



Spokojený senior

Číslo 2
Červen 2009

Ročník I.

občasník Občanského sdružení Spokojený domov

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

ve dnech 11.-12. května 2009 jsem navštívil Kroměříž, kde se konala konference věnovaná dobrovolníkům pracujícím se seniory, ale i samotným seniorům angažujícím se jako dobrovolníci a dalším aktivitám pro seniory. Dobrovolnictví i aktivizační akce pro seniory jsou pro mnohé stále něco nového. Proč je tedy vůbec aktivitám seniorů věnována pozornost?

Lidský život se prodlužuje, stále více lidí se dožívá i velmi vysokého věku. Důležité je, aby „přidaná“ léta každého z nás byla prožita co nejkvalitněji a smyslem života ve stáří se nestalo čekání na smrt. Ke kvalitnímu životu ve stáří mohou napomoci sociální služby. Ovšem ty by neměly být zaměřeny pouze na péči o již nemohoucí seniory, ale také na podporu aktivního života zdravých seniorů. Lidé ve stáří mohou dál realizovat své koníčky, vzdělávat se, cestovat... Izolace a neaktivita jsou hlavními rizikovými faktory pro zdraví lidí. Pokud si po odchodu do důchodu zachováte duševní i fyzickou aktivitu a společenské kontakty, snižujete tím do dalších let pravděpodobnost zdravotních komplikací. Proto i v našem regionu je akcím pro seniory věnována pozornost a dočtete se o nich i v tomto čísle našeho časopisu.

Kontakt s dobrovolníky je vhodný především pro osamělé seniory. Pokud chcete vědět, jak dobrovolnictví funguje, přečtěte si rozhovor s jednou z dobrovolnic, který vám přinášíme na stranách 3-4. Na straně 4 se také dozvíte, že i ve vzdálené Kroměříži byla pochválena Mladá Boleslav jako jedno z měst přátelských k seniorům. Dále se v Kroměříži hovořilo o takzvané canisterapii, metodě využívající kontaktu člověka a psa k prevenci i léčbě psychických i tělesných problémů. I my bychom chtěli realizovat canisterapii v našem regionu. Pokud se chcete dozvědět o této metodě více, určitě v tomto čísle nepřehlédněte pozvánku na Psí odpoledne na straně 2.

Přeji příjemné čtení a co neaktivněji strávené léto.

Petr Novák

Obsah čísla:

- **Pečovatelská služba Spokojeného domova**
⇒ str. 1
- **Tipy na akce pro vás**
⇒ str. 2
- **Rozhovor s dobrovolnicí**
⇒ str. 3-4
- **Minidotazník – Jiřinka Havránková**
⇒ 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

Pečovatelská služba Občanského sdružení Spokojený domov

Pečovatelská služba Občanského sdružení Spokojený domov je tu pro seniory a osoby, jejichž soběstačnost je omezena, ale chtějí co nejdéle setrvat v domácím prostředí a žít život, na který jsou zvyklí.

Zajistíme Vám pomoc při:

- péči o vlastní osobu (**hygiena, oblékání...**)
- stravování (**dovoz jídla, pomoc při jeho přípravě, podávání**)
- péči o domácnost (**úklid, praní prádla, nákupy...**)
- kontaktu se společenským prostředím (**doprovody k lékaři, za kulturou, na úřady...**)

Oblast poskytování služeb:

- Mnichovo Hradiště a okolní obce
- Mladá Boleslav a okolí
- Jičínsko – Libuň a okolí

Časový rozsah služby:

Pečovatelskou službu poskytujeme 7 dní v týdnu, zpravidla v čase od 6 do 22 hod., po dohodě je možné sjednat i jiný čas.

Kolik služba stojí?

Ceny se liší u jednotlivých úkonů, běžná cena jedné hodiny poskytování služby činí 84 Kč. Úplný ceník Vám rádi poskytnou pracovníci organizace nebo ho najdete také na našich internetových stránkách.

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**

V příštím čísle se dočtete o osobní asistenci.

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

Občanské sdružení  Spokojený domov
pořádá pro seniory

Psí odpoledne

17. června 2009 od 15 hodin

v Domě s pečovatelskou službou
v Kněžmostě.

Přijďte objevit kouzlo vztahu člověka
a zvířete a dozvědět se něco
o canisterapii, metodě léčení pomocí psů.

Odpolednem Vás provedou

PhDr. Petra Černá Rynešová a pes

Artuš.



Rybníkářská výstava v Bakově

Muzeum Bakovska ve spolupráci se Spolkem rodáků a přátel Kněžmosta pořádá výstavu „Rybníky v povodí Kněžmostky od ústí do Jizery ku prameni“. Na výstavě konané v Muzeu Bakovska budou k vidění fotografie a mapy dokumentující historii i současnost

rybníkářství v okolí. Vernisáž se uskuteční v sobotu 6. června 2009 v 10 hodin, výstava potrvá do 21. června.

Výstava fotografií v Mladé Boleslavi

Kultura města Mladá Boleslav, a. s. a Fotoklub Sokol Mladá Boleslav zvou na výstavu nejúspěšnějších fotografií účastníků fotografické soutěže klubů České Republiky s názvem **Turnovský mapový okruh**, která se koná v Městském paláci Templ od 9. června do 6. července 2009. Otevírací doba: út-ne 9.00-12.00, 13.00-16.00. Informace na telefonu 326 725 381.

Program Valečovského

koncertního léta 2009

Začátek koncertů vždy ve 20 hodin

3.7.09 *Vladimír Hron*

17.7.09 *Nada Urbánková*

31.7.09 *Jakub Smolík*

14.8.09 *Vlasta Redl*

28.8.09 *KAMELOT*

Pořadatelé si vyhrazují právo na změnu termínu i programu. Podrobnější informace poskytnete Obecní úřad Boseň, tel.: 326 784 204, e-mail: bosen@volny.cz, www.volny.cz/bosen.

Pokud pořádáte v našem regionu akci vhodnou pro seniorskou veřejnost, informujte nás, prosím, na tel. **773 635 633** nebo e-mailem na **novak@spokojeny-domov.cz**.

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

Senioři s mladými lidmi si navzájem mají co říct

Rozhovor s Barborou Matouškovou, dobrovolnicí, která pracuje se seniory

▪ Petr Novák

Bára letos maturuje na gymnáziu v Mnichově Hradišti. V době, kdy spolu hovoříme, ji maturita čeká už za pár týdnů, přesto stále pravidelně dochází jako dobrovolnice k seniorům a našla si čas i na rozhovor.



Bára Matoušková

Moje první otázka je tedy jasná. Jak zvládáš kombinovat dobrovolnictví a přípravu na maturitu?

Zvládat se to dá. Jasně, že se učím, ale nemůžu přece přestat žít, to za to nestojí. Trochu relaxu člověk potřebuje. A pro mě je dobrovolnická práce odlehčení.

V čem tedy to tvoje „odlehčení“ ve formě dobrovolnické práce se seniory spočívá?

Chodím ke klientům Spokojeného domova, konkrétně ke dvěma seniorkám do Kněžmosta.

Obě žijí samy, docházím k nim v době, kdy u nich zrovna není pečovatelská služba. Povídám si s nimi, chodím s nimi na procházky a protože se navzájem znají, ale nestýkají se, ráda bych napomohla jejich kontaktu, aby netrávily čas samy.

Takže zatím chodíš jen ke dvěma seniorkám?

Ano, ale ráda bych jich časem poznala víc, práce mě baví.

Jak ses dozvěděla o možnosti dobrovolnické práce?

Na internetu jsem našla informace o Spokojeném domově a o tom, že shání dobrovolníky. V okolí je takových organizací více, ale Spokojený domov mi vyhovuje, protože je blízko.

Co bylo tvými motivy k dobrovolnické práci? A proč zrovna se seniory?

Měla jsem svého dědečka v pražském hospicu, motivovalo mě to k pomoci starým lidem. Hlavní důvod také je, že jsem extrovert a práce s lidmi mě baví.

Jak se ti práce líbí? Obohacuje tě?

Práce se mi moc líbí, je zajímavá a obohacuje mě hlavně o dobrý pocit.

Má i nějaké nevýhody?

Jistým úskalím je úmrtí klienta. Je to ale bohužel neodmyslitelná součást života.

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

Rozumíš si se seniory? Pociťuješ nějakou „generační bariéru“, nebo je to jen mýtus?

Určitě je to mýtus. Myslím, že existuje spousta témat, která jsou společná pro mladé i staré. Chci také seniorům dokázat, že ne všichni mladí lidé jsou neslušní, vulgární a nic nedokázali. Bohužel spousta starých lidí tento předsudek vůči mladým má.

Jaká témata máš na mysli? O čem si se seniory povídáš?

To je široký okruh, povídám si s nimi o všem, co mě napadne, protože jsem upovídáná. Občas i vyprávím třeba co jsem prožila – výlety a podobně. A oni se připojí s tím, co oni prožili a kde byli. O rodině, sportu, přírodě, počasí... Je toho hodně.

Vraťme se ještě k těm předsudkům. Určitě**existují i předsudky mladé generace vůči seniorům. Jaký máš názor na ně?**

Tak ty se mě vůbec netýkají. Naopak si myslím, že senioři mají mnoho zkušeností. Vždyť i v dávných dobách byl právě starý člověk označován jako mudrc...

Co plánuješ po maturitě?

Určitě se dál věnovat dobrovolnické činnosti, na kterou budu mít víc času. Hlásím se na vysokou školu, obor sociální práce, kam bych se chtěla dostat.

Zbývá ti čas i na nějaké koníčky?

Kvůli škole teď nemůžu chodit na volejbal, protože se mi tréninky prolínají s rozvrhem. Ale čas na koníčky mi určitě zbývá. Jezdím ráda na kole a chodím cvičit do fitness centra.

Pochvala pro Mladou Boleslav z kroměřížské konference

Na kroměřížské konferenci zmiňované v Úvodním slově se velmi pozitivně mluvilo o Mladé Boleslavi. Petr Švec z Národní sítě zdravých měst hovořil o aktivní účasti Mladé Boleslavi v tomto projektu a jeho souvislostech se seniory. Roman Pazderník z Centra pro aktivní stárnutí zmiňoval výsledky průzkumu „Město přátelské seniorům“, který probíhal ve všech statutárních městech. V jednom z jeho výstupů má Mladá Boleslav prvenství – nejvíc seniorů zapojených do dobrovolnických programů. Dokonce s nadsázkou doporučil lidem, kteří chtějí strávit aktivně stáří, ať se už teď poohlíží po bydlení v Mladé Boleslavi. Bylo příjemné slyšet chválu na náš region ve městě

vzdáleném 300 kilometrů odsud. Přeji Mladé Boleslavi i celému našemu okresu a samozřejmě hlavně zdejším seniorům co nejvíce podobných úspěchů i do budoucna.

Petr Novák

zahrada kroměřížského zámku

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

Jiřinka Havránková, pečovatelka



1. Jak dlouho ve Spokojeném domově pracuji

Od srpna 2007.

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

Pracovala jsem v Domově pod Skalami v Kurovodicích. Práce s lidmi mě baví a chtěla jsem poznat i něco nového. Nové prostředí a nové uživatele v terénu.

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

Líbí – popovídat si s lidmi a být jim nápomocná a prospěšná.

Nelíbí – nemůžu říci nic negativního, snad jen stát by mohl být terénním sociálním službám více nápomocen!

4. Jak trávím volný čas

Není ho moc nazbyt, ale pokud vyjde volná chvíle, ráda ji trávím s rodinou nebo na kolečkových bruslích a na kole.

5. Jak si představuji svůj život ve stáří

Být v pohodě jak fyzicky tak psychicky. Pokud bych potřebovala pomoc, budu doufat, že stejných služeb se dostane i mně.

V dalších číslech chystáme:

- Exkluzivní rozhovor s Evou a Vaškem
- Genealogie aneb pátrání po předcích
- Tipy na kulturní akce v okolí
- Hledání zaniklých rybníčků v rezervaci Baba v podání Ing. Theodora Honického

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