

Městský ústav sociálních služeb Kláštorec nad Ohří



ČTVRTLETNÍK

3 / 2019

NÁŠ DOMOV

Časopis pro naše seniory

Ivana Toušová a její jóga v našem Domově



ROZHOVOR s cvičitelkou jógy a bývalou tanečnicí Ivanou Toušovou



**VYSTUDOVALA JSTE TANEČNÍ
KONZERVATOŘ V BRATISLAVĚ A PŮSOBILA
JSTE VE SLOVENSKÉM NÁRODNÍM
DIVADLE. ODKUD POCHÁZÍTE A JAK JSTE
SE OCITLA V KLÁŠTERCI NAD OHŘÍ?**

Pocházím z Košic, ale můj manžel je právě odtud. V Národním divadle jsem působila pět let. Pak byly nějaké pokusy do zahraničí, ale to se nepodařilo z mnoha kritérií, jedno z nich, co mě teď napadá je, že jsem jako tanečnice byla malá výškou a

vůbec ta konkurence byla obrovská. Ráda vzpomínám na operní festival v německém městě Bayreuth, kde se celou letní sezonu hrály všechny Wagnerovy opery. Náš taneční soubor po několik sezon ztvárňoval dvě choreografie ve dvou jeho překrásných operách. Pak nemohu zapomenout na setkání s Plácidem Domingem, to byl pro mě veliký zážitek, mohu zmínit hostování s operetou v Japonsku, stáž ve Stuttgartu a další. Tyto zkušenosti mi pomohly získat náhled, jak se v zahraničí pracuje. Několik let jsem působila v Praze v Laterně Magice a Pražském komorním baletu Pavla Šmoka. Zde žiji již 15 let, mám dvanáctiletého syna a osmiletou dceru. Dianka chodí ke mně na balet i na jógu, Samuel je hudebně i pohybově nadaný, tak uvidíme, co nám budoucnost přinese. Napadlo mě pro něho třeba muzikálové herectví, ale to se jednou uvidí. Pro mě je nejdůležitější, aby dělali práci, která je bude naplňovat a přinášet jim radost.

PROZRAĎTE NAŠIM ČTENÁŘŮM VAŠE UMĚLECKÉ ZAČÁTKY?

Když jsem byla malá, chtěla jsem být například krasobruslařka. Ale to mi bylo šest, a to už bylo pozdě. Také jsem strašně chtěla tančit, a tak jsem chodila do devíti let v Košicích do ZUŠ na tanec, kde mi moje učitelka doporučila přihlásit se na Hudební a taneční školu v Bratislavě a uspěla jsem. Škola začíná pátou třídou, kdy je vám 10 let a z toho důvodu jsem už takhle malá začala bydlet na internátě. Jen pro zajímavost, mé bydliště bylo od Bratislavy vzdáleno čtyři sta kilometrů. Ale tančit, to byl můj velký sen, který se nakonec stal skutečností, a nic bych na tom neměnila.

CELÝ SVŮJ ŽIVOT SE PRÝ ŘÍDÍTE VÝROKEM LOUSE. L. HAY "Dělejte to, co milujete a milujte to, co děláte" JAK SE VÁM TO DAŘÍ?

Jak jste správně podotkla, stihla jsem toho opravdu mnoho a jsem za to ráda. Člověk by měl prožít život tak, aby ho naplnil, aby ničeho nelitoval. Setkávám se bohužel ve svém životě s různými situacemi. Stává se mi, že například rozpoznám v některých dětech obrovský potenciál nebo chcete-li talent, ale v rodičích není velká snaha obětovat část svého života pro jeho rozvoj. Také znám případy, kdy rodič své dítě k sobě připoutává natolik, že mu v útlém věku není schopen dát tolik potřebnou svobodu. Z toho bývám někdy smutná, protože i když poskytnu veškerou možnou profesionální podporu, ten největší díl obrovské práce a zodpovědnosti spočívá především na rodičích. Ráda bych chtěla pomoci překonat ta omezení a pomoci těm dětským duším. Přestože vidíte, jak ty dětičky touží celým svým srdíčkem dělat to, co je baví, nejsou to ti, kteří o tom rozhodují. A když nakonec přijde čas, kdy rozhodnout mohou, bývá často už pozdě. Přála bych všem rodičům, aby se jim dařilo rozpoznávat v očích a srdcích svých dětí tyto touhy a hodně síly a odvahy, až jim budou pomáhat v uskutečňování jejich snů. Přála bych si, aby rodiče svým dětem více naslouchali.

V ROCE 2014 JSTE OTEVŘELA YOGA STUDIO A SOUKROMOU BALETNÍ ŠKOLU PRO DĚTI ZDE VE MĚSTĚ, JAK TĚŽKÁ NEBO LEHKÁ CESTA TO BYLA?

Samotné založení studia obnášelo samozřejmě to, že musím sehnat finance. To se mi podařilo v rámci jednoho dotačního programu. Nejvíce nákladů se týkalo vybavení pro baletní školu. Zrcadla, tyče nebo speciální podlaha. Zájem byl velký, a to mě těšilo, ale balet je dřina, takže nakonec vydrželi jen ti nejdisciplinovanější. Já jsem ráda za každou dušičku, dětskou nebo dospělou, které mohu pomoci, protože vím, že to má smysl. Pořádám jógové pobyty pro dospělé, každý rok pořádám na podzim taková malá výročí, kdy v neděli probíhá jóga zdarma, připravím občerstvení, a tak spolu s klienty travíme hezké společné chvíle. Při této příležitosti se právě otvírá prostor pro zpětnou vazbu, která je tak důležitá. Dále připravuji kurzy, minulý rok se povedl příměstský tábor zaměřený na jógu, přírodu, tvoření a tanec. Teď jsem přijela z jógového tábora na Božím daru.



VE SVÉM STUDIU NABÍZÍTE NĚKOLIK DRUHŮ JÓGY. POWER JÓGU NEBO JINOVOU JÓGU, ŘEKNĚTE NÁM O TOM NĚCO BLIŽŠÍHO?

Jóga je jen jedna a z té vše pochází. Základem je zklidnění mysli. Ale samozřejmě tak jak se všechno stále vyvíjí a jde rychle kupředu, tak se tomu našemu životnímu tempu přizpůsobuje i jóga. Power jóga je více dynamická, Hatha jóga je pomalejší. Záleží na potřebách našeho klienta. Já mám velice ráda JINovou jógu, ta působí na kosterní soustavu, na klouby a fascie a také je velice meditativní, protože se v pozicích déle setrvává. Samozřejmě, že JINová jóga nám nenahrazuje tu JANGovou, vše musí být v rovnováze, a tak bychom měli fungovat i v životě. Vnímat ty signály, kdy nám tělo naznačuje, že bychom měli zvolnit, neignorovat to, aby to nevyústilo třeba ve zdravotní problémy. Jóga není jen cvičení, dýchání a meditace. Je to východní filosofie, a pokud se praktikuje se vším všudy, pak nesmíme také zapomenout na tu duchovní stránku. Zde bych ráda zdůraznila pro všechny, co se o jógu více či méně zajímají, aby nezapomínali na to, že je velmi důležité nejen procvičit si tělo, ale propracovat se k celkové rovnováze těla a mysli a pociťovat harmonii a spokojenost. To je to, proč to děláme, to je náš cíl. Mít rád a přijímat sám sebe, snažit se pořád rozvíjet, učit se a růst v každé oblasti svého života.

JAK VYPADÁ VÁŠ PRACOVNÍ TÝDEN?

Protože to všechno co dělám, se může dít, až když dospělí přijdou ze zaměstnání a děti ze školy, musím tomu samozřejmě přizpůsobit režim celé moje rodiny. Pracuji odpoledne až do večera. Lekce probíhají i v neděli, tak se snažím udělat si volno v pondělí kvůli úřadům atd. Spravuji si webové stránky, facebookové stránky, odepisuji na dotazy, následuje nějaká příprava pobytů, další vzdělávání, semináře, rezervace a mnoho dalšího. Snažím se přizpůsobit lidem, kteří dojíždí, protože větší část mých klientů netvoří jen místní.

KDY PŘIŠLA JÓGA DO VAŠEHO ŽIVOTA, NA POČÁTKU BYL PŘECE BALET?

To je pravda. Ale pro mě osobně je to v současnosti už uzavřená kapitola. Už mám nějaký věk a mládí a pružnost pro balet už chybí. Maximální hranice bývá tak do pětatřiceti let. Nyní jsem se zaměřila na balet pro děti. Ale k Vaší otázce. Vždycky jsem tíhla k duchovnu, nejen k tomu fyzicku, takže jiná cvičení, která nepropojují tyto dva světy, nepřipadala v úvahu. Cítila jsem, že jóga je tou mojí novou cestou a čím více jsem do jejích tajů pronikala, tím více jsem o tom byla přesvědčená. A jestli se ptáte na konkrétní období, tak to bylo až po mateřské. Absolvovala jsem v Praze kurz jógy, a protože mám už z konzervatoře pedagogické minimum, tak jsem to s tím spojila a otevřela studio jógy a baletní školu, kde mohu propojit vše, co jsem se naučila. Chtěla jsem se samozřejmě vrátit k pohybu. Cítila jsem, že touhle cestou bych měla jít. A teď jsem o tom přesvědčená na sto procent.

JÓGA STOJÍ NA PEVNÉM ZÁKLADU A TO JE SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ tzv. PRÁNAJÁMA, JE TĚŽKÉ SE TO NAUČIT?

Ano dýchání je velice důležitou složkou jógy. Vybízím babičky a dědečky ve Vašem Domově, aby si stále dobře dýchali, jak doma, tak na procházce, aby se na ten dech soustředili, je to uklidňující a příjemné. Když se člověk správným tréninkem naučí správně dýchat, pak to přináší

své ovoce. Dech pomáhá při tom, když jste nervózní, máte strach, trému a podobně. Správné dýchání Vás uvede zas do pocitu zklidnění a nikdy nezklame. Ale všechno je praxe, a proto je třeba se tomuto velmi věnovat. Chystám se, že některé kurzy pro veřejnost zaměřím jen na samotné dýchání, abychom mohli jít více do hloubky.

MEDITUJETE?



Ano. Každý večer. A abych všechno časově zvládla, praktikuji své minirituály, kam se musí vejít jak meditace, tak samotné cvičení. Myslím to mé osobní. Pak samozřejmě máme meditaci také zahrnutou pro naše klienty, ale v trochu jiné formě a při různých příležitostech, aby se mohli s touto praxí seznámit a dostat nějaké to vodítko, pokud by se o to chtěli nějak dál zajímat. Není součástí běžných lekcí, to by se nedalo zvládnout. Meditace velice doporučuji každému člověku. Existují vedené meditace nebo vaše vlastní, které si vyberete. Důležité je, aby se člověk po tom dni zastavil, srovnal si své myšlenky, zamyslel se nad tím dobrým, co se mu povedlo.

KAŽDÉ PONDĚLÍ CVIČÍTE JÓGU S NAŠIMI SENIORY U NÁS V DOMOVĚ, JAK TADY JÓGA POMÁHÁ, NENÍ TO PRO NĚ NÁROČNÉ?

Moje milované babičky a dědečkové. Už je to rok a půl, co společně cvičíme. Vše vzniklo z podnětu dcery jedné z Vašich klientek. Zjistila, že existuje projekt Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí, který financuje jógu v Domovech pro seniory nebo v Dětských domovech. Tak jsme se spolu spojily a já pak tuto spolupráci nabídla paní ředitelce. A vidíte sama, že zájem o mé lekce u vašich seniorů a seniorek neklesá. Chodí pravidelně a vždy na nich vidím, že přišli rádi. Za tu dobu už jsme se také lépe poznali, prohodíme nějaké to slovíčko a pak s chutí do práce. Já myslím, že jim jóga pomáhá moc a mají můj obdiv, že jsou tak houževnatí až do svého úctyhodného věku. Pro mě to jsou velké šikulky. Samozřejmě, že mají plno zdravotních omezení, cvičíme především na židlích a stimulujeme tělo tak, abychom to společně zvládli a měli z toho užitek. Tahle seniorská setkávání jsou pro mě první zkušeností a na Vaši otázku, co mi to dává, musím odpovědět, že strašně moc. Tato generace mě samozřejmě velice ovlivňuje, člověk cítí tu životní moudrost, vůli a vytrvalost. Zajímají se jeden o druhého, je s nimi legrace, to vše mě moc obohacuje. Také máte krásnou zahradu se vzrostlými stromy, kde cvičíme a kocháme se tím prostředím, a to vše na nás pozitivně působí. A jestli cítím nějaký úspěch? Úspěch je už to, že přijdou.

KDO VÁS VE VAŠEM PROFESNÍM ŽIVOTĚ NEJVÍCE OVLIVNIL?

V tanečním nebo jógovém? Dobře tak nejprve tanečním. Byla to moje profesorka Zlatuška Vincentová, učila srdcem, učila nás skromnosti, pílí a měla osobní přístup. Na tu já ráda vzpomínám a nesu si jí navždy ve svém srdci. Pro mě to byl velký člověk. Ovlivnila mě jak profesně, tak svou osobností. A to je to, co já pokládám za velmi důležité a přeji to i této mladé generaci. Od dob, co učím, si toto uvědomuji čím dál více, jak důležité je učit s láskou. Měla jsem velké štěstí. V tom jógovém životě to byl Vašek Krejčík, který má v Praze dvě studia, který mě ovlivnil a já se k němu v různých seminářích ráda vracím, protože je potřeba se stále vzdělávat a

stále objevujete nové věci. Otevřou se jedny dveře a těm vnímavým se začnou otvírat další a další a je jich tolik, že na to jeden život nestačí. To vše vás posouvá stále dál a naplňuje vás to.

MÁTE SVÉHO DUCHOVNÍHO UČITELE, KE KTERÉMU SE RÁDA VRACÍTE A KDE ČERPÁTE?

Nemám nikoho konkrétního, ale moji duchovní učitelé do mého života pořád přicházejí, jsou to všichni obyčejní lidé, kteří mě jakýmkoliv způsobem obohatí a posunou zas dál. To jsou mí největší učitelé.

MÁTE NĚJAKÉ DALŠÍ KONÍČKY, KDYŽ POMINU VAŠÍ PRÁCI?

Bylo by jich mnoho, protože mě baví toliká věcí a času je málo. Určitě je to floristika, aranžování, bytový a zahradní design, miluji anglické zahrady a jejich typické domky. Dále četba, ale přiznám se, že většinou převládá odborná literatura.

CHCETE NAŠIM SENIORŮM JEŠTĚ NĚCO SDĚLIT?

Otevřete svá srdce, těšte se z každého okamžiku a neztrácejte svou vůli.

Děkuji za příjemný rozhovor a přeji mnoho štěstí ve všem, co děláte.



KLÁŠTEREC NAD OHŘÍ A JEHO OKOLÍ 7. díl



Školství – předpokládá se, že již za benediktýnů, asi od poloviny 13. století, byla v Klášterci škola. Doklady o tom nejsou, ale předpokládalo se, že šlo o školu klášterní. První písemná zmínka o výuce je z roku 1584. V kostelním účtu z toho roku se praví: “Školmistrovi Danieli Faustovi půjčena 10kopa grošů”. Vyučovat se mohlo na faře, takže ani toto nedokazuje existenci budovy školy. V roce 1653 zde opravdu škola stála, 30 kmenů dřeva dodala klášterecké obec a dalších 12 přidala Jeseň. Marie Terezie se snažila školství uvést na vyšší úroveň, proto byl roku

1774 schválen školní řád pro děti od 6 do 12 let. Docházka však nebyla dodržována, asi 30 % dětí do školy nechodilo. Příjem školmistra byl nevalný, většinu dostával v naturáliích, ale toho bylo poskromnu. V roce 1908 byla v podměstí postavena budova obecné a měšťanské školy, my jí známe jako 1. základní, dnes je to základní škola praktická. Výnosem z 6. května 1925 požaduje Okresní politická správa v Kadani zřízení jedné třídy školy s českým vyučovacím jazykem v Klášterci nad Ohří. Hraběnka K. Tunová v roce 1907 koupila dům čp. 68 a dala v něm zřídit mateřskou školu, kterou pak až do své smrti vydržovala.

Zdravotnictví – k tomuto tématu máme jen málo písemných zpráv. V nejstarších dobách pečovali o lidské tělo holiči (bradýři) a lazebníci či koupelníci. Druhou skupinu tvořili ranhojiči a



chirurgové, což tenkrát byla řemesla. Dále porodní báby, kořenářky, potulní mastičkáři a šarlatáni. Napravit kloub nebo vytrhnout zub uměli i venkovští kováři. Zkrátka bujelo to, čemu se dnes říká lidové léčitelství. Graduovaných, tedy vysokoškolsky vzdělaných lékařů přibývalo až v 16. století. Podle inventáře z roku 1898 byla v Klášterci jakási nouzová nemocnice o 6 místnostech v budově bývalé sýpky, ta zanikla v roce 1922. Částí jejího inventáře bylo doplněno vybavení městské věznice a později i policejní strážnice. Nadále

v budově špýcharu už byl jenom chudobinec. Od roku 1923 začala fungovat ve městě poradna pro matky. V dávných dobách si léčitelé vyráběli léky a masti sami, nebo je kupovali od lékárníků ve větších městech. Domácí lékárnou lze předpokládat také u panských lékařů. První lékárna “Panny Marie Pomocné” byla otevřena v roce 1865 J. Leiterem v domě č. 10 na náměstí. Stará lékárna byla zrušena po postavení nové polikliniky s lékárnou v nedávné době. Klášterec nikdy neměl nemocnici v pravém slova smyslu. Vážně nemocní byli léčeni buď v Kadani, nebo v Chomutově. Do oblasti zdravotnictví musíme zařadit také očistné lázně, které bývaly i ve větších vesnicích. V menších městech bývaly koupele otevřeny jenom v určitých dnech. Veřejné lázně často bývaly místem tajných schůzek milenců s koupelníkovým vědomím. Proto bývali lazebníci či koupelníci stavění společensky na roveň pasáka holek. V Klášterci máme zprávu o vanových lázních či veřejných koupelnách z roku 1608. Povolání lazebníka je uvedeno v berní rule (soudpis poddanského majetku) z roku 1654, pak zprávy o veřejných lázních mizí. Až roku 1909 jedná obecní výbor o pronájmu lázeňského domu, který byl zřejmě majetkem města. Kdy zanikl se v městském archivu nelze dočíst.

NAŠE UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

JUDAISMUS – jedno z pěti největších náboženství

Židé nahlízejí na Adama a Evu, jež Bůh stvořil v oné zahradě, jako na své prapředky. Noe podle knihy *Genesis* patřil kosmé generaci potomků Adama a Evy, přežil světovou katastrofu, čtyřicetidenní déšť, který zničil veškeré lidstvo, zvířectvo i rostlinstvo na zemi. Písmo má pro tuto událost morální výklad. Násilí a zkaženost stvoření přiměly Boha k rozhodnutí smést je z povrchu země.

Abraham a praotcové – dlouhé seznamy jmen v knize *Genesis* vrcholí v Abrahamovi, který pocházel z rodu Noemova syna Šéma, jehož jméno se ukrývá ve výrazu „semitský“. S jeho životní poutí jsou spojeny první kroky tří z velkých světových náboženství – judaismu, křesťanství a islámu. Abraham se stal otcem mnoha synů. Dva z nich sehráli velmi významné role. Izmael došel úcty v tradici islámu, kde je pokládán za jednoho z předků proroka Muhammada, zakladatele tohoto náboženství a první muslimské obce. Svého syna Izáka měl Abraham na Boží příkaz obětovat na hoře v kraji Mória. Anděl však požadované oběti zabránil.

Mojžíš a exodus – Izákův syn Jákob měl dvanáct synů, kteří jsou pokládáni za zástupce dvanácti kmenů Izraele. Po životě plném stěhování našel Jákob se svou rodinou útočiště v Egyptě. Z tohoto zázemí vychází další z velkých židovských praotců – Mojžíš. Mnohé z představ a zvyků se v judaismu pojí s příběhem o vyjití Židů z Egypta. Zbožní Židé jedí nekvašený chléb namísto běžného pečiva během celého svátku Pesach, aby si tak připomněli, že Izraelité opustili Egypt ve spěchu a nemohli ani nechat vykvasit těsto na chléb. Při tázání po tom, co je správné či špatné, odkazují Židé na zákony svěřené Bohem Mojžíšovi. Když Mojžíš sestoupil z hory, kde hovořil s Hospodinem, přinesl s sebou dvě kamenné desky, na nichž byla (podle knihy *Exodus*) zapsána slova smlouvy mezi Bohem a jeho lidem – *Desatero přikázání*.



Každodenní praxe – židovské náboženství upravuje život tak, aby v něm každý úkol dával smysl.

Od probuzení až po ukládání ke spánku člověka doprovázejí rituály, které jej nutí zamyslet se předtím, než začne jednat. V mnoha směrech judaismu hraje domov stejně důležitou úlohu jako synagoga. Modlitby se pronášejí třikrát denně. Hlavním jazykem modliteb je hebrejšтина. Při ranních modlitbách během pracovního týdne nosí muži *tfilin*. Tyto černé kožené řemínky se schránkou obsahují důležité pasáže z Tóry. Tóra je Božím zákonem, zahrnuje prvních pět knih Starého zákona (*Genesis*, *Exodus*, *Leviticus*, *Numeri* a *Deuteronomium*). Připevnění *tfilin* je aktem připomenutí zásad obsažených v příslušných textech. Předpisy založené na biblické tradici, jež upravuje, jakou potravu může člověk konzumovat a jak má jídlo připravit. Život je tak naplněn důležitými obřady od narození až do smrti. Obřizka, konaná osmého dne po narození, započíná celý proces.



ZELENÉ LÉKY

Dají se léčivé účinky rostliny odhadnout podle vzhledu?

V zašlých dobách se lidé domnívali, že podle vzhledu rostlin se dá poznat, jakou nemoc můžou vyléčit. Třeba laločnaté listy pro nemoci jater, srdčité listy pro potíže kardiaků, ořechy se strukturou lidského mozku pro bolesti hlavy. Nauka o symbolech byla již dávno opuštěna, ale moderní lékařství této staré a nevědecké víře hodně dluží. Její přívrženci vytvořili první rozsáhlé katalogy, které se později staly jádrem vědecké botaniky.



Jsou rostlinné léky účinné?

Velká většina těchto léků, dokonce i ty, které podávali šamani a jiní lidé údajně zasvěcení do speciálních znalostí, byly bezcenné a ve skutečnosti mnohé z nich nebezpečné. Nejlepší z těchto starých rostlinných léků byly skutečně převzaty. Například malárie sužovala lidi žijící v oblastech teplého podnebí, zahubila mnoho lidí. Nebyl znám žádný lék až do doby, kdy evropští cestovatelé našli v Jižní Americe domorodce, kteří se léčili odvarem z kůry chinovníku.

Čekají ještě nějaká rostlinná léčiva na odhalení?

Z hlediska možnosti využití jako léčiva bylo zatím analyzováno pouze necelých deset procent rostlin na světě. Většina nových objevů je dílem botaniků. Vyhledávají rostliny používané přírodními národy v odlehlých oblastech (zvláště v tropech).

Jaké druhy léčiv pocházejí z plísní?



Nejúčinnějšími léky jsou antibiotika. Prvním byl penicilín, jehož objev z roku 1928 je připisován britskému vědci Alexandru Flemingovi. I v mnohem starších dobách užívali Číňané plísně k léčení. Lidé často obalovali rány plesnivým chlebem, někdy používali teplé bahno. Tato náhodná znalost se však neomezuje jen na lidský druh. Když si slon poraní nohu o skálu, jde instinktivně k napajedlu a ponoří ránu do bahna na dně. Ve skutečnosti si tak léčí zranění penicilinem.

Rostliny, které škodí i léčí

Léčivé rostliny jsou často smíšeným dobrodiním. Rostlinné látky s léčivými účinky působí jako stimulanty anebo depresanty krevního běhu či nervového systému. Ricinový olej se lisuje ze semen rostliny, která pochází z jižní Afriky, ve správných dávkách neškodí, ale už použití pouhých dvou ricinových semen může zabít. Opium se získává ze zelených makovic a představuje zdroj morfinu a kodeinu.

Rostliny poskytují energii a látky ke stavbě lidského těla a jsou také prvotním zdrojem vitamínů a minerálů důležitých pro správnou funkci a zdraví našeho organismu. V tomto smyslu jsou všechny rostliny, které jíme, zelenými léky.

CO JSME PROŽILI

OSLAVY NAROZENIN NAŠICH KLIENTŮ



UDĚLENÍ CENY MĚSTA PANÍ ZDEŇCE FRYČKOVÉ ZA CELOŽIVOTNÍ PŘÍNOS V OBLASTI KULTURY



PŘEDNÁŠKA LEONY HRNKOVÉ O CESTOVÁNÍ PO SRÍ LANCE



INSTALACE SOCHY ŽENA-VODA PAOLO VIVIAN



HUDEBNÍ POŘAD ŠIMONA PEČENKY



POUŤ V BŘEZNĚ U CHOMUTOVA



KOUZELNICKÉ PŘEDSTAVENÍ MISTRA WALDINIHO



HUDEBNÍ PŘEDSTAVENÍ VIOLA OLOMOUC



MAJITELÉ FIRMY MK-MONT ILLUMINATIONS s.r.o., PANÍ IRENA KALINOVÁ A PAN MIROSLAV KALINA, VĚNOVALI VÝTĚŽEK VE VÝŠI 100.000,-KČ ZE SPORTOVNÍ AKCE SVÝCH OBCHODNÍCH PARTNERŮ NAŠEMU DOMOVU PRO SENIORY. TÍMTO JIM VELICE DĚKUJEME.



AKTIVNÍ STÁŘÍ JE NAŠÍM CÍLEM

Připravujeme pro Vás tyto akce:

ŘÍJEN

- DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
- TURNAJ V BOCCIE
- PIETNÍ AKT
- POHÁDKOVÁ CESTA PRO DĚTI Z MŠ DLOUHÁ
- KURZ MALOVÁNÍ S VÝTVARNÍKEM PAVLEM LAKOMÝM
- VÝLET AUTOBUSEM PO KRUŠNÝCH HORÁCH

LISTOPAD

- SETKÁNÍ SENIORŮ V MAŠTOVĚ
- HAŠLERKY PANA ŠEDIVÉHO
- MEZIDOMOVNÍ TURNAJ V ŠIPKÁCH
- ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU
- ZDOBNÍ STROMEČKU ZŠ PETLÉRSKÁ



PROSINEC

- VÁNOČNÍ JARMARK
- MIKULÁŠSKÁ ZÁBAVA
- NÁKUPY V GLOBUSU
- JEŽÍŠKOVA VNOUČATA
- VYSTOUPENÍ ŠKOL A ŠKOLEK
- PEČENÍ VÁNOČNÍHO CUKROVÍ
- ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE
- OSLAVA SILVESTRA A NOVÉHO ROKU

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

Web: www.mussklasterec.cz

Facebook: mussklasterec



POUŽITÁ LITERATURA

Wikipedie

KLÁŠTEREC NAD OHŘÍ – přehled dějin města a okolí, Z. Vachata (1997), Zeměpis náboženství, S.T.Hitchcocková a John L. Esposito, Google obrázky, ABC PŘÍRODY.

