

Městský ústav sociálních služeb Klášterec nad Ohří



ČTVRTLETNÍK

4 / 2019

NÁŠ DOMOV

Časopis pro naše seniory

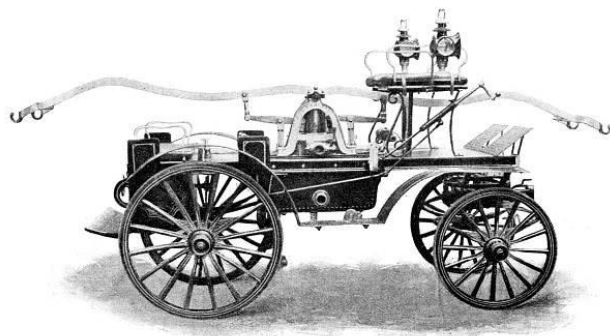
Patálie s oppidy



KLÁŠTEREC NAD OHŘÍ A JEHO OKOLÍ 8.díl

Spolkový a kulturní život

Nejstarším v Klášterci byl nepochybně **Spolek střelců**. Vznikl již před rokem 1700 a svou strelnici si postavil vedle mlýna pod zámekem. Pravidelné střelení o ceny bývalo významnou událostí a účastnilo se ho všechno měšťanstvo. Později jim byly pořízeny uniformy a hudbu střelcům tvořil tambor (bubeník) a pištec. Na dalším místě v historické posloupnosti je **Spolek divadelních ochotníků**, který zahájil činnost roku 1861 a svou první premiéru uskutečnil v sále radnice. Výtěžek byl věnován ve prospěch chudých školních dětí. Divadelní spolek vyvíjel činnost po celou dobu první republiky. Spolků vznikalo mnoho, jeden z dalších byl například **Spolek veteránů**, **Spolek dobrovolných hasičů**, **Svaz zemědělců**, **Pěvecký a hudební spolek "Svornost"**, **Spolek chovatelů drobného zvířectva** atd.



Kino invalidů

O povolení zřídit v Klášterci stálé kino požádal válečný invalida Karel Kastl a od zastupitelstva obdržel souhlas v roce 1917. Provozovalo se na mnoha místech, nakonec se definitivně usadilo v sále restaurace "U Lva" na náměstí. V kině se promítalo zhruba pět představení denně a celkem slušně vydělávalo.

Knihovny

První zmínka o knihovně v Klášterci je z roku 1913. Podle vyznění Okresního úřadu v Kadani z roku 1932 se měla v Klášterci zřídit šestičlenná knihovní rada. V roce 1936 měla obecní knihovna 273 svazky a 164 čtenáře. Půjčovně činilo 20 haléřů.

Kronika

První kroniku města zpracoval řídící učitel Osvald Egerer, její dva svazky věnoval městu. Dovedena byla zřejmě až do počátku 1. světové války, ale bohužel se nedochovala. Jelikož vést kroniku bylo povinností každé obce, zabývalo se tím zastupitelstvo v roce 1924 a až za tři roky teprve rozhodlo, že kronikářem bude místní tajemník. Tato kronika byla vedena až do skončení 2. světové války. Kronika byla k dispozici až do roku 1968, kdy z tehdejšího Městského národního výboru záhadně zmizela. Prvním poválečným kronikářem byl učitel Alois Andrlé.

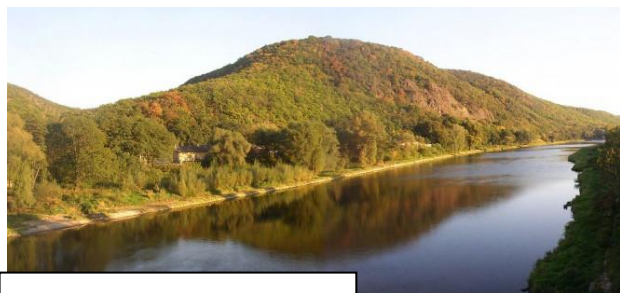
Archiv

V roce 1927 zastupitelstvo rozhodlo o zřízení archivu. Dnes je Městský archiv Klášterce nad Ohří jako celek umístěn ve Státním okresním archivu Chomutov se sídlem v Kadani.

POHLED DO HISTORIE V ČECHÁCH

Patálie s oppidy

Nevíme, jak si říkali a kým se cítili být. Jméno Keltové jim připsali antičtí autoři. Nejvýznamnějšími stopami po jejich pobytu v Čechách a na Moravě jsou oppida, rozlehlá ohrazená sídliště vyskytující se v širokém pásu od Francie přes střední Evropu až po Maďarsko. Šlo o výrobní a obchodní centra, jakési předchůdce měst, ne-li rovnou první města na našem území. Inspirací měla být podobná města, která Keltové viděli i vyplnili ve Středomoří, zejména v etruské Itálii. Oppida nebyla jedinými centry keltského světa: vedle nich existovala velká centra výroby, řemesel a obchodu, která svým významem oppida mnohdy zastiňovala. V posledních letech je dogma o oppidech jako obchodních a výrobních centrech poněkud zpochybňováno. Archeologové upozornili na několik sporných momentů: nejvýznamnější česká oppida ležela na kopcích, stranou od hlavních cest a v krajině nepříliš vhodné k obdělávání, a postrádala tedy důležité zázemí pro obživu obyvatel. Byla tak rozsáhlá, že nebylo možné je pořádně bránit. Tento názorový proud považuje oppida za produkty „přežrané“ společnosti, jejíž špičky se trumfovaly velkolepými stavebními projekty bez valného hospodářského významu ve snaze posílit svou prestiž. Oppida možná měla zhoubný vliv i na samotnou keltskou společnost, která nemohla unést břemena spojená s výstavbou a provozem takových kolosů a proto se „rozložila“.



Hradiště nad Závistí

Zde je návrší nad soutokem Vltavy a Břežanského potoka, které bylo osídleno již od pozdní doby kamenné, známé je však díky pozdějšímu oppidu. Osídlení na výrazném návrší vypínajícím se nad Vltavou naproti Zbraslavi získalo největší věhlas díky své závěrečné fázi, kdy zde vyrostlo rozsáhlé oppidum. Naučné stezky, které zde vedou, se soustředí právě na keltské osídlení. Později lehlo popelem a na jeho místě vzniklo na sklonku starší doby železné, ještě větší hradisko, které postupně chránilo prostor se složitým systémem opevnění a akropolí, architektonicky ovlivněnou podobnými ze Středomoří.

S keltskou civilizací přišlo na naše území poprvé mincovnictví. Inspirací k ražbě mincí byly peníze, které keltští válečníci viděli ve Středomoří, zejména v Makedonii. Numismatici pro tuzemské ražby používají termín bójské mince, což ovšem neznamená, že by je razili Bójové. Vznikaly zhruba v rozmezí let 250-40 před naším letopočtem. Na oppidu Závist se našla keramická destička s formou na odlévání mincovních polotovarů.



Ukázka keltských mincí

NAŠE UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

STÁŘÍ A VÝZNAM POHYBU

Stárnutí začíná od samotného početí. Po dosažení sexuální dospělosti již nastává pokles funkcí (atrofie). Stárnutí je proces zcela normální. Je to fatální nutnost a nikomu se nemůže vyhnout. Důležité faktory zde hrají choroby, způsob života, životní podmínky. Stáří je výsledkem působení i vnějších faktorů jako je strava, přiměřená aktivita, tělesná cvičení.

Rozeznáváme stáří:

- Biologické – atrofie, pokles funkční zdatnosti
- Sociální – je dáno změnou rolí, životního způsobu, ekonomickým zajištěním
- Kalendářní – vymezení dosažení určitého věku. Období od 60 do 74 let lze považovat za počínající stáří, 75 až 89 za vlastní stáří a 90 a více za dlouhověkost



Jedním z důležitých faktorů, které ovlivňují délku života je tělesný pohyb. Zpomaluje tempo stárnutí a zvyšuje kvalitu života. Příznivý vliv pohybu v každém věku prokazují tyto parametry:

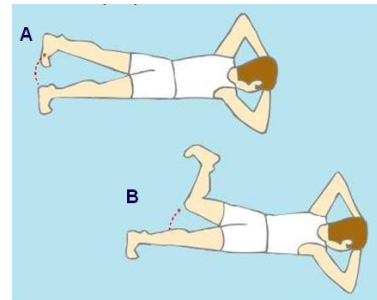
- Zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty k tukové hmotě
- Zvýšení funkční kapacity kardiovaskulárního systému
- Snížení glykémie
- Snížení celkového cholesterolu
- Zvýšení pevnosti kostí
- Produkce endorfinů v mozkové tkáni vedoucí ke zlepšení pohody



Opakované dlouhodobé epidemiologické studie prokázaly, že aktivní část populace může počítat s dožitím vyššího věku než ta část, která vede sedavý způsob života. Při výběru vhodné pohybové aktivity je třeba respektovat všechny změny vyvolané stárnutím například úbytek svalové hmoty, zejména dolních končetin. Pak také choroby ve stáří jako osteoporóza, artróza, slabost zraku, sluchu, hypertenze, diabetes apod. Pohybovou zátěž je vhodné provádět denně minimálně 30 minut. Je vhodné dodržovat zásadu pravidelnosti a přiměřenosti věku a zdravotnímu stavu.

VHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

- Pěší turistika
- Plavání a cvičení ve vodě
- Pohybové hry
- Jednoduché taneční kroky doprovázené zpěvem
- Cvičení s prvky jógy
- Dechová cvičení
- Relaxační cvičení



NEVHODNÁ CVIČENÍ

- Prudké změny základních poloh a pohybů
- Rychlé tempo
- Přeskoky, seskoky, dlouhotrvající poskoky
- Záklon hlavy spojené s rotací, polohy hlavy dolů
- Cvičení na náradí

Cvičení má za cíl udržet si optimální psychickou a fyzickou kondici. Cvičení by mělo být zaměřeno zejména na pohybový aparát, srdečně-cévní a dechový systém, na centrální nervovou soustavu a na zlepšení motorických schopností.

MOTORICKÉ SCHOPNOSTI

U seniorů se shledáváme s nižší úrovní motorických schopností, převážně zručnosti. Ta je definována jako lokální obratnost, projevující se při pohybech ruky, eventuelně jen prstů. Jejím zanedbáním může dojít a často dochází k problému se samoobslužitelností. Vhodným cvičením je třeba rozvíjet právě uvedenou zručnost a z koordinačních schopností je to zejména rovnováha.

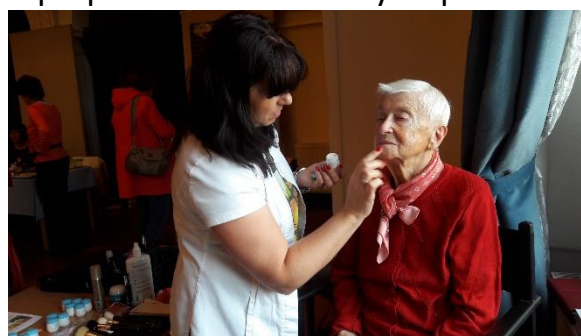


CO JSME PROŽILI

V rámci dne seniorů, jsme navštívili 17. 10. akci pod názvem „CHOMUTOV SVÝM SENIORŮM“, která se konala v Městském divadle a kterou zaštiťuje Statutární město Chomutov ve spolupráci se Sociálními službami Chomutov a dalšími organizacemi. Nabídka byla



pestrá. Bylo možné využít služeb kosmetičky a poradit se, jak pečovat o stárnoucí pleť, zkusit jednoduché líčení, a to si naše seniorky nenechaly ujít. Dále bylo možné zakoupit napečené linecké cukroví, vyrobené šperky, bylinky, k dispozici byla esoterická poradna, výživová podpora pro seniory nebo módní přehlídka, z které si pak bylo možno zakoupit předváděné modely za pár korun. Vše pak končilo pestrým hudebním vystoupením. Naše skupinka, která se do divadla vypravila si to opravdu užila. Nakoupily jsme dárečky, něco na sebe a čas skvěle ubíhal.



Mezigenerační program mateřské školy a našeho Domova pro seniory nás zabavil pohádkovou cestou na celé jedno podzimní dopoledne.



Italské písně protknuté baletem na nás dýchly romantickou atmosféru a přednáška o dalekých cestách exotickými krajinami všem připomněla dávné cestovatelské časy a vlastní zážitky z dovolených.



Vánoční jarmark výrobků ze společné dílny volnočasového úseku a našich seniorů potěšil děti i dospělé a největší radost způsobilo prvenství kláštereckého šipkového týmu našeho Domova v rámci 4. ročníku mezi-domovního turnaje. Sportovní klání prokládal svou kytarou a zpěvem klášterecký písničkář Pepa Štross.



Oslavovali jsme společně s klienty narozenými v říjnu a listopadu jejich významná výročí a podařilo se nám vyhrát 3. místo v soutěži o nejkrásnější vánoční stromeček. Letos se nám opravdu dařilo a my neskrývali upřímnou radost.



Mikulášská zábava tak jako každý rok se samozřejmě neobešla bez anděla, čertů a Mikuláše. Toho jsme vybrali z domácích zdrojů, protože Mikuláše s pravými bílými vousy byste jinde, než u nás v Domově jen těžko hledali. Hostovaly u nás čertice s tanečním číslem, hrála skvělá muzika, a tak nám ten předvánoční čas společně pěkně ubíhal. Popřát krásné vánoční svátky přišlo jako vždy i vedení města.





Vánoční pečení jako každoročně provonělo každý kout. Byla to zábava i připomínka tradice, kterou dodržuje snad každá dobrá kuchařka a ke které každoročně přistupujeme nanejvýš zodpovědně. Uhřácat, vyválet, upéct a namazat cukroví jsou disciplíny, které jsme si spravedlivě rozdělily a jako správné hospodyňky jsme nic nepřipálily. Nezbyvá než všechno sníst.



Poděkování patří všem dětičkám z mateřských škol a žákům Základní umělecké školy v Klášterci nad Ohří, kteří za námi přišli s vánočním programem, a obohatili tak všem společně strávené volné chvíle. Sdílená radost – dvojnásobná radost.



Projekt "Vánoční přání" jsme letos pojali trochu komorněji a zůstali na domácí půdě. Přáníčka klientů našeho Domova tak plnili dobrosrdeční Klášterečáci a lidé z nejbližšího okolí. Ta byla zveřejněna, dobří lidé se o ně přihlásili a pak se osobně dostavili, aby dárky předali a popřáli veselé Vánoce. Balíčky byly rozmanité, objevovala se v nich například kosmetika, sladkosti, elektronika, ale i klobásy. Nechybělo i přání zážitkové a tím byla prohlídka zdejší porcelánky. Klienti si prohlédli výrobu, poslechli si něco z historie a také si mohli sami vyzdobit potiskem talíř nebo hrnek. Zaměstnanci jim jednotlivé kousky vypálili a všem zůstala pěkná památka. Ještě jednou velké poděkování těm, kteří darovali nejen krásné věci, ale především svůj čas a pozornost a otevřeli svá srdce nejen svým rodinám, ale i úplně cizím lidem – našim starším spoluobčanům.



AKTIVNÍ STÁŘÍ JE NAŠÍM CÍLEM

Připravujeme pro Vás tyto akce:

LEDEN

- NÁVŠTĚVA KINA
- MALOVÁNÍ S VÝTVARNÍKEM P. LAKOMÝM
- TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA
- PŘEDNÁŠKA PANÍ HRNKOVÉ

ÚNOR

- MASOPUST
- PRŮVOD MASEK MŠ
- NÁVŠTĚVA KINA



BŘEZEN

- OSLAVA MEZINÁRODNÍHO DNE ŽEN
- JOSEFOVSKÁ ZÁBAVA
- NÁKUPY V GLOBUSU
- NÁVŠTĚVA KINA

...a mnoho dalšího ☺

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), Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Google obrázky

