



Spokojený senior

Číslo 1
Květen 2009

Ročník I.

občasník Občanského sdružení Spokojený domov

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

držíte v ruce první číslo časopisu Spokojený senior, které vydává Občanské sdružení Spokojený domov. Naše sdružení oslaví v září 5 let od svého vzniku. A právě při této příležitosti bychom naše služby chtěli rozšířit o řadu dalších aktivit, mezi které patří i vydávání tohoto časopisu. Jeho smyslem je informovat seniory o tématech, která jsou pro ně zajímavá a potřebná – sociální problematika, zdraví, dění v regionu, kultura, regionální historie... Časopis budeme distribuovat zdarma, a to do ordinací lékařů, domů s pečovatelskou službou a dalších míst v Mnichově Hradišti, Mladé Boleslavi, Libuni a okolních obcích. Vyzvednout si aktuální číslo samozřejmě budete moci také v našich kancelářích v Mnichově Hradišti, v Kněžmostě a v Jinolicích. V neposlední řadě plánujeme distribuci přímo do domácností seniorů. Chceme tak pomoci začlenit se do běžného života i lidem, kterým jejich zdravotní stav jen obtížně umožňuje opustit dům či byt. Díky našemu časopisu budou mít aktuální informace

k dispozici přímo ve svých domácnostech. V časopise také budeme představovat naše služby a budete se zde dozvídat o našem sdružení a jeho pracovnících řadu aktualit a zajímavostí. Prostor v časopise dostanete samozřejmě i vy, naši čtenáři. Jakékoliv své příspěvky, komentáře, návrhy či podněty můžete nosit osobně do některé z našich kanceláří nebo posílat poštou. Ti z vás, kteří umí pracovat s počítačem, mohou použít i e-mail.

Věřím, že budete s naším časopisem spokojeni a potvrdíte tak pravdivost jeho názvu – Spokojený senior.

Kamila Sedláková

Obsah čísla:

- **Informace o našich službách**
⇒ str. 1
- **Ohlednutí za výstavou Senior – handicap v Lysé nad Labem**
⇒ str. 2
- **Počítačové kurzy pro seniory**
⇒ str. 3-4
- **Minidotazník – Hana Rejzková**
⇒ str. 5

Vydává Občanské sdružení Spokojený domov

terénní pečovatelská služba a osobní asistence, odlehčovací služby, sociálně aktivizační služby
<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

Informace o službách Občanského sdružení Spokojený domov

Naše služby jsou zaměřené především na seniory, osoby se sníženou soběstačností, chronicky nemocné, zdravotně znevýhodněné. Služby poskytujeme **v domácnostech** osob, tedy v jejich přirozeném prostředí. Zaměřujeme se zejména na poskytování služeb v obcích **Mladoboleslava, Mnichovohradištska a Jičínska.**

Poskytované služby:

- **PEČOVATELSKÁ SLUŽBA** – je zde pro seniory a osoby, které již nemají dostatek soběstačnosti, ale chtějí co nejdéle setrvat v domácím prostředí a žít život, na který jsou zvyklí; do této služby patří například hygienická péče, zajištění nákupů, dovážka obědů, pomoc při podávání jídla, výpomoc v domácnosti, doprovod k lékaři, na úřady, na nákup, za kulturou; **poskytujeme 7 dní v týdnu, zpravidla od 6 do 22 hodin**, po dohodě je možné sjednat i jiný čas;
- **OSOBNÍ ASISTENCE** – umožňuje osobám se zdravotním postižením žít plnohodnotný nezávislý život ve vlastním přirozeném prostředí, který se co nejvíce blíží jejich běžnému standardu; **poskytujeme 7 dní v týdnu 24 hodin denně**;
- **ODLEHČOVACÍ SLUŽBY** – poskytujeme osobám, které doma pečují o seniory nebo nemocné či handicapované blízké; umožňují pečujícím osobám odpočinek od každodenního stereotypu péče; služba nabízí poskytnutí péče o Vašeho blízkého v době Vaší nepřítomnosti, a to v přirozeném prostředí, na které je Váš blízký zvyklý, tedy ve Vaší vlastní domácnosti;
- **SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY** – mají za úkol pomoci seniorům a zdravotně postiženým začlenit se do společnosti; patří sem například kulturní a vzdělávací aktivity, počítačové kurzy, zdravotní přednášky;

Kde nás najdete?

Mnichovo Hradiště

Jana Švermy 378, PSČ
295 01
Tel.: **774 423 414**

Kněžmost

U Střediska 24 (budova
DPS), PSČ 294 02
Tel.: **774 341 171**

Jinolice

Jinolice čp. 39 (budova
OÚ), PSČ 506 01
Tel.: **773 633 411**

**Podrobnější informace o jednotlivých našich službách se dočtete postupně
v dalších číslech časopisu.**

Vydává Občanské sdružení Spokojený domov

terénní pečovatelská služba a osobní asistence, odlehčovací služby, sociálně aktivizační služby
<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

Ohlednutí za výstavou Senior – handicap v Lysé nad Labem

Občanské sdružení Spokojený Domov se ve dnech 16.–19. dubna opět prezentovalo na letos již 9. ročníku výstavy v Lysé nad Labem **Senior - Handicap: aktivní život.**



V tyto dny také probíhala jubilejní 10. výstava **Šikovné ruce našich seniorů: pro radost a potěšení**, na které představily svá díla naše uživatelky: paní Marcela Sasáková z Kněžmosta s vyšívánými obrazy s motivy Josefa Lady, paní Oldřiška Hrabáková z Mnichova Hradiště s háčkovaným betlémem a paní Svatoslava Platošová z Mnichova Hradiště s tkanými dekoracemi a perníčky.



Všechny tři účastnice dostaly ocenění komise. A ne ledajaké, bylo to ocenění **Zvláště oceněné práce!!!** Vybíralo se 50 prací ze 3 000 vystavovaných. Účastnice dostaly ocenění od pana Ing. Miloše Petery (náměstka hejtmána Středočeského kraje), od paní Emílie Třískové (ředitelky CSZS Poděbrady o.p.s.) a paní MUDr. Romany Husákové (předsedkyně správní rady CSZS Poděbrady o.p.s.). Celým programem nás provázel známý televizní moderátor pan Alexander Hemala. Naše pečovatelky paní Vlasta Tanečková a paní Iva Kováčiková přijely výletně na výstavu vlakem s uživatelkami našich služeb s paní Marií Kiršnerovou a paní Jaroslavou Kořínkovou. Také přijela maminka Ivy Kováčikové paní Libuše Kaluhová a nesmíme zapomenout na slečnu Kateřinu Maxovou, která prezentovala v našem stánku rehabilitační pobyty pro dospělé lidi s dětskou mozkovou obrnou. Poděkování za prezentaci výstavy patří paní Haně Rejzkové a Petru Novákovi, dále pak paní Miloslavě Šturmové za pomoc při fotografování. **Miluše Hamouzová**



Vydává Občanské sdružení Spokojený domov

terénní pečovatelská služba a osobní asistence, odlehčovací služby, sociálně aktivizační služby
<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

Počítačové kurzy pro seniory ve Spokojeném domově

Počítačové kurzy pro seniory začaly v našem sdružení probíhat v rámci sociálně aktivizačních služeb na podzim 2008 po příchodu nového pracovníka Petra Nováka, který již měl za sebou tříletou zkušenost s vedením počítačových kurzů (jako dobrovolník vedl během studia v Pardubicích počítačové kurzy pro duševně nemocné), proto se role lektora kurzu ve Spokojeném domově mile rád ujal.



Počítačová učebna byla zřízena v pronajatých prostorách v Domě s pečovatelskou službou v Kněžmostě. Vybavena je pěti počítači darovanými firmou Škoda auto, a. s. Z toho čtyři počítače slouží účastníkům kurzu a jeden pro potřebu lektora. Malý počet počítačů umožňuje lektorovi individuální přístup k jednotlivým účastníkům.

Na první kurzy se přihlásilo 8 lidí, byli tedy rozděleni do dvou skupin. Nejstaršímu účastníkovi bylo 81 let, nejmladší účastníci 57 let (osoba se zdravotním postižením). Kurzy probíhaly od

října do prosince 2008 vždy v pondělí odpoledne. Celkem účastníci absolvovali 10 hodinových lekcí, během kterých se nejprve naučili základy práce s myší a s klávesnicí a ovládnutí operačního systému Windows. Po tomto relativně nudném, nicméně nezbytném úvodu čekaly seniory záživnější věci – práce s internetem. Naučili se prohlížet internetové stránky, hledat informace o tématech, která je zajímají, každý si založil e-mailovou schránku a účet v programu Skype, který slouží k telefonování přes internet. E-mail i Skype si všichni hned oblíbili a začali komunikovat jak sami mezi sebou ve skupině, tak se svými přáteli a rodinnými příslušníky, kteří již internet měli. Během kurzu si většina účastníků pořídila počítač s internetem domů, což jim umožnilo „domácí přípravu“. Postupně se sžívali s počítačem čím dál víc, což vystihují například slova jedné z účastnic:

„Dřív jsem nechápala, jak může moje vnučka sedět nad počítačem do půlnoci, ale teď tam sedím taky tak dlouho, voláme si přes Skype a líbí se mi, že díky internetu můžeme být v kontaktu častěji než dřív.“

Z osmi původních začátečnicků se sedm lidí přihlásilo do pokročilých. Kurzy pro pokročilé probíhaly od ledna do března 2009, paralelně s nimi

Vydává Občanské sdružení Spokojený domov

terénní pečovatelská služba a osobní asistence, odlehčovací služby, sociálně aktivizační služby
<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

probíhaly i další kurzy pro začátečníky, do kterých bylo přihlášeno 12 lidí (3 skupiny).



V kurzech pro pokročilé si senioři upevnili své schopnosti práce s e-mailem, naučili se ovládat jeho pokročilé funkce jako například posílání příloh. Dále se naučili ovládat základní funkce textového editoru MS Word. Jelikož byla do učebny nově instalována tiskárna, měli možnost si vyzkoušet i tisk. Čas zbyl i na specifická témata dle zájmu jednotlivých účastníků: hledání v jízdních řádech (IDOS), hledání na mapách, hledání v katastru nemovitostí, historie a genealogie na internetu, videa na internetu (Stream a YouTube).

„Internet je počítačová síť, kde se dá najít všechno od hanbatých obrázků až po staré mapy.“

Ve všech skupinách kurzů senioři na internetu nejčastěji hledají informace z oblasti historie a techniky, zdravotní problematiku, mapy, zpravodajství a v neposlední řadě se zabývají přeposíláním řetězových e-mailů s vtipy, což je činnost, kterou se naučili velmi rychle©

Po absolvování kurzů pro pokročilé jsou všichni účastníci připraveni využívat počítač s internetem v běžném životě. Slouží jim k hledání informací, komunikaci, zábavě. Protože někteří z nich na částečný úvazek ještě pracují, využijí své znalosti práce s počítačem i v práci. A v nepohlední řadě dává počítač seniorům nové možnosti i ohledně realizace jejich koníčků. Pro ilustraci uveďme příklad. Do kurzu chodili dva aktivní zájemci o regionální historii. Internet jim nyní pomáhá najít a doplnit si informace, komunikovat s přáteli, kteří mají stejný koníček, i najít přátele nové. Pochopitelně jim také počítač umožňuje lepší uspořádání informací ohledně historie a usnadňuje publikační činnost, které se v tomto oboru příležitostně věnují.



Od dubna 2009 jsou plně obsazené kurzy pro začátečníky i pro pokročilé. Tyto kurzy mají opět deset lekcí a skončí v červnu. V červenci a v srpnu bude mít Spokojený domov „počítačové prázdniny“ a nové kurzy budou zahájeny opět na podzim 2009.

Petr Novák, Miluše Hamouzová

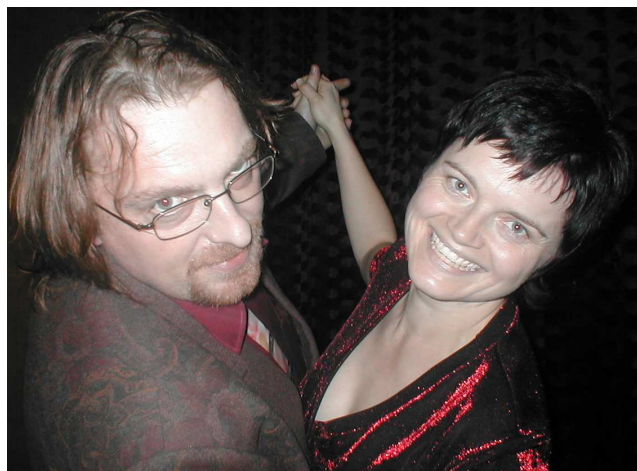
Vydává Občanské sdružení Spokojený domov

terénní pečovatelská služba a osobní asistence, odlehčovací služby, sociálně aktivizační služby
<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

Minidotazník

Kdo je kdo ve Spokojeném domově

Hana Rejzková, pečovatelka



Hanka se svým manželem

1. Jak dlouho ve Spokojeném domově pracuji

V roce 2005 jsem zjara nastoupila na plný úvazek.

2. Kde jsem pracovala dřív a co mě přimělo k práci ve Spokojeném domově

Jednou jsem sebrala odvahy a zavolala čistě náhodně na výzvu Kamily Sedlákové v městském rozhlasu. Tenkrát ovšem sháněla zdravotní sestru a já byla bez patřičného vzdělání, takže mě empaticky odmítla. Ale později byla mou zákaznicí, jelikož její dcera Danča navštěvovala můj kroužek „Hadrová škola“. V hlavě Kamily se pak pomalu zrodil Spokojený domov a mně se rýsovalo povolání do dalších let, jelikož jsem se krejčovskými pracemi v Mohelnici uspokojivě neužívala a také mi chyběl kontakt s lidmi.

3. Co se mi na práci pečovatelky líbí a co naopak nelíbí

Líbí??? Nesprávně položená otázka. Vyhovuje mi různorodost práce, akčnost a tak trochu adrenalin požadavků jednotlivých dnů, zatím stíhám. Nevyhovuje??? Ani snad nemám připomínek.

4. Jak trávím volný čas

Aktivním studiem, domácími pracemi, šitím zakázek, procházkami se psem, sportem, rozčilováním se s dospívajícími dětmi – jen občas...

5. Jak si představuji svůj život ve stáří

Idealizují si vše, a tak i stáří, hlídáním vnoučat, cestováním, tělem s lehčí nadváhou a vrásčitou kůží, šedivými vlasy, možná dá-li Bůh bez demence. A konečné stádium života skonáním v kruhu rodinném a pokud možno doma...

V dalších číslech chystáme:

- **Exkluzivní rozhovor s Evou a Vaškem**
- **Co je to canisterapie?**
- **Genealogie aneb pátrání po předcích**
- **Tipy na kulturní akce v okolí**
- **Rozhovor se studentkou, která pracuje se seniory jako dobrovolnice**

Vydává Občanské sdružení Spokojený domov

terénní pečovatelská služba a osobní asistence, odlehčovací služby, sociálně aktivizační služby
<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

Sídlo: Veselá č.p. 159, 295 01 Mnichovo Hradiště, IČ: 26676281.

Adresa redakce: Jana Švermy 378, 295 01 Mnichovo Hradiště

Šéfredaktor: Petr Novák, DiS. - tel.: 773 635 633, e-mail: novak@spokojeny-domov.cz

Redakční rada: Bc. Kamila Sedláková, Hana Rejzková, Ing. Theodor Honický