



Spokojený senior

Číslo 3
Červenec-srpen 2009
Ročník I.

občasník Občanského sdružení Spokojený domov

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

vítám vás ve třetím čísle časopisu Spokojený senior, které je výjimečné tím, že má oproti předcházejícím číslům větší rozsah. Přinášíme vám slibovaný rozhovor s Evou a Vaškem a hudby se týká i reportáž ze setkání příznivců a přátel zpěváka Petra Nováka, které jsem coby jeho jmenovec navštívil. Ať už jste tedy vyznavači dechovky či bigbítu, věřím, že si vyberete každý dle svého hudebního vkusu. Pokud ne, budeme rádi, když nám do redakce dáte vědět, jakou jinou hudbu posloucháte.

Občanské sdružení Spokojený domov letos oslaví 5 let své existence, proto je prázdninové číslo věnováno také ohlednutí za těmito uplynulými roky a oslavě výročí, která se uskuteční 12. září 2009 v Sokolovně Mnichovo Hradiště. Akce je určena nejen pro seniory, ale i pro širokou veřejnost. Pozvánku s podrobnějšími informacemi najdete na straně 9.

Těším se s vámi nashledanou v dalším čísle časopisu a věřím, že s mnohými z vás také 12. září osobně.

Petr Novák

Obsah čísla:

- **Osobní asistence Spokojeného domova**
⇒ str. 1
- **Kultura a volný čas**
⇒ str. 2
- **Rozhovor s Evou a Vaškem**
⇒ str. 3-4
- **Setkání fanklubu zpěváka Petra Nováka**
⇒ str. 5-6
- **5 let Spokojeného domova**
⇒ str. 7-9



**Bílá orchidej, Slyšíš jak zvoní,
Krásné chvíle, Bílé růže z Athén ...**

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

Osobní asistence Občanského sdružení Spokojený domov

Posláním služby osobní asistence Občanského sdružení Spokojený domov je umožnit za podpory poskytovaných služeb osobám se zdravotním postižením žít plnohodnotný nezávislý život ve vlastním přirozeném prostředí, který se co nejvíce blíží jejich běžnému standardu.

Osobní asistence Vám pomůže zvládat ty úkony, které byste zvládli sami, kdyby Vám v tom nebránilo postižení nebo onemocnění.

Udrží tak co nejvyšší míru Vaší soběstačnosti, maximálně zachovává Vaše životní zvyklosti.

Také Vám pomáhá v integraci do běžné společnosti a v uspokojování základních životních fyzických i psychických potřeb v přirozeném prostředí.

Oblast poskytování služeb:

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

Časový rozsah služby:

Osobní asistenci poskytujeme dle přání uživatele 7 dní v týdnu 24 hodin denně.

Kolik služba stojí?

Cena služby je stanovena na 84 Kč za hodinu osobní asistence.

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.: **774 423 414**

Jinolice

Jinolice čp. 39 (budova
OÚ), PSČ 506 01

Tel.: **773 633 411**

V příštím čísle se dočtete o odlehčovacích službách.

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

Kultura a volný čas

Výstava historických kočárků

Muzeum Města Mnichovo Hradiště pořádá od 6. června do 4. října 2009 ve výstavních prostorech v druhém patře zámku výstavu s názvem **Kočárky a dítě**. Na výstavě jsou k vidění historické kočárky pro děti i pro panenky, peřinky a povijany, dětské hračky a dobové fotografie ze soukromé sbírky Miloslavy Šormové. Otevřeno je denně kromě pondělí od 9 do 12 a od 13 do 16 hodin.

Kultura města Mladá Boleslav a. s. -

Městský palác Tempel

Vás zve na výstavu

Věra Pecová

Doteky

Výstava je otevřena do 16. srpna 2009 denně mimo pondělí od 9 do 12 a od 13 do 16 hodin.

Inuité a Sámové – národy dálného severu

Od úterý 23. června do neděle 6. září se koná v Muzeu Mladoboleslava výstava **Inuité a Sámové – národy dálného severu**. Výstavu o životě Eskymáků a Laponců můžete zhlédnout denně od 9 do 12 a od 13 do 17 hodin.

Výstavy ve Sboru českých bratří

Do konce srpna je možné zhlédnout ve sboru českých bratří dvě výstavy. První z nich je výstava uměleckého skla z dílny sklářky Anny Polanské a obrazů malíře Tomáše Plesla. Další zajímavá výstava nese název **Malíři Mladoboleslava – 17. až 20. století**. Jedná se o výstavu obrazů vybraných z Městské sbírky navazující na stejnojmennou knihu. Ve Sboru českých bratří je otevřeno od úterý do neděle 10.00 - 16.00

V Olympia centru je možné vidět vesmír

Výstava fotografií s názvem **Vesmír na Zemi** se koná od 15. 7. do 15. 8. v Olympia centru v Mladé Boleslavi. Přijďte se podívat na vynikající vesmírné snímky přímo od České astronomické společnosti. Výstava putuje po velkých českých městech a jsme rádi, že zavítala i do našeho regionu.

V obci Bukvice se v galerii J. Q. Valtra koná výstava keramiky Zlaty Pokorné.

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

Eva a Vašek: Těšíme se, až nám někdo ve stáří zahraje naše písničky

▪ Petr Novák

Jak vzpomínají na loňský koncert na Valečově, jak se daří jejich dcerce Evičce a jak podporují seniory? Nejen o tom jsem si povídal se známou hudební dvojicí, Evou a Vaškem.

Každá písnička proslaví především zpěváka a už méně se mluví o těch, kdo za danou skladbou stojí autorsky. Proto se vás hned na úvod zeptám: Kdo pro vás píše texty a skládá hudbu? Máte nějaké dvorní skladatele a textaře?

Vašek: Hodně skladeb jsme dovezli ze zahraničí ze svých cest. Jinak nejvíce textů jsem napsal sám a často jsme dali šanci neznámým autorům. K úspěšným patří Ilona Maidlová, Jarek Musil. Jinak samozřejmě známí textaři, například Pavel Vrba. Hudbu skládám rovněž sám a nejvíce mi pomáhá Pepíno Kolář, rovněž skládá a aranžuje.

Jaká je skladba posluchačstva na vašich koncertech? Převládají staří nebo mladí? Častým předsudkem je, že na vás chodí pouze senioři. Můžete ho potvrdit nebo vyvrátit?

Vašek: Máme starší publikum, ale je to moje generace a starší, tedy od 50 roků výše. Chodí často i mladí lidé do 20 let jako doprovod se svými babičkami. Moc nás nemusí střední generace, ale ta neví, co hrajeme. Má dojem, že jen Bílou orchidej z teleshopingu.

A jak je to s vašimi posluchači podle pohlaví?

Poslouchají vás spíše muži, nebo ženy?

Rozhodně převažují ženy.

Koncem května se uskutečnil váš koncert na Řípu. Jaké z něj máte dojmy?

Byla to fuška vše připravit, stálo to však za to. Jen je škoda, že nevyšlo počasí, ale to je příroda a té nikdo neporučí. Hodně jsme se Řípem naučili a poznali povahy lidí a přátel.

Vraťme se do našeho regionu. Vloni jste vystupovali na Valečově. Jak vzpomínáte na tento koncert a místní publikum?

Začalo nám trochu pršet, ale bylo to romantické a pěkné. Předpokládáme, že se koncert lidem líbil, ale to se nejlépe pozná, až se tam jednou vrátíme a uvidíme, zda se tam vrátí i naši posluchači.

Letos ale na Valečově nebudete. Kdy tam tedy plánujete opět koncertovat?

Záleží na pořádajících.

Vystupujete někdy v nejbližší době v našem regionu či okolí?

Na Mladoboleslavsku v nejbližší době žádný koncert nemáme. V okrese Jičín vystupujeme 2. srpna v Ostroměři a v sousedních regionech nás čekají koncerty 25. září v Semilech a 28. října v České Lípě. Kompletní program našich vystoupení najdou zájemci na internetové adrese www.surf.cz.



Máte nějaký svůj fanklub?

Máme Surf club. Je to mezinárodní sdružení přátel a má pobočky v zahraničí a samozřejmě po celé ČR. Informace najdete rovněž na www.surf.cz.

Má Surf club i nějaké kontakty pro fanoušky, kteří nemají přístup k internetu?

Adresa je Dlouhá 156, 678 01 Blansko-Klepačov. Telefon 516 417 634, mobil 602 790 311.

Jak si představujete svoje stáří?

Že nám někdo také zahraje naše písničky a budeme se na něj těšit až zase přijede.

Podporujete nějak sociální oblast či charitativní činnost?

Předali jsme na hoře Říp 400 000,- Kč na týrané děti nadaci Klokánek z prodeje Choceňských jogurtů, které nesou název Surfáčci.

A věnujete se v této oblasti i seniorům?

Seniory navštěvujeme často při cestách na vystoupení a hrajeme jim v jejich domovech na objednání vedení bez nároku na honorář a cestovné.

Koho z jiných hudebních interpretů máte rádi?

Všechny hosty, kteří byli na Hoře Říp, a dále Marii Rottrovou, Petra Spáleného, Petra Nováka, Karla Gotta a další.

Jak se daří Vaší dcerce Evičce? Myslíte, že bude mít po vás hudební nadání?

Dobře a vyrůstá v krásných písničkách, takže je má uložené v hlavičce. Uvidíme, zda si to nechá vymazat, nebo je bude rozdávat lidem.

Máte nějaký speciální vzkaz pro naše čtenáře?

Buďte zdraví a Mějte se rádi.



Časopis Spokojený senior na internetu:

<http://www.spokojeny-domov.cz/casopis>

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

Petr Novák: Zpěvák, jehož fanklub žije i dvanáct let po jeho smrti

Zpěvák Petr Novák (6. 9. 1945 – 19. 8. 1997) zemřel dva dny před mými dvanáctými narozeninami. Naživo jsem ho nikdy neviděl, přesto mě jeho hudba oslovila a jeho fanouškem jsem se stal nejen kvůli jeho jménu.

Všichni Petrovi přátelé, kolegové a fanoušci měli letos 12.-14. června opět možnost si tohoto jedinečného zpěváka připomenout na akci nazvané Víkend s Petrem Novákem. Vloni se setkání konalo na Orlíku, letos v Plumlově u Prostějova. Z Mnichova Hradiště jsem to tedy měl oproti loňsku o poznání dál. 300 kilometrů, 5 hodin cesty vlakem. Zdaleka jsem však nebyl nejvzdálenějším účastníkem. Dva někdejší Novákovi kolegové přijeli ze zahraničí, kde v současné době žijí. Konkrétně skladatel J. F. Obermayer z Německa a kytarista Jaroslav Bednář ze Švýcarska. Z fanoušků byli nejvzdálenější účastníci z Klášterce nad Ohří. Celkově přijeli účastníci z celé republiky – z Prahy, České Lípy, Hradce Králové, Ostravy, Brna...

Na místo jsem dorazil v pátek odpoledne. Po přivítání s přáteli, ubytování v chatkách a posezení v kempu jsme se vypravili na nádvoří plumlovského zámku, kde konal koncert skupiny George & Beatovens – kapely Petra Nováka,

kteřou po jeho smrti převzal Karel Kahovec, k němuž se později připojil Viktor Sodoma.

Hlavní program se konal v sobotu. Ráno v 8 hodin byla na programu prohlídka plumlovského zámku, poté se konala beseda s Petrovými někdejšími kolegy. Odpoledne pak následoval program s vystoupením nejen muzikantů z Petrovy kapely, ale také jeho dvojníka. A program zpestřili i další dvojníci hudebních legend, které už nejsou mezi námi – Michala Tučného a Waldemara Matušky.



Dvojník Petra Nováka byl od pravého zpěváka k nerozeznání

Následovala podvečerní retrodiskotéka s písníčkami ze 60.-80. let a program vyvrcholil večer vystoupením kapely Beat On – Petr Novák

Revival Band. Po koncertě se konalo ještě posezení v restauraci při kytáře. V neděli nás čekalo jen loučení a odjezd.

Během celého víkendu byla na plumlovském zámku výstava o životě a díle Petra Nováka. Atmosféra celého setkání byla skvělá a všichni se už těšíme na setkání příští rok.

Petr Novák byl nezapomenutelný zpěvák a jeho hity jsou nesmrtelné. Svědčí o tom i letošní sraz jeho fanklubu. Je úžasné, že i 12 let po

zpěvákově smrti se na něj každoročně vzpomíná. Že jeho fanoušci každoročně vkládají čas, sílu i finanční prostředky do organizace této akce. Petr by jistě měl radost. Jeho hity jako Já budu chodit po špičkách, Hvězdičko blýskavá či Náhrobní kámen budou jistě znát i další generace posluchačů. Věřím, že i vy jste Petra Nováka měli rádi a zavzpomínali na něj alespoň prostřednictvím tohoto článku.

Petr Novák

Něco z moudrých knih

„Někteří lidé se těsně před smrtí stanou klidnými a téměř průzračnými, jako by něco vyzářovalo z jejich rozpadající se tělesné formy.

Někteří velice staří nebo nemocní lidé se během posledních týdnů, měsíců nebo dokonce roků života stávají téměř průhlednými. Když se na vás dívají, z očí jim září jasné světlo. Tito lidé už necítí žádné psychologické utrpení. Už se dávno odevzdali a jejich ego se rozpustilo. Umřeli dlouho před svou fyzickou smrtí a v poznání, že v sobě mají něco nesmrtelného, našli hluboký vnitřní klid.“

(vybráno z knihy

Eckhart Tolle: Ticho promlouvá. Pragma 2003.)

Chvilé poezie

Člověk živoří v temnotě a prachu,
jako brouk, co se chytil do sudu.
Celý den dokola v něm běhá,
stejně neunikne osudu.

Nikdy se nepřidruží k nesmrtelným,
neboť jeho vášně konce nemají.
Měsíce, roky jako řeka plynou,
v mžiku se muž v starce promění.

(z knihy Básně z Ledové hory, Chan Šan)

Intimní vztah mezi brouskem a ostřím

Strhaná touha čouhá,
než v beznaděj se sleje,
začátek se konci podobá.

Na ostří věčně tupené,
se brousek vodou omáčený směje,
a brusem opět z brusu podléhá.

(J.L.)

Spokojený domov slaví 5 let své existence

Ohlédnutí za uplynulými roky a naše plány do budoucna

Už pět let poskytujeme sociální služby seniorům a zdravotně postiženým v našem regionu. Pojdme se stručně ohlédnout za jednotlivými roky naší existence.

2004-2005

V dubnu 2004 zaregistrovala sociální službu Kamila Sedláková jako fyzická osoba. Do té doby provozovala pouze nestátní zdravotnické zařízení Malyra – komplexní domácí péče. Bylo však patrné, že senioři a zdravotně postižení občané, k nimž zaměstnanci Malyry docházeli, potřebují i jiný druh péče, než mohla poskytovat ona a její zaměstnanci z titulu čistě zdravotnického, tedy aby péče byla doplněna i o péči sociální.

Proto tedy vznikla druhá organizace, která nedostávala peníze za svoji práci z rezortu zdravotnictví, ale jelikož vykonávala práci v sociální sféře, tak její financování bylo především z dotací Středočeského kraje – Humanitárního fondu. Aby majitelka dvou organizací nečerpala nekontrolovatelně peníze ze dvou rezortů a aby sociální služby mohly pokračovat dál tak, jak byli naši uživatelé zvyklí, bylo založeno občanské sdružení.

Občanské sdružení Spokojený domov bylo u MVČR zaregistrováno 20. 9. 2004 a začalo

fungovat od 1. 1. 2005. Zakladatelé byli kromě Kamily Sedlákové tři handicapovaní: Ludmila Marková (která už není mezi námi), vozíčkář Jiří Růta a Miroslav Sýkora. Dalším členem se později stal též vozíčkář Jiří Flekna. Cílem projektu bylo vytvořit funkční systém sociálních služeb v malých obcích a zajistit dosažitelnost péče v přirozeném prostředí občanů, pomoc handicapovaným a pečujícím rodinám.

2006

V roce 2006 bylo OS Spokojený domov spolu s Charitou vybráno Středočeským krajem jako organizace, které nastoupily na místo právě zrušené Krajské pečovatelské služby. Od září 2006 začalo Občanské sdružení realizovat v rámci získaného grantu NROS – Globální grant projekt „Dvojnásobný efekt“, který měl za cíl podpořit a rozvíjet kapacitu organizace se zaměřením také na vzdělávání zaměstnanců, potažmo vzdělávání zájemců o práci v sociálních službách především z řad matek na a po mateřské dovolené a dalších jedinců těžko uplatnitelných na trhu práce, tj. především žen starších padesáti let (ve spolupráci s úřady práce).

2007

Rok 2007 byl pro nás důležitý hned v několika ohledech. Především se nám v únoru podařilo

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

získat od města pronájem prostor dětského zdravotního střediska v Mnichově Hradišti a mohli jsme tak začít provozovat svou činnost přímo z „centra“ Mnichova Hradiště. Dále jsme přispěli k větší flexibilitě našich služeb tím, že jsme zakoupili pro naše pečovatele a osobní asistenty osobní automobil, kterým se mohou za uživateli dopravovat i do vzdálenějších míst a téměř v jakoukoliv hodinu nebo den. A v neposlední řadě prošli naši pracovníci za tento rok nemalým množstvím školení, aby naše služby byly neustále kvalitnější a profesionálnější.

2008

Jednou z velkých událostí roku 2008 bylo pro Spokojený domov rozšíření jeho působnosti z oblasti Mnichova Hradiště a Mladoboleslavska také na Jičínsko. Důvodem byly přímé žádosti místních občanů, kteří mají o služby poskytované Spokojeným domovem zájem. Projevený zájem byl zároveň důležitým zjištěním nedostatku tohoto typu sociální služby na Jičínsku, projekt tudíž vyplnil výraznou trhlinu v oblasti poskytování sociálních služeb seniorům a zdravotně handicapovaným. Kancelář pro tuto oblast byla zřízena v Jinolicích.

Naším úspěšným počinem roku 2008 se stal také nákup souboru pomůcek na zajištění hygienické péče v terénu a aktivizace, na který jsme získali

prostředky z projektu u společnosti Siemens (Siemens Fond pomoci).

Úspěchem Spokojeného domova v roce 2008 je také zahájení počítačových kurzů pro seniory v Kněžmostě v rámci našich sociálně aktivizačních služeb.

2009

Naše sdružení se dále rozvíjí i v roce 2009. Po velkém úspěchu počítačových kurzů začaly fungovat počítačové kurzy pro pokročilé. Do naší činnosti se začali zapojovat první dobrovolníci, kteří docházejí do domácností osamělých seniorů a pomáhají jim naplnit volný čas. Začali jsme také vydávat časopis Spokojený senior, který má za úkol informovat seniory o tématech, která jsou pro ně zajímavá a potřebná. Někteří senioři se i sami podílejí na jeho tvorbě.

Spokojený domov má i spoustu plánů do budoucna. Mezi naše plány patří například rozšířit naši působnost do dalších regionů (zejména na Turnovsko) či vybudovat v Mnichově Hradišti centrum sociálních služeb pro seniory a zdravotně postižené.

Přejeme tedy našemu sdružení do dalších let hodně úspěchů a především spokojených uživatelů našich služeb. Protože bez nich by naše práce neměla smysl.

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
slaví 5. narozeniny

12. září 2009 od 14 hodin

Sokolovna Mnichovo Hradiště

Program moderuje Eduard Havránek.

Odpoledne:

- *k tanci a poslechu zahrají dechová kapela **Plechařinka** a skupina **Mackie Messer band***
- *vystoupení seniorského hudebního a tanečního souboru **Kamínek** z **Domova Modrý kamen, p. s. s.***
- *ukázka asistenčních a terapeutických psů*
- *představení sociálních služeb a volnočasových aktivit pro seniory a zdravotně postižené v našem regionu*
- *ukázka pomůcek pro nevidomé a slabozraké (**TyfloCentrum Mladá Boleslav**)*
- ***vstup zdarma***

Večer:

- *od 20 hodin koncert skupiny **Kompromis***
- ***vstup 80 Kč***

Srdečně zveme širokou veřejnost.

Podrobnější informace:

Tel.: 773 635 633, e-mail: novak@spokojeny-domov.cz,

<http://spokojeny-domov.cz/vyroci>

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