřeby MÚSS

pořízené z investičního regionálního operačního programu

Vyrazili jsme na Čertoviny Zdeňka Trošky do kina Egerie

Proběhla prodejní velikonoční výstava



AKTIVNÍ STÁŘÍ JE NAŠÍM CÍLEM

připravujeme pro Vás

- Pálení čarodějnic (25. 4.)
- Pietní akt na hřbitově (8. 5.)
- Oslavy 20. výročí založení Domova pro seniory (14. 5. – 18. 5.)
- Senior Cup v Mašťově
- Opékání vuřtů na zahradě
- Soutěž v pétanque v Chomutově
- Výlet po horách
- Kino, galerie, vystoupení



„Jak dlouho žiji, to nezávisí na mně. Ale jestli skutečně žiji, to na mně závisí.“

Seneca římský filozof 4 – 65 n. l.

Vydává: Městský ústav sociálních služeb Klášterec nad Ohří, Lípová 545

Schvaluje: Ing. Mgr. Miroslava Lizáková, ředitelka MÚSS

Korektura: Bc. Jana Praková, DiS., manažer kvality

Zpracovala: Ivona Koudelková, pracovník v soc. službách ve volnočasovém úseku

E-mail: musskln.ergo@seznam.cz

Web: www.mussklasterec.cz

Facebook: [mussklasterec](https://www.facebook.com/mussklasterec)



POUŽITÁ LITERATURA

ABC přírody, Durward L. a spol. (1997), Bylinný receptář, Fritz Geiger (1991), Wikipedie
KLÁŠTEREC NAD OHŘÍ – přehled dějin města a okolí, Z.Vachata (1997), Vědomosti v kostce, 2014, skriptu Pražské vysoké školy
psychosociálních studií

