



Spokojený senior

občasník Občanského sdružení Spokojený domov

Číslo 7/2010

Říjen
Ročník II.

ZDARMA

Milí čtenáři,

v tomto čísle časopisu bychom chtěli poděkovat obcím, které ze svého rozpočtu přispěly v letošním roce na provoz Spokojeného domova a umožnily tak zajištění služeb pro seniory v jejich obci. Jedná se o obce **Bakov nad Jizerou, Dobrovice, Libuň, Obruby a Příšovice**. Dále nám obce **Kněžmost** a **Jinolice** poskytují slevu na nájem svých prostor, které využíváme. Starostům a starostkám všech uvedených obcí jsme položili otázku, zda plánují podporu seniorů i v dalších letech. Jejich odpovědi se můžete dočíst na stranách 3-4. **Petr Novák**



Obsah čísla:

- **Informace o našich službách**
⇒ str. 1
- **Desatero zdravého stárnutí – 2. díl**
⇒ str. 2
- **Jakou formu podpory seniorů a zdravotně postižených plánují starostové obcí?**
⇒ str. 3-4
- **Spokojený domov v Barvách života aneb Jaké bylo natáčení České televize**
⇒ str. 5-6



- **Z regionální historie – Píčov statek**
⇒ str. 7-8



- **Pozvánka na benefiční ples Spokojeného domova v Mladé Boleslavi**
⇒ str. 10

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
číslo účtu: 193407690/0300

Informace o službách Občanského sdružení Spokojený domov

Naše sociální služby jsou zaměřené především na seniory, osoby se sníženou soběstačností, chronicky nemocné, zdravotně znevýhodněné. Služby poskytujeme v domácnostech osob, tedy v jejich přirozeném prostředí.

Oblast naší působnosti:

- **Středočeský kraj**
Mladá Boleslav, Mnichovo Hradiště, Bakov nad Jizerou, Kněžmost, Dolní Bousov a okolí
- **Královéhradecký kraj**
Sobotka, Libuň a okolí
- **Liberecký kraj**
Příšovice, Rovensko pod Troskami, okolí Turnova

Zaměřujeme se na poskytování služeb v malých obcích těchto regionů.

Poskytované sociální 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 kulturu; **službu 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; **službu 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 PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM** – mají za úkol pomoci seniorům a zdravotně postiženým začlenit se do společnosti; patří sem například kulturní a vzdělávací aktivity, počítačové kurzy, orientální tance, zdravotní přednášky, vydávání 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
číslo účtu: 193407690/0300

Desatero zdravého stárnutí: Je třeba jíst méně a častěji

Druhý díl seriálu o zdravém stárnutí připraveného ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem

Přestože není znám žádný elixír věčného mládí, má každý z nás možnost mít své stárnutí alespoň částečně pod kontrolou. Naše zdraví je ovlivňováno naším způsobem života už od mládí, ale na pozitivní změnu životního stylu není pozdě ani u starší generace. Proto jsme se rozhodli zařadit do našeho časopisu seriál „Desatero zdravého stárnutí“, inspirovaný stejnojmennou brožurou vydanou Státním zdravotním ústavem, který nám k jejímu využití poskytl laskavé svolení.

Desatero zdravého stárnutí:

1. Uchovejte si fyzickou kondici
- 2. Věnujte pozornost stravování**
3. Dodržujte pitný režim
4. Nepodceňujte riziko podvýživy
5. Mějte svůj tlak pod kontrolou
6. Braňte se cukrovce
7. Chraňte si své cévy
8. Trénujte mozek
9. Nepocházejte do depresi
10. Věnujte se koníčkům

Zdroj: Desatero zdravého stárnutí. Vydal Státní zdravotní ústav v rámci dotačního programu MZ Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2008, název projektu: Aktivní stárnutí, číslo projektu 9943. Praha, 2008.



V příštím čísle se budeme věnovat bodu
číslo 3: Dodržujte pitný režim.

2. Věnujte pozornost stravování

Motivací ke změně stravování bývá často až onemocnění a ne jeho prevence. Na tu již ve stáří bývá někdy pozdě, celoživotní návyky se jen těžko mění. S postupujícím stářím se snižuje tělesná aktivita, zpomalují se metabolické procesy a snižuje se potřeba energie. U starších lidí se mnohdy projevuje zhoršená chuť k jídlu, proto je vhodné konzumovat stravu pestrou, vyváženou, mírně kořeněnou, která vyvolává chuť k jídlu a současně zlepšuje sekreci trávicích šťáv. Jídlo bychom neměli přesolovat, zejména v případech chorob srdce, ledvin a při vyšším krevním tlaku. Se změnou metabolismu dochází k úbytku vápníku, proto ho musíme dostávat ve stravě v potřebném množství. Hojně je obsažen například v ořechách, luštěninách, tvarohu. Je třeba jíst méně a častěji (až 6krát denně včetně 2. večeře), do stravy zahrnout dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, snižovat příjem živočišných tuků, konzumaci vajec a udržovat si optimální tělesnou hmotnost. Při špatném chrupu je třeba věnovat pozornost úpravě konzistenci stravy.

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
 číslo účtu: **193407690/0300**

Co chystají obce pro seniory: rozvoj sociálních služeb, lepší zdravotní péče i dopravní obslužnost

Zeptali jsme se starostů obcí, které v roce 2010 přispěly Spokojenému domovu ze svého rozpočtu na sociální služby pro své občany:

„Je zřejmé, že Vám není život seniorů a zdravotně postižených ve vaší obci lhostejný. Plánujete nějakou formu podpory i v následujících letech?“

Miroslava Kočová, místostarostka obce Kněžmost:

„Spolužití obyvatel všech generací nám není lhostejné. Každá generace chce své, každá se o své potřeby hlásí jiným způsobem, ale ani jedna skupina obyvatel není na pokraji zájmu obce. Jako zástupce obce vítám poskytování a provozování služeb od Občanského sdružení Spokojený domov. Obec Kněžmost tomuto sdružení pronajímá místnosti v budově, která byla k tomuto účelu postavena – v Domě s pečovatelskou službou (DPS). Sdružení si zde vytvořilo kontaktní pracoviště a má zde kvalitní zázemí na poskytování sociálních služeb pro seniory, vážně nemocné a zdravotně postižené. Tyto služby jsou k dispozici všem spoluobčanům, ale záleží na každém samostatně, zda si tyto služby objedná, nebo ne. Obec i nadále počítá s poskytováním těchto služeb a jejím rozšiřováním. Samotnou mne překvapilo, jaký byl zájem o počítačové kurzy. Od května 2007 se vzájemná spolupráce velice prohloubila. Obec do DPS přestěhovala v minulém roce i místní knihovnu. Tímto přestěhováním je umožněna osobní donáška knih až do bytů. Prozatím tuto službu využívá pouze pár obyvatel DPS. Ve spolupráci s knihovnicí paní Cenefelsovou jsou konány

přímo v prostorách knihovny autobiografické besedy. Další besedy a přednášky se konají v prostorách základní školy. Žáci místní základní školy pod vedením Ivy Cenefelsové a učitelů upravují na základě svých projektů plochu u DPS na odpočinkové místo nejen pro obyvatele domu, ale i pro čtenáře z knihovny a příchozí. Realizace bude probíhat v několika etapách. Plocha by měla být v budoucnu přístupná i pro méně pohyblivé spoluobčany.“

Helena Červová, starostka obce Libuň:

„Život seniorů a postižených občanů by neměl být nikomu, především však volenému zastupiteli, lhostejný. Proto se snažíme pro mobilní seniory připravovat různé akce, na kterých se mohou spolu potkávat, seznamovat je s úskalími dnešní doby a informovat o novinkách. Prostřednictvím pečovatelské služby jsme schopni jim zajistit i důstojné stáří - proto počítáme s příspěvkem pro takovou organizaci, která je schopna v našem regionu tyto služby poskytnout. Pro osoby zdravotně postižené se snažíme vybudovat bezbariérové vstupy do veřejných budov a zrekonstruovat chodníky v obci, aby přesun z jednoho konce obce na druhý zvládli bez problémů. Vždy se mohou se svým problémem na nás obrátit.“

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
 číslo účtu: **193407690/0300**

Radoslava Víchová, starostka obce Jinolice:

„Spolupracujeme s Občanským sdružením Spokojený domov, zajišťujeme možnost odebírání obědů z MŠ, přispíváme finančně. Dále uvažujeme o zlepšení služeb pro seniory v oblasti lékařské péče, dopravní obslužnosti atd. Vše bude záviset od finančních možností obce.“

Miroslav Dufek, starosta obce Obruby:

„V letošním roce uzavřelo zastupitelstvo obce smlouvu mezi obcí a Občanským sdružením Spojený domov, které mimochodem odvádí velmi záslužnou práci. Spokojený domov nabízí našim seniorům sociální služby, které mají zkvalitnit jejich život. O rozsahu služeb, které sdružení poskytuje, jsme občany informovali a domníváme se, že by se tyto služby měly ještě rozšířit, protože kvalitní

péče není nikdy dost, zvláště když se jedná o seniory a nemohoucí občany naší obce. Proto v nastávajícím volebním období se budeme snažit navýšit finanční prostředky na péči o naše občany a rozšířit nabídku služeb. Na závěr mi dovolu, abych poděkoval všem, kteří pracují v Občanském sdružení Spojený domov, protože jejich práce je velice náročná a potřebná. Děkuji Vám jménem občanů obce Obruby.“

Starostové Dobrovice, Příšovic a Bakova nad Jizerou nám nezaslali ve stanoveném termínu odpověď, což vzhledem k jejich časové vytíženosti chápeme a věříme, že ani oni nebudou v budoucnu ve své obci zapomínat na seniory a zdravotně postižené občany, ale samozřejmě nejen na ně.



**POTŘEBY
PRO
SENIORY**



Děkujeme společnosti **POTŘEBY PRO SENIORY** za poskytnutí věcných darů v podobě nákupních tašek na kolečkách.

V internetovém obchodě našeho partnera můžete nakoupit různé zdravotní pomůcky, potřeby a spotřební zboží nejen pro seniory.

www.potrebyproseniory.cz

Ceny jsou uvedeny včetně DPH. Provozovatel e-shopu: Rostislav Mičoch, Prievidzská 18, 78701 Šumperk, IČ: 76154700, E-mail: potrebyproseniory@email.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
 číslo účtu: **193407690/0300**

Spokojený domov v Barvách života

Jak probíhalo natáčení o našem sdružení do oblíbeného televizního pořadu

▪ Petr Novák

20. září do Spokojeného domova zavítal štáb České televize, aby zachytil na kameru činnost naší organizace do pořadu *Barvy života*.



Automobil s logem ČT dorazil do Mnichova Hradiště krátce po půl deváté ráno. Po úvodních záběrech v naší mnichovohradištské kanceláři se štáb vydal s pečovatelkou Hankou Rejzkovou ke klientům.



Kameraman zabíral Hanku při cestě autem a následně proběhlo natáčení její práce v domácnostech dvou uživatelů našich

služeb – v Mnichově Hradišti a v Kněžmostě. V Mnichově Hradišti předvedl navíc náš klient Miroslav Frydrych svůj koníček – tvorbu výrobků z kovu a z plastových lahví. S velkým nadšením hovořil na kameru a režisér s kameramanem ho pochválili za fotogeničnost. V Kněžmostě ukázala Hanka před televizním štábem u klienta úklid a převlékání ložního prádla. Poté pokračoval natáčecí den v kněžmostské sokolovně. Tam v pravé poledne pracovníci televize přijeli pořídit záběry z kurzů orientálních tanců pro dámy nad 60 let, které vede zkušená lektorka Tereza Outratová.



Na pondělní speciální „televizní“ lekci dorazily sice jen čtyři účastnice kurzu ochotné vystupovat v televizi, ale zato ty nejzkušenější! Tréma tedy na tanečnicích „v akci“ při natáčení rozhodně vidět nebyla.

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
 číslo účtu: 193407690/0300

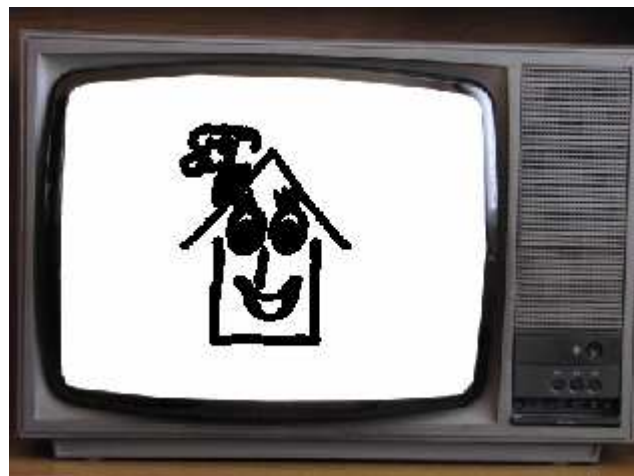
Žádná z nich se ani nestyděla odpovědět na kameru, jak se o kurzech dozvěděla, co jí orientální tanec přináší a na další zvědavé otázky režiséra. Vyzpovídána byla samozřejmě i Tereza.



Odpoledne patřilo naší externí spolupracovnici, psycholožce Petře Černé Rynešové, která je velkou milovnicí zvířat (rozhovor s ní najdete v časopise Spokojený senior č. 2/2010). Petra Černá Rynešová se věnuje mimo jiné hiporehabilitaci, což je léčba pomocí koní. O této metodě pověděla pár slov na kameru, následovaly záběry přípravy koně na ježdění a samotné ježdění, taktéž za účasti seniorů.



Všichni už se moc těšíme na výsledek. Z celodenní práce vznikne sice jen několikaminutová reportáž, ale i tak stálo naše úsilí za to a poděkování patří všem, kteří na celé akci mají nějaký podíl - členům televizního štábu, pracovníkům Spokojeného domova a především seniorům, kteří hráli v ono zářijové pondělí ve Spokojeném domově doslova hlavní roli.



Pořad Barvy života se vysílá na ČT 1 pravidelně každý pátek od 11 hodin dopoledne.

O termínu vysílání reportáže o Spokojeném domově vám dáme včas vědět.

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
 číslo účtu: **193407690/0300**

Z regionální historie: Píčov statek

Výňatek z popisu „Drábské světničky“ a usedlosti Píčova statku „Hradová“, patřící do katastru obce Dneboha

Z přednášky Ing. arch. pí Menclové opsáno arch. Aloisem Zimou, rodákem z Kněžmosta v roce 1952. Zdroj: Soukromý archiv Josefa Prskavce.

Přímých zpráv o hradě a Drábských světničkách vůbec není, ale z katastrální mapy je zřejmo, že území t. zv. Hradů už od zavedení katastrů patřilo ke katastru obci Dnebohu a Mužského, s nimiž také komunikačně souviselo.



Kresba původní podoby Píčova statku.

Na této planině stojí dnes rodový statek, selská usedlost Píčova. V pozemkových knihách rychty boseňské a obcí Dobré Vody a Dneboha jsme se s touto usedlostí setkali pod názvem „Komárovská chalupa“ už v r. 1682. Její tehdejší název souvisel s jménem přiznaném na majitele „Pavla Komárka“, který ji v r. 1682 převzal po svém otci a to se vším, „což hřebem přibito a hlínou přimazáno jest“. V roce 1716 ji

koupil Jan Píč, který se po smrti Pavla Komárka na chalupu přiznal, když se právoplatný dědic Jiří Komárek nevrátil z vojny. Od té doby zůstala v majetku Píčova rodu až do dnes. Po celou tu dobu patřily k ní jen pozemky, které leží na planině Hradů, jak vyplývá nejen z indikační skizy z r. 1842, ale i z přímo topografického označení už od roku 1682, kdy se uvádí jako chalupa „Komárovská slove na Hradech“.



Píčov statek v první polovině 20. století.

Jak vyplývá z těchto zpráv, nebylo od roku 1682 pro tuto lokalitu jiného jména než Hrada nebo Hrad, jak dosvědčují i stará jména jsoucí v okolí, nazývaná „Proti Hradu“. Avšak název tento sledovati ještě mnohem dál a to až do roku 1554, kdy se „Hrada“ po prve připomínají a to v souvislosti s jinými obcemi v okolí, mezi nimi i Dnebohem a Mužským. To znamená, že už tehdy zde byla zemědělská usedlost,

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
 číslo účtu: **193407690/0300**

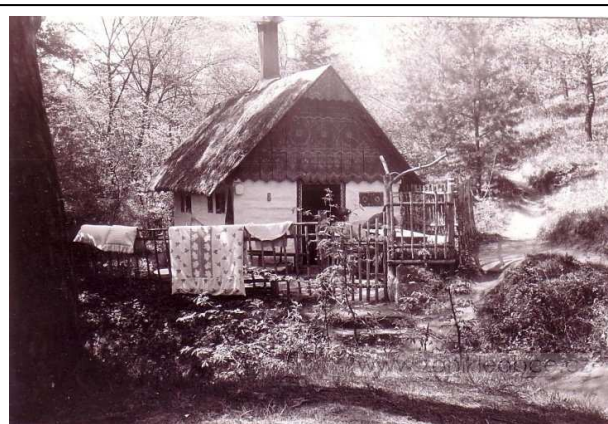
samota, jakých vzniklo v okolí na panství valečovském v té době několik. Z ní vrchnosti příslušely nějaké úroky, případně i robota; protože jinak by tato lokalita nebyla uvedena jménem, neboť v dílčích a kupních smlouvách se jména tvrzí zpravidla neuvádějí.

První historické zprávy v obcích o Dnebohu a Mužském, k němuž Hrada územně patřilo, máme teprve kolem r. 1400, a to v zachovaném zlomku urbáře kláštera mnichovohradištského. Z něho vyplývá, že toto území patřilo cisterciům hradištským a to jak se domnívá Šimák, už od počátku jeho existence, tedy od 12. století. Jediným větším územním celkem, který od počátku 14. století ke klášterství v sousedství Hradů nepatřil, bylo panství vladyků z Valečova, k němuž však v té době zde patřily jen obce Zásadka a Zápudov, díl Žantova a díl podacího práva v Bosni. Na jihovýchodě s ním sousedila drobná vladyctví.



Z těchto historických skutečností logicky vyplývá, že hrad nemohl být postaven v době, kdy území Hradů patřilo ke klášteru,

neboť cistercié hrady nestavěli. Stavěli sice tvrze, ale ty byly vždy součástí hospodářských dvorců, tzv. grangií, které byly správními středisky jednotlivých klášterních statků a stály vždy ve vesnicích. Někdy, kdy tvrz byla zvláště výstavná, patřival k její obytné věži také tribunový kostel. Jeden z takových tribunových kostelů manských máme dosud zachován v Potvorově na Kralovicku.



Zajímavou stavbou byla sušárna na ovoce upravená do podoby „perníkové chaloupky“. Pro někoho byla zajímavou atrakcí, pro jiné vrchol nevkusu. Zachovala se až do 90. let 20. století, kdy vyhořela.

Dnešní podoba Píčova statku

Od 50. let statek chátral a dnes z něj zbyly jen ruiny. Zachovala se brána, zbytky zdí několika obytných a hospodářských budov a sklepy (tesané ve skalách).

Pokud se zajímáte o regionální historii a máte zpracované dějiny Vaší obce, rádi vaše poznatky v časopise otiskneme.

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
 číslo účtu: 193407690/0300

Občanské sdružení Spokojený domov

Redakční okénko

Milí čtenáři, časopis Spokojený senior vychází už déle než rok a našel si své pevné místo v řadě domácností seniorů z našeho regionu. Chceme i nadále zachovat jeho dostupnost zdarma všem. Minimální náklady na výrobu, tisk a distribuci jednoho vydání časopisu (o nákladu 500 ks) jsou však 5 400 Kč. Proto bychom vás chtěli poprosit o finanční podporu vydání časopisu.

Číslo účtu: 193407690/0300

Variabilní symbol: 26676281

Specifický symbol: telefonní číslo pro možné kontaktování na sepsání darovací smlouvy a poděkování

Zpráva pro příjemce: časopis Spokojený senior

Příspěť můžete i v hotovosti v našem kontaktním místě v Mnichově Hradišti na adrese Jana Švermy 378 (vedle vchodu do dětského zdravotního střediska).

Výzva pro firmy:

Chcete podpořit vydávání tohoto časopisu nebo kteroukoliv jinou aktivitu Spokojeného domova? Nabízíme možnost poskytnutí prostoru pro Vaši firmu v našem časopise. Pro podrobnější informace kontaktujte Ing. Lucii Lustigovou, tel.: **775 244 141**, e-mail: **lustigova@spokojeny-domov.cz**.

Chcete se podílet na tvorbě časopisu?

Uvítáme i jakékoliv připomínky k časopisu, tipy na články, náměty na nové rubriky, informace o akcích vhodných pro seniory a zdravotně postižené a v neposlední řadě i vaši vlastní tvorbu – vzkazy, vzpomínky, fotografie, kresby, články o vašich koníčcích, recepty...

Osobně můžete doručit své příspěvky do našich kanceláří v Mn. Hradišti (Jana Švermy 378), v Mladé Boleslavi (Palackého 1327) a v Kněžmostě (U Střediska 24), nebo posílat e-mailem na adresu **novak@spokojeny-domov.cz**. Vaše dotazy vám rádi zodpovíme na telefonu **773 635 633**.

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
číslo účtu: **193407690/0300**

Občanské sdružení  Spokojený domov

Umožníme lidem se ztrátou soběstačnosti žít důstojný život
ve svém vlastním, domácím prostředí

Babičce a dědečkovi s láskou

Výnos veřejné sbírky je určen na pečovatelskou službu seniorům,
kteří ztratili svou soběstačnost.

Pomozme společně starým lidem zůstat co nejdéle doma.

Za Váš příspěvek děkujeme.

Č.ú. 208175635/0300

www.spokojeny-domov.cz

Občanské sdružení  Spokojený domov

Vás srdečně zve na

BENEFIČNÍ PLES SPOKOJENÉHO DOMOVA

20. listopadu 2010 v 19:30

v zrcadlovém sálu Domu kultury v Mladé Boleslavi

Moderuje: Martin Hrubý

Hraje: kapela MBK

Program: folklórní soubor Furiant z Malé Bělé, orientální tanečnice nad 60 let pod vedením lektorky Terezy

Outratové, předávání šeků od sponzorů, barmanská show, překvapení

Vstupné 150 Kč. Výtěžek z plesu půjde na podporu sociálních služeb poskytovaných Občanským sdružením

Spokojený domov.

Rezervace vstupenek na telefonu 774 423 414.

Partneři akce:



Mediální partner:

**BOLESLAVSKÝ
deník**

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

číslo účtu: 193407690/0300

Sháníte časopis Spokojený senior?

Pokud máte přístup k internetu, najdete aktuální i starší čísla v elektronické podobě na adrese <http://www.spokojeny-domov.cz/casopis>. V tištěné podobě distribuujeme časopis **ZDARMA** na tato místa:

Mnichovo Hradiště

- kontaktní místo O. s. Spokojený domov, Jana Švermy 378
- Městský úřad, Masarykovo nám. 1
- Městské informační centrum, Masarykovo náměstí 299
- Městská knihovna, Turnovská 717
- Poliklinika, Jana Švermy 395 (čekárny v přízemí a 1. patře)
- Tabák "Traficon", Masarykovo náměstí 28
- Trafika "Signál", Masarykovo náměstí 283
- Trafika David Abraham, Masarykovo náměstí 240
- kadeřnictví, Jaselská 1252
- kadeřnictví Styl, Jana Švermy 860
- čekárna lékařů, Masarykovo náměstí
- čekárna (MUDr. Pfeffer), Masarykovo nám.246
- Lékárna Arkánium, Víta Nejedlého 1497
- Restaurace U Kvapilů, Jana Švermy 384
- Občerstvení ZKUS-SKUS Na růžku, Masarykovo náměstí
- Oční optik AA, Ivana Olbrachta 408
- Cukrárna Za rohem, Víta Nejedlého 279

Libuň

- Obecní úřad, Libuň čp. 27

Příšovice

- Zdravotní středisko, Příšovice 185

Kněžmost

- Obecní úřad, Na Rynku 51
- prodejna potravin, Hradištská 194
- kadeřnictví - Marie Zimová
- Zdravotní středisko, Hradištská 193
- Dům s pečovatelskou službou (Obecní knihovna, kancelář O. s. Spokojený domov), U Střediska 24

Mladá Boleslav

- kontaktní místo O. s. Spokojený domov, Palackého 1327
- Magistrát - odbor sociálních věcí, Komenského 61
- TyfloCentrum Praha, o.p.s., pracoviště Mladá Boleslav, Václava Klementa 467
- Městská knihovna, Václava Klementa 1229
- Informační centrum, Železná 107
- Lékárna U Soudu, Nám. Republiky 760

Kosmonosy

- Lékárna U Zámku, Linhartova 25

Bakov nad Jizerou

- Městský úřad, Mírové náměstí 208
- Městská knihovna, Mírové náměstí 84
- Trafika, Boleslavská 715

Dolní Bousov

- Městská knihovna a infocentrum, Kostelní ul. 14

Pro podrobnější informace volejte na tel. **773 635 633** nebo pište na novak@spokojeny-domov.cz

Na těchto kontaktech uvítáme i tipy na další distribuční místa.

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.

Číslo účtu: 193407690/0300

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

Tisk: tiskárna DUOPRESS Mnichovo Hradiště, **náklad:** 500 výtisků