

4/2023

říjen–prosinec

vydává *Spokojený domov, o. p. s.*



Zimní atmosféra na cestách za klienty Spokojeného domova na Frýdštejně. Foto: Michala Pojer



Paní Miluška strávila s pečovatelkou hezké odpoledne u kadeřnice

strana 2



Dům Ludmila navyšuje kapacity odlehčovacích služeb

strana 9



Psi rozdávali dobrou náladu

strana 9



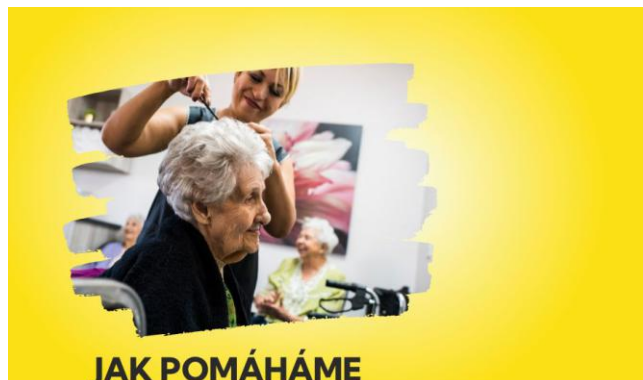
Tipy na čaje i knihy pod stromeček

strana 12–13

Paní Miluška strávila s pečovatelkou hezké odpoledne u kadeřnice

Paní Miluška využívá služby Spokojeného domova od září 2021. Chodíme s ní na procházky, pomáháme jí při hygieně a s přípravou jídla, 2x do týdne ji ráno chystáme na cestu do Domovinky. Je velice čilá a snaží se být samostatná a aktivní, má ráda společnost. Chodí s hůlkou nebo s pomocí chodítka, po bytě zvládá chůzi i bez opory, venku si chůzi tak jistá není, a proto se sama do města nedostane.

Jednou se paní Miluška svěřila pečovatelkám, že by si ráda došla ke kadeřnici. Pečovatelky vše řekly v kanceláři, paní Miluška se ke kadeřnici objednala a vedoucí vše naplánovala do rozpisu. Pečovatelka jednoho odpoledne vyzvedla paní Milušku v jejím bytě, odvezla ji služebním autem před kadeřnictví a doprovodila ji dovnitř. Paní Miluška měla objednané mytí vlasů, trvalou i foukání vlasů, takže v kadeřnictví strávila s kadeřnicí a pečovatelkou dvě hodiny. Paní kadeřnice dokonce uvařila oběma



JAK POMÁHÁME

kávu, při které si všechny tři společně povídaly. Když byla paní Miluška učesaná, pečovatelka ji zavazla autem před dům a doprovodila ji domů. Se službou byla velice spokojená. Nejenže byla krásně učesaná, ale říkala, že to pro ni bylo moc hezky strávené odpoledne.

tým Spokojeného domova

Naše pečovatelky poznávají důležitost hospicové péče formou stáží

V závěru roku postupně absolvují naše pečovatelky ze všech středisek stáže v Hospici Anežky České v Červeném Kostelci. Odnášejí si cenné zkušenosti, zejména poznání toho, jak pracovníci důsledně přistupují ke každému pacientovi s ohledem na jeho individuální potřeby a pocity. „Pracovníci v hospici se vždy řídí tím, jak se pacient cítí – zda se chce umýt, zda má hlad/chuť k jídlu a tak dále,“ vyzdvihuje jedna z účastnic stáže.

tým Spokojeného domova



Poděkování

Vážení,

chtěla bych touto cestou vyjádřit veliké díky slečně Kláře Dohelské za obětavou pomoc v době, kdy jsem měla veliké bolesti související s mou nemocí. Zařídila mi hospitalizaci v nemocnici.

Bez problému si přizpůsobila službu, aby mě mohla odvézt do nemocnice. Jsem jí moc vděčná za to, co pro mě udělala. Bylo to nad rámec jejích povinností. Ještě jednou moc děkuji za lidský přístup a samozřejmost, se kterou se o mě postarala.

S pozdravem

Jitka Hrdličková

**PODPOŘTE
MOŽNOST ZŮSTAT DOMA
VE STÁŘÍ I S HANDICAPEM.**

Spokojený domov
péče, která přijede za vámi

NÁŠ SBÍRKOVÝ
TRANSPARENTNÍ ÚČET
20001-3164783359/0800



@spokojenydomovops

Starosta obce Vyskeř Jan Kozák: Pro občany je důležité, že i na sklonku života mohou zůstat ve svém prostředí

■ Petr Novák

Kdo zná Spokojený domov, ví, že pečuje o potřebné v desítkách obcí. Se starosty těch, se kterými spolupracujeme nejintenzivněji, postupně seznamujeme naše čtenáře. Dnes je na řadě obec Vyskeř a její starosta Jan Kozák.

Čím jste chtěl být jako malý?

Mým snem byla práce v lese nebo truhlářství. To se mi částečně splnilo, když jsem v pěstebních a těžebních pracích nějakou dobu podnikal. K práci se dřevem se třeba dostanu v důchodu.

Jak jste se dostal na pozici starosty?

Myslím, že kořeny jsou v rodině. Oba moji rodiče byli vždy aktivní ve spolkové činnosti, zejména v hasičích, a maminka působila dlouhé roky v zastupitelstvu obce. Byla předsedkyní kulturní komise a několik let i místostarostkou. Tak nějak přirozeně se pak stalo, že jsem se stal členem zastupitelstva. Po dvou volebních obdobích jsem se stal starostou a tím jsem již devátým rokem.

Zbývá vám čas na nějaké koníčky?

Práce starosty na malé obci není na 8 hodin denně, a pátkem vám volno začíná jen málokdy. Je těžké kromě starostování zvládat i jiné, běžné věci. Právě proto je důležité si čas pro sebe, své blízké a na koníčky najít. Baví mě cestování, hory, příroda a zahradničení.

Na co je vaše obec nejvíc hrdá?

Netuším, jak celá obec, ale z mého pohledu můžeme být hrdí na to, jak si tu žijeme – v krásném a čistém prostředí Českého ráje. Těšíme se z bohaté historie, a ještě pořád se na Vyskři najdou lidé, kteří rádi a bez nároku na honorář dělají pro sebe a své sousedy radostnou současnost. My na úřadě se snažíme jim v tom pomáhat a soustředit naše kroky také na společnou budoucnost.

Co vaši obec naopak v současné době nejvíc trápí?

Z pohledu starosty je to zejména narůstající administrativa, předpisy a povinnosti dodržovat v mnohém nesmyslná nařízení. Obávám se, že dnes více řešíme papírové válčení a získávání dotací, než abychom se soustředili na opravdovou práci. Kdyby měly obce vyšší příjem z daní, nebylo by nutně



čerpat často neúčelné dotace. Starostové a zastupitelé vědí sami nejlépe, co je v obci potřeba, a naopak.

Jak se vaše obec věnuje seniorům a zdravotně postiženým?

Senioři, podobně jako v jiných obcích tvoří stále vyšší počet našich sousedů – prostě stárneme. Snažíme se proto v rámci našich možností pořádat pro seniory různá odpoledne, posezení s dechovkou a v případě potřeby individuálně pomáhat při zařizování běžných potřeb. Zdravotně postiženým v naší obci každoročně poskytujeme dle jejich potřeb individuální dotace a případně zprostředkováváme další pomoc.

Jak se vám spolupracuje se Spokojeným domovem?

Již několik let úspěšně spolupracujeme se Spokojeným domovem zejména v oblasti terénní pečovatelské služby, na kterou také přispíváme. Je pro naše občany velmi důležité, že i na sklonku života mohou zůstat ve svém prostředí, ač jsou již do jisté míry odkázáni na pomoc druhých. Proto jsme rádi přispěli také na nákup nového vozidla, které bude s pomocí přijíždět také k nám na Vyskeř.

Co v nejbližší době chystá obec pro své občany?

Jsme téměř na prahu adventu, takže nás čeká série předvánočních koncertů. Z investičních akcí do příštích let je třeba zmínit zejména výstavbu sedmi nových bytů na bývalé faře, které by měly primárně sloužit právě pro seniory. Pokud získáme stavební povolení, chystáme výstavbu treku pro cyklisty. Další plány jsou závislé na množství financí, které se podaří zajistit nad rámec rozpočtu. Připraveny máme projekty na rekonstrukce parku u hasičárny a nocležny u autobusové zastávky. Rádi bychom také zateplili budovu obecního úřadu a vyměnili zdroj vytápění. Čeká nás kompletní revitalizace zeleně v obci.

Máme další „sociální automobil“. Poslouží při péči na Jičínsku

Ve čtvrtek 12. října proběhlo na středisku Spokojeného domova v Jičíně slavnostní předání nového služebního automobilu. Nákup auta realizovala v rámci projektu „Sociální automobil“ společnost Kompakt z Poděbrad. Klíčky od vozu Dacia Jogger z rukou jednatele společnosti Bohuslava Knorkého převzala naše vedoucí provozu Markéta Machová Osmíková. Předání se zúčastnili zástupci sponzorujících firem a obcí. Následovalo posezení a popovídání.

Jen ten, kdo trochu nahlédl „pod pokličku“ provozu terénních sociálních služeb, ví, jak jsou pro nás služební automobily důležité. Jejich důležitost je pro naši práci zcela zásadní. Jezdíme za našimi klienty (seniory a handicapovanými) do jejich domovů po celém území ORP Jičín, i do malých vesnic, a bez auta se k nim dostat zkrátka nelze. A stále máme služebních aut méně než pracovníků.

Proto naše velké díky patří společnosti Kompakt za rozšíření našeho vozového parku a za realizaci tak záslužného projektu, jakým „Sociální automobil“ je.



Mnohokrát děkujeme všem sponzorům, kteří na nákup automobilu přispěli. Automobil je potíštěn logem jich všech. A také děkujeme Romanu Botkovi, řediteli jičínské pobočky společnosti FEE Transport (jedna z firem, které nákup auta podpořily), za laskavé zapůjčení zasedací místnosti, ve které mohlo celé toto milé setkání proběhnout.

Klára Marešová

Vozík ve voze? Žádný problém!

Kromě Dacie Jogger zmíněné výše máme také nový vůz Citroën Berlingo. Leckoho upoutá obrázek, který se nachází na jeho bočním okénku. Kdy a jak tato kresba vznikla?

Jiří Flekna (1959–2021) byl 40 let upoután na invalidní vozík. Dlouho toužil po bezbariérovém autě. A protože zároveň rád kreslil vtipy, s nadsázkou svůj sen ztvárnil na papíře. Tehdy se psal rok 1997 a auta pro přepravu vozíčkářů zdaleka nebyla tak běžná jako dnes. My nyní takové auto máme skutečné. Nebojte, na rozdíl od toho na obrázku splňuje veškeré bezpečnostní standardy. :-)) A jako poctu Jirkovi, který byl naším dlouholetým klientem, jsme vůz onou kresbou vyzdobili. Věříme, že auto poslouží třeba i vašim blízkým a dopraví je nejen k lékaři, ale třeba i za kulturou či na výlet do kraje jejich mládí...

Petr Novák



Díky nadaci EP Corporate Group se naši pracovníci proškolí v péči o klienty s demencí i v technikách řešení konfliktů

Nadace EP Corporate Group se rozhodla podpořit vzdělávání pracovníků Spokojeného domova v příštím roce. Pracovníci se budou mít možnost proškolit v oblasti práce se životním příběhem klienta a spolupráce s rodinou v této oblasti, které posílí jednak komunikační dovednosti a jednak schopnost pracovat s klientem, který již tolik či vůbec nekomunikuje. Dalším školením, které v rámci podpory zrealizujeme, bude oblast řešení konfliktních situací při práci s klientem a mimo jiné i představení technik zvládnání konfliktů. V neposlední řadě je v plánu i dvoudenní kurz Validace podle Naomi Feil s cílem pomoci pracovníkům správnému porozumění osobám s demencí.



Vážíme si navázané spolupráce Nadace EP Corporate Group, které tímto děkujeme za podporu vzdělávání našich pracovníků.

Martina Michalcová

Nadace Bohuslava Jana Horáčka podpořila naši péči v Libereckém kraji

Nadace B. Jana Horáčka Českému ráji podpořila poskytování naší terénní pečovatelské služby v Libereckém kraji. Cílem zajištění zmíněné sociální služby je umožnit lidem se sníženou soběstačností (ať již vlivem věku, nebo nějakého handicapu) setrvat v jejich domácím prostředí. Naši pečovatelé a pečovatelky pomáhají s tím, na co tito lidé sami nestačí.

Nejčastěji se pomoc týká oblasti hygieny (osobní či celkové, na lůžku nebo v koupelně), dále pracovníci pomohou s přípravou a případně i s podáním stravy, s drobným úklidem domácnosti, pohybem po domácnosti či venku nebo člověka doprovodí například k lékaři. Mnohdy je taková služba pomocí i pro pečující členy rodiny a zároveň možností, jak jim umožnit například nadále chodit do zaměstnání. DĚKUJEME, že spolu s námi pomáháte seniorům a lidem s handicapem zůstat doma.

Martina Michalcová



Bohuslav Jan Horáček (1924–2002) pocházel z Radvánovic u Turnova. V letech 1949–1990 žil v emigraci, kde podnikal, a po návratu založil několik nadací. Jeho podpora směřovala zejména do oblasti rodného Českého ráje.

Co to je syndrom studených končetin a jak jej léčit?

Už jste slyšeli o Raynaudovu syndromu? Možná ho znáte pod lidovým označením syndrom studených nohou a rukou.

Problém se studenými končetinami trápí mnoho lidí. Mnozí se s ním naučili žít a po příčině nepátrají. Říká se, že teplo musí být hlavně od nohou. Pokud vás ale často zebou i ruce, v něčem bude problém. Studené ruce a nohy mohou upozorňovat na problém ve zdravotním stavu – například potíže s cévami, ledvinami, štítnou žlázou nebo chudokrevností, dokonce může jít o nemoc v souvislosti s povoláním – například dlouhodobé vystavení vibracím. Od klasických studených končetin z chladu se průběh liší. Má následující fáze: viditelné zblednutí zejména částí prstů způsobené tím, že se malé tepny přivádějící krev stáhnou. Pokud stav pokračuje, tkáň postrádají okysličenou krev, což se projeví zmodráním postižené oblasti. Stav se projeví pocitem silného chladu a necitlivosti. Může trvat až 15 minut. Po opětovném roztažení tepen dojde k následnému prokrvení končetiny se začervenaním, které je pocitováno jako bolestivé pálení či mravenčení, výjimečně s otokem. Cévy na rukou se totiž nejdříve reflexně stáhnou, v konečcích prstů se pak následně nahromadí krev a v poslední fázi jsou ruce červené kvůli prokrvení, které bezprostředně následuje. Změny jsou na obou rukách symetrické.

Onemocnění ještě nemá zcela objasněnou příčinu. Roli může hrát pohlaví (ženy jsou postižené častěji), hormonální změny a dědičné rodinné dispozice. Proto nepodceňujte vyšetření studených končetin. Pokud vás trápí pocit studených končetin a váš

zdravotní stav se celkově horší, když končetiny zároveň začnou bolet a zbělají, jestliže se končetiny neprokrví ani po zahřátí a tento problém pozorujete dlouhodobě, vyhledejte neprodleně lékaře.

Pokud se vyloučí onemocnění, která způsobují pocit chladu, je dobré dodržovat přiměřený pitný a stravovací režim, přijímat dostatek zeleniny a vlákniny. Je vhodné úplně vyloučit kouření a omezit působení stresu, což jsou spolu s chladem nejdůležitější spouštěcí faktory. V podzimním a zimním období se doporučuje, aby si člověk chránil hlavu, uši a krk proti větru a chladu. Důležité je především mít ruce od prstů až po zápěstí v teple a to samé platí pro dolní končetiny, od prstů až po část lýtek. Vyvarujte se práce ve studené vodě. Při manipulaci se studenými předměty, například mraženými potravinami, používejte rukavice. Při řízení v zimě rovněž používejte rukavice, případně si auto předehejte, ideální je vyhřívaný volant. Masáž a horká lázeň také mohou pomoci. Pokud je to nutné, spěte v ponožkách a u postele mějte připravenou termosku s teplým čajem pro případ, že byste se probudili zimou. Člověk si řekne: „Zkusím se zahřát horkým grogem,“ který se zdá být tou správnou věcí, když vás zebou ruce a nohy. Jestliže jsou však příčinou studených končetin oběhové potíže, zapomeňte na alkohol. Jeho pitím se sice můžete přechodně pocitově zahřát, avšak ztěžuje regulaci tělesné teploty a může dokonce zvýšit podchlazení.

Marta Procházková



Foto: Tcal/wikipedia.org

Poděkování od paní Zdenky: S vaší pomocí jsme věděli, že můj milovaný manžel byl v péči těch nejlepších rukou

1. října zemřel dlouholetý pacient Malyry Oldřich Novotný, ke kterému sestřičky Malyry jezdily od roku 2015. Od jeho manželky nám přišel krásný dopis, který s jejím svolením otiskujeme:

Milé sestřičky,

ráda bych vám vyjádřila upřímnou vděčnost za veškerou péči, lásku a podporu, kterou jste poskytovaly mému manželovi během jeho nemoci a jeho posledních okamžiků. Vaše práce a laskavost nejsou nikdy dostatečně oceněny, a já bych vám ráda řekla, jak jste nám všem při naší těžké cestě velmi pomohly. S vaší pomocí jsme věděli, že můj milovaný manžel byl v péči těch nejlepších rukou. Vaše profesionální dovednost, pozornost k detailům a lidský přístup byly pro nás obrovskou pomocí. Nikdy nezapomeneme, jak jste se o něj staraly s laskavostí a respektem. Vaše práce v tomto náročném oboru si zaslouží nesmírný obdiv. Nemohu dostatečně vyjádřit, jak jsem vděčná za to, co jste pro nás udělaly. Vaše práce je nesmírně důležitá a máte významný vliv na životy lidí, kterým poskytujete péči. Děkuji vám za vaši obětavost, empatii a odbornost. I když moje slova nemohou plně vyjádřit naši vděčnost, doufám, že cítíte,

te, jak moc si vážíme vaší práce. Vaše péče nám zůstane v srdci navždy.

S úctou a vděčností

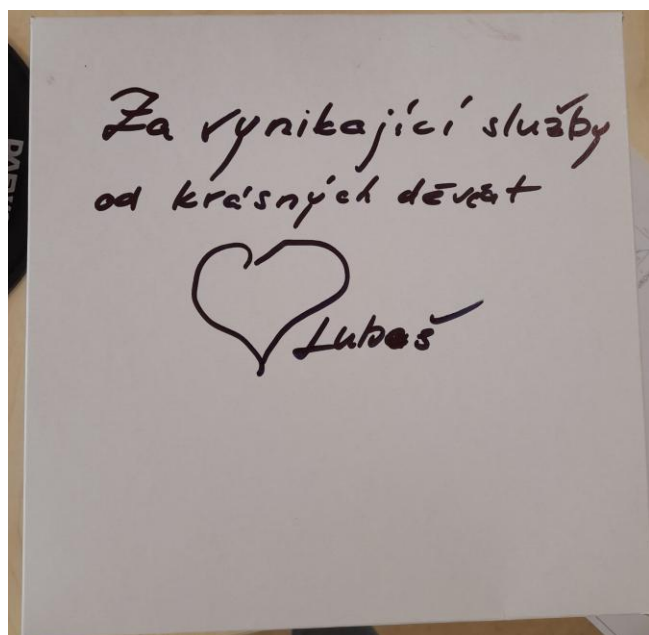
Zdenka Novotná

Podpořte náš
paliativní tým

sbírkový transparentní účet
324787516/0300

@malyracz

Pan Luboš potěšil sestřičky dortem a milým vzkazem



Když se řekne Ludmila...

Někdo se pousměje a vzpomene si na svou první lásku, jinému se vybaví první zkušenosti s červeným vínem. Jen zasvěcení vědí, že Ludmila je také dům na kraji Veselé, kde Malyra, s. r. o., poskytuje nejen zdravotní, ale i sociální služby formou osobní asistence v bezbariérových bytech, pobytové a ambulantní odlehčovací služby a odborné sociální poradenství.

Všichni uživatelé sociálních služeb mají, stejně jako všichni lidé, své sny, přání a touhy, které se jim snažíme splnit a zpříjemnit jim dny na Ludmile. Někteří uživatelé zde našli nový domov, jiní sem jezdí „na dovolenou“.

I přesto, že nekřičíme do světa o své existenci, věříme, že nejlépe za nás mluví naše činy a naši spokojení lidé, kteří se k nám rádi vrací, a my jim tímto děkujeme za projevenou důvěru.

Pečujete o rodinného příslušníka a potřebujete si od péče dočasně odpočinout? Pak jsou pro vás určeny naše odlehčovací služby, tedy dočasná pobytová či ambulantní péče.

Pokud se zajímáte o možnost péče trvalé, můžete využít našich bytů s osobní asistencí.



A potřebujete-li jen nezávazně poradit, je tu pro vás naše sociální poradenství.

Veškeré informace o všech zmíněných službách a příslušné kontakty najdete na www.dumludmila.cz.

Chcete-li podpořit naši snahu, přispějte na náš transparentní sbírkový účet 324787516/0300. Uvítáme i sebemenší finanční dar, a jak říká staré přísloví, kdo rychle dává, dvakrát dává.

tým Malyry



Dům Ludmila navyšuje kapacity odlehčovacích služeb

Dům Ludmila od 1. ledna 2024 navyšuje kapacity ambulantních odlehčovacích služeb. Kapacita služby jsou dvě osoby, služba je provozována od pondělí do pátku od 7 do 19 hodin, víkendy jsou dle předešlé domluvy. Zájemci mohou volat na telefonní čísla 777 412 494 nebo 602 225 481.

tým Malýry



Ambulantní odlehčovací služba

@dumludmila



Dům Ludmila
sociální služby

Psi rozdávali dobrou náladu

V září nás opět navštívila Aneta Jeníčková se svou bílou chlupatou partou. Amrod a Bia rozdávali dobrou náladu plnými tlapkami a našim klientům vykouzlili úsměv na tváři a zpříjemnili den. Děkujeme a těšíme se na další canisterapii.

tým Malýry



Ohlédnutí za podzimními akcemi

Sousedská slavnost

V sobotu 16. září měly domácí péče Malyry, Dům Ludmila i Spokojený domov své zastoupení na Sousedské slavnosti v Mnichově Hradišti.



Den zvířat

9. října jsme byli součástí Dne zvířat v Zoo Liberec. Mezinárodní den zvířat svět slaví na počest svatého Františka z Assisi, který svůj život zasvětil péči o nemocná a opuštěná zvířata. Zoo Liberec využila této příležitosti a připravila pro návštěvníky různorodé aktivity. Program Malyry byl zaměřen na dospělé i na děti.



Týden sociálních služeb

Na začátku října probíhal po celé České republice tradiční Týden sociálních služeb. I my jsme vás ve středu 4. října, v rámci dne otevřených dveří, přivítali v Ludmile. Měli jste možnost prohlédnout si zázemí domu i zahrady a v neposlední řadě také položit dotazy naší sociální pracovníci. Následující den jsme se zúčastnili XIV. výročního kongresu poskytovatelů sociálních služeb v Táboře.

Den zdraví s ITW PRONOVIA

V sobotu 23. září od 14 hodin pořádala firma ITW PRONOVIA v Řepově den zdraví pro své zaměstnance. Malyra zde měla stánek s andulační terapií, dále jsme zaměstnancům nabídli konzultace s fyzioterapeutem a pohovořili s nimi o prevenci, zájemcům jsme změřili krevní tlak, cukr a saturaci.



Kurz komunikačních dovedností pro sestřičky

Ve čtvrtek 2. listopadu se naše sestry z domácí péče vydaly vzdělávat. Jana, Petra a Tereza absolvovaly Komunikační ELNEC (End-of-Life Nursing Education) – kurz, který má za cíl prohloubit komunikační dovednosti v oblasti péče o paliativního pacienta.

Zdravotnickí pracovníci se musí vzdělávat celý život. V Malyře jsme si toho vědomi, a proto na tento proces klademe velký důraz. Díky tomu má náš tým sester vysokou odbornou úroveň.

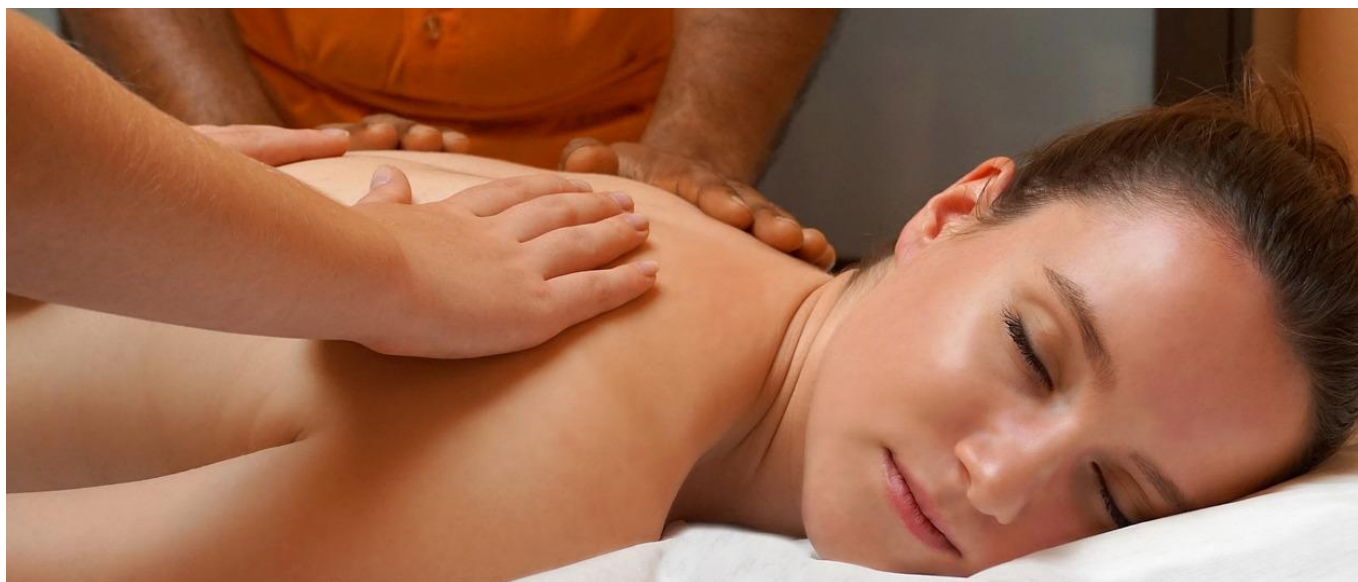


Text a foto: tým Malyry

Sloupková korekční terapie pomůže s vadným držením těla a dalšími problémy

Na příští rok pro vás chystáme novinku, kterou je sloupková korekční terapie. Tato moderní metoda, vyvinutá doktorem Jiřím Pavelkou, v sobě spojuje prvky reflexní masáže a rehabilitačního cvičení. Technika dokáže pomoci s vadným držením těla, v důsledku toho přetíženými klouby, svalovými spazmy a mnoha dalšími problémy. Pro více informací sledujte naše webové stránky a sociální sítě.

Klára Marešová



Ilustrační foto: pixabay.com

Stále se shání materiály k historii Malyry

Malyra letos oslavila 25. výročí. Příští rok se chystá brožura, která připomene čtvrtstoletí jejího fungování. V této souvislosti Malyra prosí své bývalé zaměstnance, pacienty a jejich rodiny, ale i veřejnost o jakékoliv vzpomínky či fotografie spojené s její činností od roku 1998 do současnosti. Pokud můžete pomoci, ozvěte se na e-mail petr-novak@post.cz nebo telefonní číslo 724 700 656.

Petr Novák



Změna ve vedení pobočky v Železném Brodě

V současných dnech dochází ke změně v personálním obsazení týmu domácí péče v Železném Brodě. Po více než dvou letech se s námi loučí vedoucí sestra Veronika Krejčířová. Vážíme si profesionalitu a obětavosti, s jakými svou práci vykonávala. Zároveň Veronice přejeme mnoho úspěchů na její další profesní cestě.

V provozu střediska a poskytování péče ke změně nedochází. Na pozici vedoucí sestry nastupuje Ivana Ďurovičová.

Kontakt pro komunikaci pro pacienty i lékaře zůstává stejný. Na číslo 702 072 970 můžete volat každý den včetně víkendů a svátků v době 7:00–20:00.

Klára Marešová



Vzpomínáme na Ludmilu Markovou

Žena, která se nesmazatelně zapsala do historie Spokojeného domova i Malyry, by oslavila 80. narozeniny. Seznamte se s jejím osudem.

Na konci října jsme si připomněli nedožité 80. narozeniny Ludmily Markové (27. října 1943 – 7. března 2006). Ludmilu Markovou upoutalo na invalidní vozík vážné onemocnění v dětském věku. I přes své těžké tělesné postižení byla velmi veselou, temperamentní ženou. Měla přehled o politice, sportu, přírodě i dalších oborech.

V době, kdy pobývala v léčebně dlouhodobě nemocných v Mnichově Hradišti, se seznámila s Kamilou Sedlákovou, kterou její životní příběh inspiroval k rozšíření služeb pro lidi s podobným osudem, jež tehdy nebyly dostupné v takovém rozsahu jako dnes. Ludmila Marková se tak stala zakládající členkou Občanského sdružení Spokojený domov, poskytujícího sociální služby v domácím prostředí. Už to byl významný posun.

Bohužel se však stále nedařilo nalézt řešení, aby Ludmila Marková mohla bydlet samostatně. Už tehdy se zrodila myšlenka pro dům s pečovatelskými byty, ale stav paní Ludmily se zhoršoval a v roce 2006 zemřela. Myšlenka však zůstala a deset let poté se podařilo tuto inspiraci naplnit. Dům Ludmila

ve Veselé byl vybudován a pojmenován právě na počest této jedinečné ženy. Paní Ludmila tak symbolicky žije dál...

Petr Novák



Ludmila Marková (vlevo) na setkání vozíčkářů v zámecké zahradě v Mnichově Hradišti o Anenské pouti, červenec 2005.
Foto: archiv Spokojeného domova

Čím potěšit své blízké pod stromečkem? Darujte jim zdraví

Bylinky v čajích a čajových směsích od firmy LiveAlbania jsou ručně sbírané v čisté přírodě albánských hor, kde rostou divoce. Jedná se tak o 100% přírodní produkty bez chemických aditiv. Čaje jsou navrženy s ohledem na vaše zdravotní potřeby a tradiční medicínu.

Produkty zahrnují rozmanité bylinné směsi, které podporují léčbu různých zdravotních problémů. Čaje, které u nás zakoupíte, mohou pomoci například s ledvinovými a urologickými potížemi, podporou ženské plodnosti, zlepšením spánku, kašlem a obtížemi s průduškami, hubnutím a odvodněním, detoxem a mnoha dalšími problémy.

Katalog s kompletní nabídkou a produkty k zakoupení na vás čekají v Regeneračním centru Na Násvi ve Veselé a recepci rehabilitace v ulici Víta Nejedlého v Mnichově Hradišti.

Klára Marešová

LiveAlbania



Co nabízí Nakladatelství KANOPA?

V nabídce Nakladatelství Kanopa – Nakladatelství Václava Knopa si jistě vyberete nejen dárky k Vánocům. Najdete jej na adrese www.kanopa.cz.

V katalogu jsou nejen audioknihy na CD či v MP3 ke stažení, ale i několik knih. V nabídce najdete například Čapkovu *Továrnu na absolutno*, *Tajuplné příběhy* od A. C. Doylea či *Utrpení knížete Sternenhocha*.



Sháníte dárek k Vánocům? Co třeba kniha vtipů?

Knih s názvem *Když sranda vzniká v posteli* obsahuje 130 vtipů vozičkáře Jiřího Flekny (1959–2021) a doplněna je řadou fotografií a zajímavostí z autorova života. V celobarevném provedení a pevné vazbě je k dostání za 150 korun. Knihu si můžete zakoupit v Městské knihovně Bakov nad Jizerou a v knihkupectví a papírnictví Hany Otáhalové v Mnichově Hradišti.

Další prodejní místa, možnost zaslání knihy poštou i veškeré další podrobnosti získáte na telefonu 774 423 414 či na www.spokojeny-domov.cz/jiri-flekna



Představujeme web proprarodice.cz

Jsme velmi rádi, že vám můžeme představit web, který pomáhá a jehož jsme hlavním partnerem.

Na www.proprarodice.cz najdete vše, co je třeba k zajištění péče o seniory, a to přehledně a na jednom místě. Důležité formuláře, kontakty na úřady, informace o důchodech, přehled o péči o seniory, volnočasové aktivity a mnoho dalšího.





**REGENERAČNÍ
CENTRUM NA NÁVSI**

Colonhydroterapie

Očista tlustého střeva
60 minut 1300 Kč

Marmová masáž

Celotělová ajurvédská masáž
120 minut 2100 Kč

Sportovní a relaxační masáž

60 minut 800 Kč

Reflexní masáž plosky nohy

60 minut 650 Kč

Maderoterapie

Dynamická masáž dřevěnými prvky a olejem
60 minut 800 Kč, 5 x ošetření 3500 Kč

Epilace cukrovou pastou

Efektivní odstranění chloupků na těle i v obličeji
cena dle epilované plochy



☎ 777 412 266

☎ 774 087 331 - Anna Šípová, DiS.

📍 Na Návsi 44, 295 01 Mnichovo Hradiště - Veselá

🌐 www.rcnanavsi.cz

📱 @rcnanavsi

Spokojený domov ukončuje služby na Mělnicku

V roce 2019 jsme rozšířili naši pečovatelskou službu na Mělnicko. Zázemí se nacházelo v budově domu s pečovatelskou službou v Horních Počaplech. Bohužel provozování služeb v takto odlehle oblasti od našich ostatních působišť se ukázalo jako logisticky náročné, obtížné bylo i personální zajištění. Po zvážení všech okolností jsme přistoupili k rozhodnutí provoz pečovatelské služby na Mělnicku k 31. prosinci 2023 ukončit. Všichni naši klienti v lokalitě jsou o situaci informováni a pomáháme jim se zajištěním navazujících služeb lokálními poskytovateli. Zároveň soustředíme své síly a energii do rozvoje našich služeb na Mladoboleslavsku, Jičínsku a Turnovsku.

tým Spokojeného domova

Spolek Seniori nejen sobě chystá katalog výletů na příští rok

Mladoboleslavský spolek Seniori nejen sobě pořádá pravidelně výlety, na které vypravuje autobus s možností nástupu v Mnichově Hradišti, Veselé a Bakově nad Jizerou.

Již nyní se můžete těšit na bohatou nabídku na příští rok. K dispozici bude katalog s dlouhodobým plánem výletů. Veškeré aktuální informace najdete

na webu www.seniorinejensobe.cz nebo vám je poskytne Pavel Svoboda na telefonu 702 051 284. O aktuálních výletech informuje také náš zpravodaj.

Spolek přeje všem čtenářům příjemné prožití vánočních svátků a těší se na společné výletování v roce 2024!

Petr Novák



Z letošního červnového výletu na Klet. Foto: spolek



Distribuční místa časopisu Spokojený domov:

Pokud máte zájem podílet se na distribuci našeho časopisu, kontaktujte, prosím, redakci.

Bakov nad Jizerou: Cukrárna U Pavoučka, Mírové náměstí 9; městský úřad, Mírové náměstí 208; Městská knihovna a Muzeum Bakovska, Mírové náměstí 84. **Býkev:** obecní úřad, Býkev 50. **Čtveřín:** obecní úřad, Čtveřín 95. **Dolní Beřkovice:** lékárna (Mgr. Radek Suchý), Dolní Beřkovice 317; MUDr. Sylva Valsová, Dolní Beřkovice 333. **Dolní Bousov:** Městská knihovna a infocentrum, Kostelní ul. 141. **Jičín:** Městský úřad, Žižkovo náměstí 18; kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Křižíkova 1099; oblastní nemocnice, Bolzanova 512. **Horní Počaply:** kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Horní Počaply 178; MUDr. Dana Peteráková, Horní Počaply 1. **Hrubá Skála:** obecní úřad, Doubravice 37. **Jinolice:** obecní úřad, Jinolice 39. **Karlovice:** dům s pečovatelskou službou, Radvánovice 100. **Kněžmost:** dům s pečovatelskou službou, U Střediska 24; obecní úřad, Na Rynku 51; prodejna potravin, Hradištská 194. **Lázně Bělohrad:** městský úřad, nám. K. V. Raise 35. **Libuň:** obecní úřad, Libuň 27. **Liběchov:** městský úřad, Rumburská 53. **Lužec nad Vltavou:** obecní úřad, 1. máje 176. **Malá Skála:** obecní úřad, Vranové 1. díl 122. **Malý Újezd:** obecní úřad, Malý Újezd 95. **Mělník:** městský úřad, nám. Míru 1; Úřad práce, Nová 2571/1. **Mladá Boleslav:** kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Palackého 1327; městská knihovna, Václava Klementa 1229; magistrát – odbor sociálních věcí, Staroměstské nám. 69; informační centrum, Železná 107; Lékárna U Soudu, náměstí Republiky 760; Help Centrum, Na Kozině 9; Úřad práce, Jaselská 292; MUDr. Mária Oškerová, tř. Václava Klementa 869; MUDr. Martina Glosová, Vondřichova 1499; MUDr. Filip Žákovský, Jiráskova 1320; MUDr. Pavel Soukup, Palackého 576/13; MUDr. Beáta Podholová, U Penzionu 1324; Česká pojišťovna, Bondy Centrum, tř. Václava Klementa 1459; Restaurace U Měšťáků, Laurinova 324. **Mnichovo Hradiště:** kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Na Násvi 44, Veselá; Malyra, Víta Nejedlého 596; trafika „Signál“, Masarykovo náměstí 283; Městské informační centrum, Poříčská 27; trafika (David Abraham), Masarykovo náměstí 240; čekárna lékařů, Masarykovo náměstí 692; MUDr. Jaroslav Pfeffer, Masarykovo náměstí 246; městská knihovna, Turnovská 717; poliklinika, Jana Švermy 395 (čekárny v přízemí a 1. patře); Cukrárna Za rohem, Víta Nejedlého 279; Restaurace U Kvapilů, Jana Švermy 384; Úřad práce, Jiráskova 1533. **Přepeře u Turnova:** obecní úřad, Přepeře 229. **Příšovice:** zdravotní středisko, Příšovice 185; dům s pečovatelskou službou, Příšovice 66. **Ptýrov:** obecní úřad, Ptýrov 19. **Sobotka:** městský úřad, Boleslavská 440; městské informační centrum, náměstí Míru 3; zdravotní středisko, Jičínská 300. **Radim:** obecní úřad, Radim 6. **Radimovice:** obecní úřad, Radimovice 47; **Rovensko pod Troskami:** zdravotní středisko, Čechova 219; **Turnov:** kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Hluboká 144; Panochova nemocnice Turnov, 28. října 1000; Úřad práce, Palackého 192; městský úřad – odbor sociálních věcí, Skálova 84; Městská knihovna Antonína Marka, Jeronýmova 517; městské informační centrum, náměstí Českého ráje 26. **Vlastibořice:** dům s pečovatelskou službou, Vlastibořice 9. **Zlonín:** obecní úřad, Zlonín 8. **Žďár u Mnichova Hradiště:** obecní úřad, Břehy 20.

Hledáte práci? Pojd'te s námi pečovat o druhé

Aktuální nabídka volných pracovních míst:

www.spokojeny-domov.cz/kariera

www.malyra.cz/zamestnani



Spokojený domov, registrace MK ČR E 19810

Šéfredaktor: Mgr. Petr Novák

Redakční rada: Mgr. Tereza Mrázková, Mgr. Martina Michalcová, Ing. Michaela Švermová, Marie Kočová, Bc. Daniela Dutková, Marta Procházková, Klára Marešová
Vychází 4x ročně. Číslo 4/2023 vychází 5. prosince 2023.

Náklad: 1 200 výtisků

Tisk: MS Polygrafie, s. r. o., Horka 35, 294 01 Bakov nad Jizerou

Vydává **Spokojený domov, o. p. s.**, poskytovatel registrovaných sociálních služeb: pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství

Sídlo: Na Násvi 44, 295 01 Mnichovo Hradiště – Veselá

IČ: 29043913, **tel.:** 774 423 414

E-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

www.spokojeny-domov.cz