



Spokojený senior

Číslo 5
Listopad 2009
Ročník I.

občasník Občanského sdružení Spokojený domov

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

vychází páté číslo našeho časopisu. V září si Spokojený domov připomněl páté výročí existence, a tak i v případě časopisu může být číslovka pět důvodem k rekapitulaci.

Časopis vychází od května letošního roku a zatím na něj máme spoustu pozitivních ohlasů. Řada lidí se mě každou chvíli nedočkavě ptá, kdy vyjde další číslo, občas mě někdo poprosí i o výtisk navíc pro svého známého... Máme ale i kritické ohlasy. Například „*Jako, že se ke mně vůbec nedostalo druhé číslo? Proč má časopis tak málo stránek?*“ Těchto nedostatků jsme si vědomi. Jejich důvody jsou prosté: peníze. Časopis tiskneme sami na kancelářské tiskárně, což je důvodem jeho omezeného rozsahu i nákladu. Nemáme peníze na profesionální tisk ani systematickou distribuci. Pochopitelně časopis zasíláme také v elektronické podobě e-mailem a všechna čísla najdete i na našich internetových stránkách. Ale přístup k internetu nemá každý. A už vůbec ne z řad seniorů. Naším snem je časopis v těchto ohledech dále vylepšovat. Mohu vás ujistit, že podkladů na články mám na stole spoustu.

Obsah čísla:

- **Sociálně aktivizační služby Spokojeného domova**

⇒ str. 1

- **Kultura a volný čas**

⇒ str. 2

- **Napsali jste nám**

⇒ str. 3-4

- **Představujeme TyfloCentrum Mladá Boleslav**



⇒ str. 5-6

- **Minidotazník – Jakub Lustig**

⇒ str. 7

Ale bohužel si v současné situaci, kdy nám finanční prostředky stačí sotva na pokrytí služeb pro naše uživatele, nemůžeme dovolit tato zlepšení realizovat. Ale budeme se snažit zachovat časopis alespoň v podobě, v jaké existuje nyní.

Děkuji vám všem za zachování dosavadní přízně a věřím, že časem se všichni dočkáme časopisu Spokojený senior v profesionálnější podobě.

Petr Novák

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

Sociálně aktivizační služby Občanského sdružení Spokojený domov

Sociálně aktivizační služby Občanského sdružení Spokojený domov mají za úkol pomoci seniorům a zdravotně postiženým začlenit se do společnosti.

Časopis Spokojený senior

V rámci sociálně aktivizačních služeb vydáváme pro seniory časopis Spokojený senior. Jeho smyslem je informovat seniory o tématech, která jsou pro ně zajímavá a potřebná – sociální problematika, zdraví, dění v regionu, kultura, regionální historie...

Pravidelné akce:

- **Pondělí – počítačové kurzy pro začátečníky (Kněžmost)**
- **Úterý – počítačové kurzy pro pokročilé (Kněžmost)**

Další akce:

- **přednášky na zajímavá témata (zdravotní problematika, historie...)**
- **besedy s hosty**
- **akce k různým příležitostem během roku (Velikonoce, Vánoce, MDŽ)**
- **plesy pro seniory**

Máte zájem o počítačový kurz? Chcete odebírat časopis Spokojený senior? Máte tip na besedu či přednášku na nějaké konkrétní téma? Zajímá Vás, jaké pořádáme nejbližší akce ve Vaší obci?

- **kontaktujte Petra Nováka, DiS., koordinátora sociálně aktivizačních služeb**
- **Tel.: 773 635 633**
- **E-mail: novak@spokojeny-domov.cz**

Kolik služba stojí?

Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením jsou ze zákona poskytovány zdarma.

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

Kultura města Mladá Boleslav a.s. – Městský
palác Templ

a Muzeum Mladoboleslavska
zvou na tématickou výstavku

Miska z Buchenwaldu

Výstava je zpřístupněna v prostorách Městského
paláce Templ

od 15. září do 22. listopadu 2009

otevřeno Út – Ne

9.00 – 12.00 a 13.00 – 16.00 hodin

Osadní výbor a Občanské sdružení Sychrovák
zve na představení divadelní hry

„VRÁTILA SE JEDNOU V NOCI“

(autor Eduardo Rovner),

21. 11. 2009 v 18 hodin v klubu Sychrovák
v obci Sychrov u Mnichova Hradiště.

Hraje divadelní soubor Vojan Český Dub.

Vstupné 60,- Kč.

Eva a Vašek vystoupí v Mladé

Boleslavi

V rámci vánočních koncertů navštíví
populární dvojice Eva a Vašek i Mladou
Boleslav. Jejich koncert se uskuteční
19. prosince 2009 od 18 hodin v tanním
Domě kultury.

Předprodej vstupenek je na recepci Domu
kultury nebo na telefonním čísle
326 792 082.

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**.

**JIRKA VTIPY VYMÝŠLÍ - TĚŠÍME SE,
JIRKA VTIPY MALUJE - RADUJEME SE,
JIRKA VTIPY VYSTAVUJE - ŘECHTÁME SE.**



**Pozvánka
na vernisáž kresleného humoru
Jiřího Flekny,**

která se koná ve společenské místnosti domu s pečovatelskou službou
v Bakově nad Jizerou 8.12.2009 v 16 hodin.

Následně bude expozice přesunuta do prostor městské knihovny,
kde ji budete moci shlédnout v jejich otvíracích hodinách do 31.1.2010.

CHLAPEČEK JE HODNÝ, ALE MANŽEL CHLASTÁ!

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

Napsali jste nám

Občasná zdravotnická zařízení
s útvarem

" Spokojený domov "
vedený pí Kamilou Sedlákovou Bc, Kočovou a Turkovou ,

Mnichovo Hradiště

P o d ě k o v á n í .

=====

Vážené paní ,


Vám patří dík za vytvoření a vedení shora uvedené společnosti, která skutečně připravuje zdravotně postiženým - nemohoucím lidem pobyt v rodinném, klidném prostředí se vší péčí, která jim nemůže být poskytnuta vlastními příslušníky rodiny, a vyzvednutím Vaší nedostižné ochoty .

Nelze nepřipomenout ani výběr Vašich spolupracovníků, kteří svoji práci pečovatelů vykonávají se vší důsledností péče a dá se říci i s láskou k bližnímu, i když cizímu člověku .

Děkuji proto i všem pečovatelkám, pečovatelům i zdravotním pracovníkům za svého manžela Ladislava Ž i v n ý h o , o kterého pečovali dobře. Byl udržován opravdu pečlivě v čistotě těla, ale i duševní spokojenosti, i když byl obtížen Alzheimerovou chorobou, kdy jeho přístup ke konverzaci již nebyl dobrý. Nešetřili na pohovoru s ním. Sněžili se vždy o přátelský rozhovor a nikdy ho neodbyli časovou tísň .

Proto ještě jednou srdečné díky Vám všem zúčastněným při ošetřování mého manžela a obdiv nad skutečně lidským přístupem k pacientům v dnešní , někdy i zlé době v rámci mezilidských vztahů .

S e srdečným pozdravem


Ž i v n á Hedvika
S.K.Neumanna 912
Mnichovo Hradiště

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

Napsali jste nám

Poděkování.

Ráda bych poděkovala pečovatelkám, pečovatelům z Občanského sdružení Spokojený domov a zdravotním sestřičkám z domácí péče od p. Sedlákové, za péči o mého manžela, který byl vážně nemocný. Díky obětavosti a svědomitosti pečovatelů a sestřiček mohl dožít svůj život doma v kruhu svých nejbližších a své poslední okamžiky mohl trávit se mnou. Všichni pracovníci pečovali o manžela s láskou a trpělivostí a zpříjemňovali mu poslední těžké chvíle života. Navštěvovali ho kdykoliv podle našich přání. Vždy jsem se na ně mohla spolehnout a obrátit se na ně o radu.

Bez jejich pomoci bych péči nezvládla.

Děkuji ze srdce a přeji Vám mnoho sil do Vaší další práce.

Novotná Hana

Mnichovo Hradiště



Kontakty:

TyfloCentrum Praha, o.p.s.

Pracoviště Mladá Boleslav

Václava Klementa 467

293 01 Mladá Boleslav

Tel.: 326 780 429, 774 065 330

E-mail: mladaboleslav@tyflocentrum.cz

Web: <http://praha.tyflocentrum.cz>

Vedoucí pracoviště:

Gabriela Vavřinová, DiS.

TyfloCentrum poskytuje sociální služby
pro nevidomé a slabozraké.

Více informací na str. 5-6.

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

TyfloCentrum pomáhá lidem se zrakovým handicapem

Představujeme TyfloCentrum Praha, o. p. s., pracoviště Mladá Boleslav

▪ Petr Novák

O činnosti mladoboleslavské pobočky TyfloCentra jsem si povídal s její vedoucí Gabrielou Vavřinovou.

Slovo TyfloCentrum zní docela tajemně. Můžeš našim čtenářům prozradit, jak vlastně vzniklo?

Slovo TyfloCentrum pochází z řeckého slova „tyflos“ = slepý.

Ale TyfloCentrum tu není jen pro úplně nevidomé, že? Pro koho tady tedy tato organizace je a čím se zabývá?

TyfloCentrum představuje místo, kde se schází nevidomí a slabozrací lidé a kde nacházejí pomoc při svém nelehkém údělu. Podporujeme lidi se zrakovým handicapem, aby měli lepší možnosti k prožití plnohodnotného života a stali se co nejvíce soběstačnými. Poskytujeme jim v tomto jejich úsilí odbornou pomoc, oporu a informace. Mladoboleslavské TyfloCentrum patří pod TyfloCentrum Praha, o. p. s.

O. p. s. – další tajemná zkratka, kterou asi nezná každý...

...je to zkratka naší právní formy – obecně prospěšná společnost.

Jak dlouho pobočka v Mladé Boleslavi funguje?

Vznikla v dubnu 2006 na základě projektu „Síť středisek integračních služeb pro zrakově

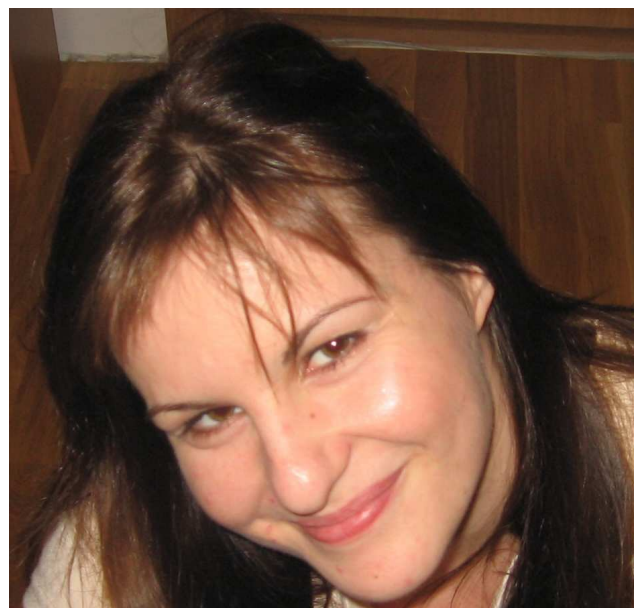
handicapované občany“. Cílem mladoboleslavské pobočky TyfloCentra je zajištění lepší dostupnosti služeb pro zrakově postižené i v našem regionu.

Kolik uživatelů využívá služeb mladoboleslavského TyfloCentra?

Zhruba 100 uživatelů z celého okresu Mladá Boleslav a částečně i z Nymburska. Výraznou většinu našich klientů tvoří senioři.

Jakým způsobem se o vás klienti dozvídají?

Vyhledat zrakově postižené občany, zejména z okolních měst a vesnic, je velmi obtížné. Proto i vaši čtenáři mohou pomoci rozšířit naše kontakty, neboť i v jejich okolí se může vyskytnout osoba se zrakovým handicapem, které bychom mohli být nápomocni. Pokud někoho takového znáte, můžete nás kontaktovat.



Gabriela Vavřinová

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

Co nabízí mladoboleslavské TyfloCentrum:**• Odborné sociální poradenství**

Poradenství probíhá jako individuální konzultace s klienty nebo jejich rodinnými příslušníky, přáteli... Patří sem základní poradenství o zařízeních a institucích, které poskytují služby pro těžce zrakově postižené občany, poradenství ohledně kompenzačních pomůcek, informační činnost zaměřená na odbornou i laickou veřejnost, zprostředkování služeb jiných organizací...

• Sociální rehabilitace – podpora pracovního uplatnění

Podporované zaměstnávání je komplex služeb, který nevidomým a slabozrakým lidem pomáhá uplatnit se na otevřeném trhu práce. Zároveň jde o službu určenou zaměstnavatelům těchto lidí – díky podporovanému zaměstnávání mohou získat a dlouhodobě si udržet motivované zaměstnance. Pomáháme zejména s přípravou životopisů a motivačních dopisů. Dále poskytujeme podporu rozvoje dovedností, podporu při rekvalifikačních kurzech, apod.

• Sociální rehabilitace – dobrovolnický program

V současné době tvoří dobrovolnický tým lidé z řad studentů, pracujících i seniorů, kteří bez nároku na finanční ohodnocení pomáhají klientům s činnostmi, které vidícím připadají samozřejmé - zajít si na procházku do parku, rozřídit staré fotografie, přečíst si dopis, knihu či noviny, vybrat nové oblečení, zasportovat si nebo si jen tak s někým popovídat...

• Sociálně aktivizační služby

Nabízíme pravidelné aktivity (angličtina, trénování paměti...) nebo jednorázové akce (návštěvy kulturních představení, cestopisné besedy, výlety, tvořivá setkání či vánoční setkání).

• Průvodcovská služba

Nejde jen o doprovod z místa srazu na cílové místo a zpět, ale i o pomoc při orientaci v budově, při vyplňování dokumentů a během nákupů (výběr oblečení, orientace mezi regály, sdělování informací o zboží apod.). Nejčastěji uživatelé využívají tuto službu při těchto činnostech: návštěva lékaře, jednání na úradě, nakupování, pošta, banka a další veřejná místa.

• Předčitatelská služba

Služba usnadňuje práci s tištěnými texty. Asistent čte nahlas klientem vybranou literaturu, denní tisk, korespondenci apod., pomáhá se studiem a vyhledáváním informací.

V Mladé Boleslavi poskytuje průvodcovskou a předčitatelskou službu také místní odbočka SONS ČR. My tuto službu v malé míře poskytujeme v rámci podpory pracovního uplatnění.

Kontakty na mladoboleslavské TyfloCentrum najdete na straně 4.

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

Bc. Jakub Lustig

**provozní manažer a koordinátor pracovníků
přímé péče v Královéhradeckém kraji**



1. Jak dlouho ve Spokojeném domově pracuji

Bez dvou měsíců dvě léta.

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

Vystřídal jsem několik zaměstnání. Všechna byla nějakým způsobem spojena se službami. Ať už to byl hotelový nebo restaurační provoz, mise SFOR v bývalé Jugoslávii nebo průvodcovská činnost na zámku Hrubý Rohozec. K práci v OsSd jsem kupodivu nebyl nikterak "nucen" [?]. Do sdružení jsem nastupoval

z mateřské dovolené, kteréžto jsem si užíval se svým synkem Dobroslavem.

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

Líbí se mi různorodost úkolů, která je s provozem OsSd spojena. Potkávám se při ní s lidmi, kterým na druhých záleží a to mne vždycky těší. Nelíbí se mi jistota nejistoty, která je v otázce financování našich služeb s bezproblémovým chodem Sdružení spojena. Jako by nestačilo všechno to papírování a standardizace služeb. K profesionálnímu výkonu je zvlášť v přímé péči třeba též patřičného zázemí. Doufám, že alespoň v posledním bodě se něco brzy změní.

4. Jak trávím volný čas

Volný čas trávím převážně s rodinou, rád si přečtu dobrou knihu ať už prózy nebo poezie, občas něco namaluji a zabrnkám si na kytaru. Krom toho občas podojím naši kozu Michalku a vyženu ji s Rózou na pastvu.

5. Jak si představuji svůj život ve stáří

Až k prahu dospělosti jsem poměrně hodně sportoval. V současné době o poznání méně, a tak bych se k tělo-cviku v podzimu života rád vrátil. Snad bude na stará kolena i více času na stále odkládané důkladné hloubání o smyslu života a houpání se v křesle!

V příštím čísle se můžete těšit mimo jiné na rozhovor s hercem Pavlem Novým.

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