



**Kniha o Kateřině Maxové byla  
dodatečně pokřtěna  
Strana 8**

vydává *Spokojený domov, o. p. s.*

**ZDARMA** Náklady na jeden výtisk časopisu jsou 15 Kč. Děkujeme sponzorům za podporu.

- Příběh dobré praxe: Pan B. již opět chodí
- Vychutnat si kvalitní kávu? Díky sponzorskému daru můžeme
- Kardiochirurg Jan Pirk na přednášce v Mladé Boleslavi
- Vánoční vzpomínky z dětství našich seniorů

**Sranda, která vznikala  
v posteli. Vychází kniha  
kresleného humoru Jiřího  
Flekny – str. 11**



**Rozhovor:**

**Farářka Hana Jalušková**

**str. 4–6**



**TÁTO, BUDE SE NADĚLOVAT!**

Vydává *Spokojený domov, o. p. s.*, poskytovatel registrovaných sociálních služeb:

pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství

<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

číslo účtu: 3164783359/0800

## Příběh dobré praxe: Samostatnost začala prvními dvěma krůčky. Nyní pan B. již opět chodí

Pana B. jsme měli v péči od 1. dubna 2021 necelý měsíc, než nastoupil do rehabilitačního centra. Pan B. byl v nemocnici, kde dlouhodobě ležel s nemocnými plícemi. Po návratu nechodil. Pečovatelky k němu chodily od pondělí do pátku vždy od 8 do 13 hodin a každou hodinu s ním trénovaly postavení na nohy z postele pomocí vysokého chodítka. Také trénoval na malém rotopedu šlapání. Asi po týdnu udělal dva krůčky a následně s naší pomocí a s pomocí vysokého chodítka přešel zhruba čtyři metry od postele ke gauči a zpět. Pan B. byl velice snaživý a ctižádostivý, chtěl opět začít sám chodit a nebyt závislý na péči druhých. A to se mu po návratu z rehabilitačního centra podařilo. Nyní pan B. už naši péči nepotřebuje. Se službami Spokojeného domova byl spokojen.

**Marie Kočová**



Ilustrační foto: Jana Kopalová

## Vychutnat si kvalitní kávu? Díky daru můžeme



Kávovary jsou v mnoha firmách již standardem. Občerstvení v podobě kvalitní kávy ocení i pečovatelky, obzvlášť v této náročné době. Díky daru od prof. Petra Moose si mohou vychutnávat kávu pracovnice naší turnovské pobočky. Děkujeme!

Vydává *Spokojený domov, o. p. s.*, poskytovatel registrovaných sociálních služeb:

*pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství*

<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: [sekretariat@spokojeny-domov.cz](mailto:sekretariat@spokojeny-domov.cz)

číslo účtu: **3164783359/0800**



## Poděkování za podporu patří v roce 2021 těmto skvělým nadacím, nadačním fondům a organizacím:

- Nadace Dětský mozek (projekt: „Osobní asistence pro děti s postižením“)
- Nadace Krása pomoci (projekt: „Terénní pečovatelská služba v Libereckém kraji“)
- Asociace veřejně prospěšných organizací (dar: respirátory a desinfekce)
- Nadace Euronisa (zapojení do projektu: „Pozvedněte slabé“ – sbírka v Turnově na podpůrné prostředky pro zaměstnance)
- Nadace Jedličkova ústavu (projekt: „Osobní asistence pro děti s postižením“)
- Krizový fond Nadačního fondu ŠKODA AUTO ve spolupráci s NROS (projekt: „Jedeme dál - ochranné prostředky pro Spokojený domov II.“)
- Nadační fond Tesco ve spolupráci s NROS (projekt: „Pohonné hmoty – „šťáva“ pro terénní sociální služby“)
- Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové (projekt: „Ochranné pomůcky pro bezpečné poskytování sociálních služeb“)



NADACE  
KRÁSA POMOCI

A V P O  
ČESKÁ REPUBLIKA

EURONISA  
NADACE



ŠKODA AUTO Nadační fond

NROS  
Nadace rozvoje občanské společnosti

TESCO

VDV  
VÝBOR DOBRÉ VŮLE  
Nadace Olgy Havlové

Děkujeme také obcím v regionu naší působnosti, které nás podpořily.

Projekt „Nákup osobních automobilů pro zajištění terénních sociálních služeb“ je realizován v rámci Výzvy č. 62 Sociální infrastruktura - integrované projekty CLLD.

Číslo projektu: CZ.06.4.59/0.0/0.0/16\_072/0011049



EVROPSKÁ UNIE  
Fond soudržnosti  
Operační program Technická pomoc



MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR

## Farářka Hana Jalušková:

### Nebojme se, že jsme ve všednosti dní ztratili schopnost hledat to dobré

#### ■ Tereza Mrázková, Petr Novák

Zhruba v půli cesty mezi Turnovem a Jičínem leží malé městečko Rovensko pod Troskami. Když se vydáme Revoluční ulicí do kopečka směrem na Týn, kde se nachází známá zvonice s obrácenými zvony, dojdeme k domku, který upoutá pěknou žlutou fasádou a nápisem nade dveřmi – Jednota bratrská. Přivítá nás tu milá paní farářka Hana Jalušková, která v Rovensku působí od roku 1975. V Rovensku ji zná opravdu každý a některé kulturní akce, například rozsvícení vánočního stromu, si bez ní Roveňáci nedovedou ani představit. Pro mnohé je konec adventu neodmyslitelně spojen s vánočními besídkami pořádanými paní Jaluškovou v rodinném prostředí zdejší modlitebny. Rádi jsme se u ní zastavili na krátké předvánoční popovídání.

#### Jaká byla vaše životní cesta k víře?

Naprosto přirozená. Z rodiny. Maminka byla katolička, tatínek evangelicky laděný. Sympatizoval se společenstvím lidí kolem Milíčova domu na Žižkově. Ten vedl Přemysl Pitter s úzkým kruhem spolupracovníků. Křesťanská výchova dětí z ulice tam byla hlavní náplní. Křesťanství bez velkých slov, ale o to víc her, zpívání, besídek a sportování. V neděli pak bohoslužby pro děti a jejich rodiče. V Tanvaldu jsme byli členy Jednoty bratrské. Vše bylo přirozené, žádné dramatické obrácení.

#### Co jste vystudovala?

Po SVVŠ jsem byla dva roky na Vysoké škole zemědělské Suchdol Praha. Když nastalo politické uvolnění, otevřela se mi možnost studovat evangelickou teologii. Přestoupila jsem na Komenského evangelickou fakultu. A bylo to dobře.

#### Vyrůstala jste v Tanvaldu. Jak jste se dostala do Rovenska pod Troskami?

Bratr Jiří Polma, který byl zde v Rovensku přede mnou, šel na vojnu. Úzká rada mi toto místo nabídl. Přijala jsem a dosud tu ráda sloužím.

#### V knize Kateřiny Matysové „Rovenské letokruhy“ se píše, že se vám tu dostalo



Foto: archiv Hany Jaluškové

#### vřelého přijetí. Bylo to tak?

Ano. Byli tu ve sboru lidé podobné krevní skupiny. Drželi pospolu, a díky tomu měl sbor atmosféru. Občas dojeli i někteří třeba z Prahy nebo Liberce. Společné brigády s mládeží, letní tábory. Navštěvování lidiček doma. V podstatě jsem tu našla nový domov.

#### Jak se liší vaše současná práce od té předlistopadové?

Vydechli jsme si. Nebylo církevních tajemníků a hlášení na okres. Devadesátá léta byla úžasná, také trochu jako sen. Brzy po 17. listopadu sešlo se u nás v modlitebně seskupení dříve nemyslitelné. Bratří – a dnes slovní duchovní, biskup P. Václav Malý a P. Josef Kordík, vězeňský kaplan ve Valdicích, můj muž Aleš Jaluška, také vězeňský kaplan ve Valdicích, a já. Byla to taková děkovaná bohoslužba, dík za změnu, která se stala. Přeplněná modlitebna a krásná atmosféra. Brzy bylo v Rovensku založeno Občanské fórum, tam jsem se také chvíli angažovala. Poté se rozjela naplno práce s dětmi – kroužky Jednoty bratrské jsme tomu říkali. Měli jsme besídky i za totality – Vánoce, Velikonoce. Rovenští byli odvážní. Někdy to bylo také trochu riskantní. Měla jsem tu na praxi studentku bohosloví. Potřebovala i práci

s dětmi. Kolem školy, která je nedaleko, jich bylo dost. Pozvaly jsme je na odpoledne – písničky s kytarou, vyprávění a podobně. Přišly. Měly být ale jinde – na pionýrské schůzce. Reakce školy nebyla příjemná. Skončilo to pohrůzkou, varováním. A pak se narodil náš syn Matouš, situace se zklidnila.

**Jen jsem položil předchozí otázku, spočinul můj zrak na ordinací list, který vám visí na stěně. Je na něm datum 16. listopadu 1989.**

Byla to náhoda. Synod byl dopředu plánovaný. V pražském sboru Jednoty bratrské v Hálkově ulici. Druhý den 17. listopadu večer po zákroku policie proti studentům bylo i tam velmi rušno. Přicházeli studenti přímo z Národní ulice a sdělovali své zážitky. Ale to už znáte z jiných pramenů.

**Co je to ordinace?**

Stručně řečeno obdoba katolického svěcení.

**Ale vy už jste tu coby farářka působila. Proč jste tedy svěcení absolvovala znovu?**

Jednota bratrská má dvě ordinace. Po ukončení fakulty a po roce působení na sboru byla ta první diakonská. A v roce 1989 pak druhý stupeň – presbyterská.

**Vaším manželem je farář Československé církve husitské Aleš Jaluška. Neomezovala vás víra ve vztahu?**

Aleš je nekonformní a já svým způsobem také. Jsme tolerantní a Pán Bůh je jeden. Odlišnosti považuji za nepodstatné. I moji rodiče byli každý jiného vyznání.

**V čem se konkrétně pohled Jednoty bratrské a Československé církve husitské liší?**

To by bylo na celou historickou přednášku.

**Tak aspoň nějaký jednoduchý příklad.**

Husitská církev má stejně jako katolická sedm svátostí. A my máme jenom dvě. Křest a večeří Páně.

**Co vede podle vás lidi k páchání zla a násilí?**

Jak jsme vyrůstali v magnetickém poli Milíčova domu, byli jsme pod vlivem tamějších pedagogů. Výborná paní učitelka Ida říkala: „Pamatuj si,

když je dítě nekalé, nebude v dospělosti lepší“. Je to dané výchovou, i když nějaký genetický základ tam bude. Já jsem se s vyloženě patologicky zlými lidmi nesečkala.

**Jak se díváte na problematiku umírání?**

Člověk musí brát život, jaký je. I to umírání. Měla jsem přehodnou sestru, která umřela na rakovinu. Nikomu neublížila. Starala se o našeho tatínka a bratra. Byla to od ní oběť. Bratr dostal stejnou nemoc. A nikdo z nich nikomu neublížil. Do toho nevidíme a vidět nemůžeme. Bůh má jiná měřítka než my. Spíš jde o zdvižený prst pro ty, kdo jsou okolo, aby pomáhali.

**Co si myslíte o konci světa? Nastane někdy?**

Nad tím nemám čas přemýšlet. Až Pán Bůh dá, tak bude. I Pán Ježíš říká, abychom si s tím nelámali hlavu. A nenechme se vtáhnout do světa fantazie. Je to odtažitě od současného života. Ten má být nasměrován k Bohu a bližnímu.

**Čím se zabýváte v současnosti?**

Letos na jaře jsme umístili spolu s městem Rovensko pod Troskami smírčí kříž – na místě malého pamětního hrobečku. Smírčí kříže jsou nástrojem pro práci s pamětí. Uzemňují touhu po pomstě i pocit viny a přitom dotyčný zločin nezakrývají. V Rovensku vědí, o co jde. Dne 10. května 1945 se nedaleko kříže odehrál masakr německých zajatců. Jinak každou neděli v 9.30 máme shromáždění, bohoslužbu. Před Velikonocemi pašijní hodiny. Někdy přednášky s hosty. Na první neděli adventní se rozsvěcí strom na náměstí a tam lze také promluvit. S vedením města je dobrá spolupráce. Pořádáme vánoční besídky, když covid dovolí. Manžel také slouží každý rok na Štědrý den bohoslužbu na symbolickém hřbitově horolezců v Českém ráji.

**Jaké je vaše oblíbené místo v ČR a na světě?**

Mám ráda Rovensko pod Troskami a Český ráj. Líbí se mi Alpy a hory jako takové. Je to asi tím Tanvaldem.

*Vánoční poselství Hany Jaluškové na následující straně.*



Nejkrásnější svátky v roce se blíží – Vánoce už jsou v dohledu. Jásejte, nebesa, jásej, celé stvoření. Pojdme slavit a radovat se.

Zatím je tu však advent (adventus – z latiny „příchod“). Dlouhé, tmavé noci. Rozsvěcujeme první adventní svíčku – nejdříve zabliká, pomalu se rozsvěcuje a pak přibývají další – druhá, třetí a nakonec na adventním věnci máme čtyři svíčky. Rozjasňuje se, světla přibývá, až dojde k veliké záři – Vánoce. Naše milované Vánoce, naše dětství a tajemno, rozzářené oči našich dětí i našich vnoučat. Jako by z jejich očí svítil paprsek té velké záře, kterou dobře znali betlémské pastýři.

Šero adventu je poraženo. Andělé nadšeně mávají křídly. Dnes se nám narodil Spasitel, Kristus Pán. A andělé nám vzkazují velikou novinu, že u Boha není místo pro faleš a podlost. Do Božího slova se nevejde nenávist a zloba. Jen víra, naděje a láska. (Nevětší z nich je pro nás lidí láska.)

I v nás má být kousek té záře vánoční. Prožíváme

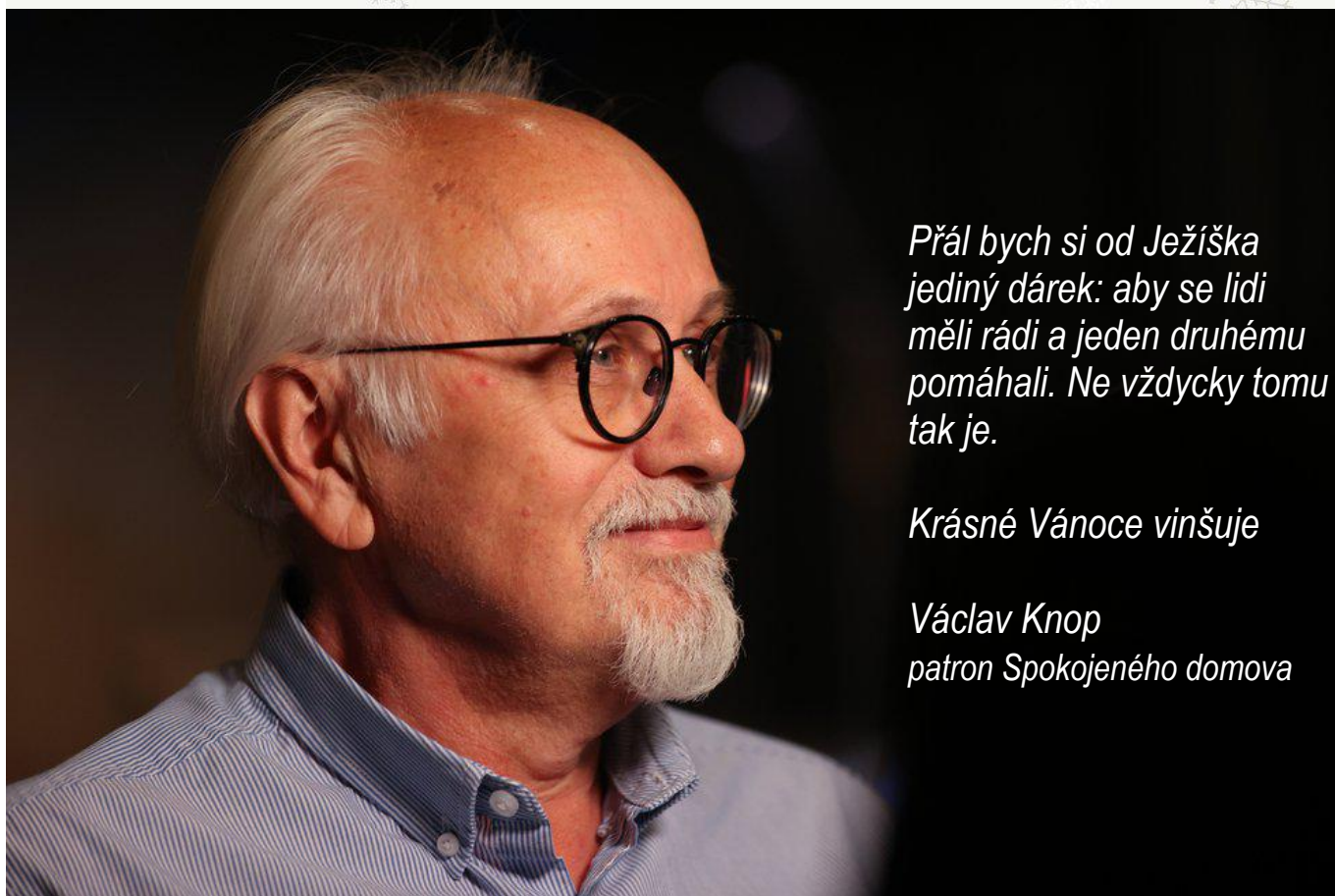
advent, kdy tomu vánočnímu světlu děláme místo – v našich srdcích a v našich hlavách, kde nás často zatemňuje strach, zvláště v současné době (obavy z nemoci a jejich následků, nejistota...). Naše vnitřní zklidnění a světýlko si sami nevytvoříme, a tak po něm toužíme. Pojdme mu naproti, může nám být dáno. Když budeme hledat to dobré, to nejlepší v nás. Nebojme se, že jsme tuto schopnost ve všednosti dní ztratili. Je jen zaprášena, někde v koutku duše, ale je tu a čeká, až se vzpamatujeme a tím vánočním paprskem si na ně posvítíme.

Pán Bůh nás má rád a poslal nám svého Syna, aby šel s námi naší životní cestou, nesnadnou a šokobrtavou, aby nás podpíral a nesl, když už nemůžeme.

Procházejme rostoucím adventním světlem až do plné záře Vánoc, svátku všech lidí, celé lidské rodiny, solidarity s bližními i ostatními žijícími tvory.

Takové občerstvující a posilující svátky Vám přeji.

Hana Jalušková



Přál bych si od Ježíška jediný dárek: aby se lidi měli rádi a jeden druhému pomáhali. Ne vždycky tomu tak je.

Krásné Vánoce vinšuje

Václav Knop  
patron Spokojeného domova

## Paní Věra a paní Lubomíra vzpomínají na Vánoce v dětství

Vzpomínám na Vánoce, když jsem jako malá holčička moc toužila po panence a kočárku. Byly jsme čtyři děti. Dva starší bratři a jeden mladší. Stromeček byl vždy ustrojený tajně, abychom my děti měly překvapení. Maminka připravila cukroví, k večeři rybu a salát. Bylo to zanedlouho po válce, hraček jsme moc neměli. A já jsem tehdy opravdu pod stromečkem našla panenku s vlásky a kočárek. Byla jsem moc šťastná, proto si právě na tyto Vánoce obzvláště pamatuji. **Věra Lachmanová, Kbelnice**



Vzpomínám na krásné Vánoce s mými rodiči a sourozenci. Žili jsme v Praze. Byly jsme čtyři děti. Nejstarší bratr Mojmír, starší sestra Jaruška a mladší Zdenička. Dopoledne šla s námi maminka na vánoční vystoupení Českobratrské církve evangelické. Vzpomínám na básničku, kterou jsem recitovala:

*„Stromečku zelený, vítám tě v městě,  
jak jsi se odhodlal k tak velké cestě?  
Z paseky zelené přišel jsi z dále,  
kde malí zajíčci s tebou si hráli.“*



Za odměnu jsem dostala krásné šatičky. Doma zatím tatínek zadělával na vánočky. Maminka mu po návratu pomáhala. My děti jsme společně ustrojily stromeček. Zdobily jsme ho řetězy, které jsme si vyráběly z papíru, oříšky a upečenými kolečky od maminky. Všichni jsme se moc těšili na Ježíška. K večeři byl bramborový salát a ryba. Z dáreků, i když byly skromné, jsme měli velkou radost. U stromečku jsme zpívali všichni společně koledy. Lili jsme olovo do vody a pouštěli skořápky z oříšků. S láskou vzpomínám.

Chtěla bych všem pečovatelkám, které ke mně chodí, poděkovat za výbornou péči a milou společnost. Zároveň bych ráda popřála všem pracovníkům Spokojeného domova krásné a klidné vánoční svátky. **Lubomíra Hlavičková, Brodek – Dětenice**

Vzpomínky připravila  
Ivana Nevrlá



# PF 2022

PŘÍJEMNÉ SVÁTKY A ÚSPĚŠNÝ NOVÝ ROK

Příjemné prožití svátků vánočních, do nového roku 2022 především pevné zdraví a mnoho úspěchů  
jak v profesním, tak i osobním životě.

Vám přeje  
Spokojený domov, o. p. s.

 **Spokojený domov**  
péče, která přijede za vámi

Vydává **Spokojený domov, o. p. s.**, poskytovatel registrovaných sociálních služeb:  
pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství  
<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz  
číslo účtu: **3164783359/0800**



## Kniha o Kateřině Maxové se po roce dočkala dodatečného křtu

Kdo zná dlouhodobě Spokojený domov, není třeba mu Kateřinu Maxovou dlouze představovat. Jedná se o vsutku akční a obdivuhodnou ženu z Mladé Boleslavi, která i přes svou diagnózu dětské mozkové obrny (DMO) vede spolek DMO POBYTY, pořádající pobyty pro další lidi s tímto handicapem. Dlouhodobě spolupracuje i se Spokojeným domovem. Před rokem o ní vyšla kniha, ale situace nedovolovala uspořádat křest. Což bylo ve středu 10. listopadu 2021 v Ekocentru Zahrada v Mladé Boleslavi dodatečně napraveno.

I přes komplikace spojené s covidovou situací se na slavnostním představení knihy sešla zhruba dvacítka lidí. Nechyběli Katčini přátelé, zástupci Spokojeného domova a samozřejmě autor publikace, šéfredaktor webu mnichovohradistsko.cz a rovněž dlouholetý spolupracovník Spokojeného domova Petr Novák. Vzácným hostem byl Heřman Volf, předseda spolku Cesta za snem.

Zajímá vás, jaké bylo Katčino dětství, s jakými překážkami se musela vypořádat a co vše obnáší pořádání pobytů? S jakými předsudky se Katka setkala a jak ji vidí její přátelé? A jak pomáhala v době covidu, kdy se pobyty nemohly konat? Pak si určitě knihu poříďte. Není sice v běžném prodeji, ale můžete ji získat po



Foto: Michaela Švermová (2x)

domluvě na e-mailu [katka.maxova@dmopobyty.cz](mailto:katka.maxova@dmopobyty.cz) nebo telefonu 731 964 784 a domluvit se na předání. Za odměnu můžete přispět na pořádání pobytů pro lidi s dětskou mozkovou obrnou na sbírkový účet 107-2589520277/0100.

Mediálním partnerem knihy je kromě portálu mnichovohradistsko.cz také prvniboleslavska.cz, kde můžete zhlédnout ze křtu reportáž. Za květinové dary organizátoři děkují společnosti Florea Holland, s. r. o. Poděkování patří také Domu dětí a mládeže Mladá Boleslav.



Vydává **Spokojený domov, o. p. s.**, poskytovatel registrovaných sociálních služeb:

pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství

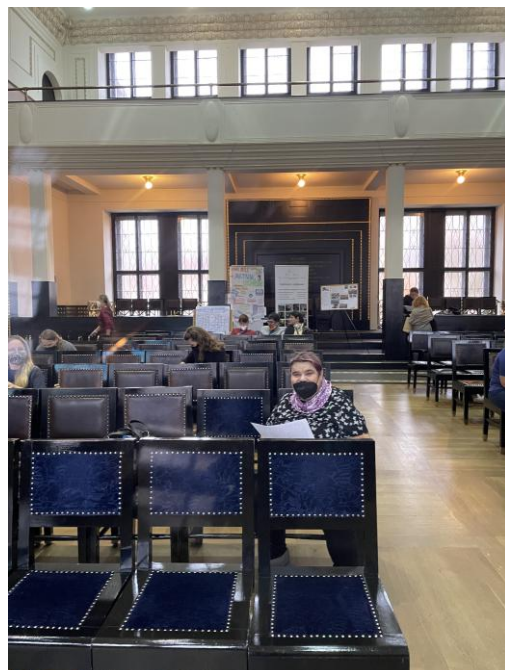
<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: [sekretariat@spokojeny-domov.cz](mailto:sekretariat@spokojeny-domov.cz)

číslo účtu: **3164783359/0800**



## „Konference pro změnu“ se věnovala rolím lidí s postižením ve společnosti

Ve čtvrtek 11. listopadu 2021 se sociální pracovníce Denisa Nešněřová ze Spokojeného Domova a Katka Maxová ze spolku DMO pobytů zúčastnily Konference pro změnu. 10. ročník této mezinárodní konference probíhal v historických prostorách Staroměstské radnice s orlojem. Letošním tématem konference bylo „Změna rolí lidí s postižením aneb od klienta k občanovi/sebeobhájci/dobrovolníkovi/zaměstnanci“. Celý den probíhaly různé workshopy, které připravili a představili lidé s postižením, a vše také zaštiťovala organizace Rytmus. Všichni prezentující sdíleli své zkušenosti se změnou životních rolí. Workshopy se věnovaly tématům samostatného bydlení, hledání a udržení stálé práce, získání svéprávnosti a možnosti jít volit, jak se stát sebeobhájcem a mnohým dalším. Byla možnost si prohlédnout historickou radnici a pokochat se výhledem z věže na celou Prahu. Celá konference proběhla na výbornou a moc jsme si to užily.



Vydává *Spokojený domov, o. p. s.*, poskytovatel registrovaných sociálních služeb:

*pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství*

<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: [sekretariat@spokojeny-domov.cz](mailto:sekretariat@spokojeny-domov.cz)

číslo účtu: **3164783359/0800**

## Pohyb nepřidává léta k životu, ale život k létům, říká kardiochirurg Jan Pirk

Obezita, ztráta fyzických schopností, ale i psychické problémy. S tím vším se v dnešní době potýká česká společnost. Hlavní příčinou je nezdravý životní styl. Podle Jana Pirka je nutno hledat základy těchto potíží už v útlém věku. „Přitom právě mládí rozhoduje o tom, jaké bude stáří,“ upozornil uznávaný kardiochirurg na přednášce v rámci projektu *Podej ruku sportu v Mladé Boleslavi*.

Česká republika patří dle Pirkova vyjádření aktuálně do druhé nejpostiženější skupiny ze čtyřstupňové škály z hlediska obezity v Evropě. Konkrétně jde o 26 % celkové populace. Milion obyvatel pak trápí cukrovka, která dále zvyšuje riziko infarktu a způsobuje například i slepotu. „Máme zvětšený přísun živočišných tuků, bílkovin a kalorických nápojů. Naopak nám schází bílkoviny a tuky rostlinného původu a také vláknina,“ zdůvodnil své tvrzení kardiochirurg.

Už od dob Hippokrata se kromě stravy bere v potaz i kvalitní odpočinek, a především dostatečný pohyb. Pokud se tyto tři faktory daří držet v rovnováze, vede to dle Pirkových slov ke snížení rizika vzniku vysokého krevního tlaku, kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, rakoviny, ale rovněž se snižuje možnost rozvoje Parkinsonovy, případně Alzheimerovy choroby.

Jenže právě pohyb je pro současnou mladou generaci největším kamenem úrazu. Ta ho má v převážné většině nedostatek. Je to dáno především způsobem života v 21. století, který ovlivňují moderní technologie. Svůj nezpochybnitelný podíl viny však nese i pandemie koronaviru, která na dlouhý čas zastavila organizovaný sport a tím tento problém jen prohloubila.

Uznávaný kardiochirurg navíc poukázal na to, že v době, kdy je prakticky celá společnost každodenně vystavována stresovým situacím, je sportování velmi důležité, protože jde o určitý druh kompenzace, který nám tyto vypjaté situace pomáhá zvládat.



Foto: Nadační fond Škoda Auto (2x)

Jak ale přilákat dnešní mládež ke sportu? Podle Jana Pirka je potřeba v první řadě probudit v každém jedinci radost z daného pohybu. Zároveň by neměla být cílem výchova olympijských vítězů, ale zdravé populace. „V době, kdy je všechno hodnoceno podle výkonu, však není vůbec jednoduché k tomu dospět,“ poznamenal.

Zatímco u dětí by měl být od počátku kladen důraz na všeobecný pohybový rozvoj, především pak na vytrvalost, rychlost a sílu, dospělí by měli kombinovat trénink zaměřený na vytrvalost a sílu. Stárnoucí člověk má totiž tendenci ke ztrátě svalové hmoty a stává se křehkým a mnohem zranitelnějším.

Dobrou zprávou je, že nikdy není pozdě začít. Dokládá to i americká společnost Public Health, která ve své studii uvedla, že cvičením ve středním věku si prodloužíme život o dva roky. V tomto směru se však vedou diskuze. „Proto se říká, že pohyb nepřidává léta k životu, ale určitě život k létům,“ doplnil Pirk.



Vydává *Spokojený domov, o. p. s.*, poskytovatel registrovaných sociálních služeb:

pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství

<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: [sekretariat@spokojeny-domov.cz](mailto:sekretariat@spokojeny-domov.cz)

číslo účtu: 3164783359/0800

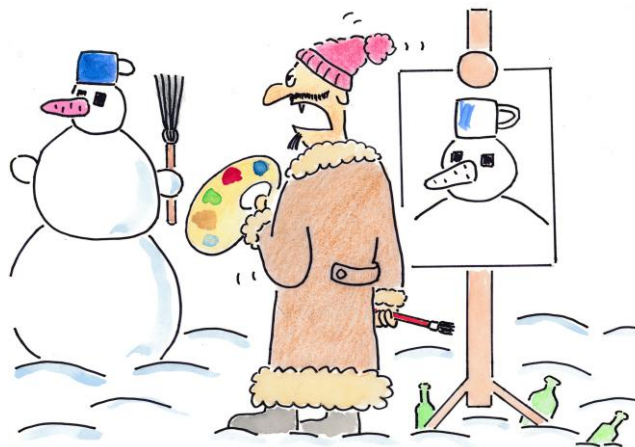


## Sranda, která vznikala v posteli. Vychází kniha kresleného humoru Jiřího Flekny

### ■ Petr Novák

Jiří Flekna (1959–2021) z Bakova nad Jizerou byl po těžkém úrazu páteře více než třicet let upoutaný na invalidní vozík. Přesto svůj život nevzdával. Začátkem 80. let začal kreslit vtipy. Publikoval je v časopisech a za sebou měl i řadu výstav na různých místech ČR. Vyvrcholením jeho tvorby měla být kniha kresleného humoru, na které již začal spolu s přáteli pracovat. V březnu 2021 nás předčasně opustil. Jelikož už byla jasná Jirkova konkrétní představa, přátelé a rodina se rozhodli, že knihu vydají in memoriam.

Kniha **Když sranda vzniká v posteli** představuje souhrn celoživotní tvorby kresleného humoru Jiřího Flekny. Humoru, který vzhledem k handicapu autora vznikl vleže, v posteli. Doplněna je řadou fotografií a zajímavostí z autorova života.



**NEHEJBEJ SE, NEBO TO NEDOMALUJU!**

Křest knihy se bude konat ve čtvrtek 9. prosince 2021 od 17 hodin v Bakově nad Jizerou v sálu „Radnice“ (Mírové náměstí 10). V doprovodném programu zahraje na klávesy Jaroslav Špička. Změna vyhrazena s ohledem na vývoj epidemiologické situace. Pro aktuální informace sledujte web [www.spokojeny-domov.cz](http://www.spokojeny-domov.cz).

## POZVÁNKA na křest knihy kresleného humoru Jiřího Flekny

### Když SRANDA vzniká V POSTELI

od 17 hodin  
čtvrtek 9. prosince 2021  
Bakov nad Jizerou  
sál „Radnice“  
(Mírové náměstí 10)

V doprovodném programu  
zahraje na klávesy Jaroslav Špička.



Vydává *Spokojený domov, o. p. s.*, poskytovatel registrovaných sociálních služeb:

pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství

<http://www.spokojeny-domov.cz>, tel.: 774 423 414, e-mail: [sekretariat@spokojeny-domov.cz](mailto:sekretariat@spokojeny-domov.cz)

číslo účtu: 3164783359/0800

**Distribuční místa časopisu Spokojený domov:**

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

**Bakov nad Jizerou:** Cukrárna U Pavoučka, Mírové nám. 9, Městský úřad, Mírové náměstí 208; Městská knihovna a Muzeum Bakovska, Mírové náměstí 84. **Býkev:** **Obecní úřad, Býkev 50.** **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., Křížíkova 1099. Oblastní nemocnice, Bolzanova 512. **Horní Počaply:** kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Horní Počaply 178; MUDr. Dana Peteráková, Horní Počaply 1. **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 čp. 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, Nám. Republiky 760; Help Centrum, Na Kozině 9; Úřad práce, Jaselská 292; MUDr. Mária Oškerová, tř. Václava Klementa 869; MUDr. Martina Glosová, Laurinova 1049; 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 Návsí 44, Veselá; Malyra, Víta Nejedlého 596; Trafika „Signál“, Masarykovo náměstí 283; Městské informační centrum, Masarykovo náměstí 299; 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. **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, Nám. 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****Spokojený domov hledá zaměstnance**

- Terénní pečovatelé či pečovatelky pro oblasti Turnovsko, Mladoboleslavsko a Mělnicko
- Sociální pracovník do střediska v Jičíně
- Podrobnosti: 777 831 749 či [www.spokojeny-domov.cz/kariera](http://www.spokojeny-domov.cz/kariera)

**Malyra hledá zaměstnance**

- Pečovatel či pečovatelka do Domu Ludmila ve Veselé u Mnichova Hradiště
- Podrobnosti: 777 831 749 či [www.malyra.cz/zamestnani](http://www.malyra.cz/zamestnani)



**Spokojený domov, registrace MK ČR E 19810. Adresa**

**redakce:** Na Návsí 44, 295 01 Mnichovo Hradiště – Veselá.

**Šéfredaktor:** Mgr. Petr Novák

**Tisk:** EUROTISK Navrátil s.r.o.

**Web časopisu:** <http://www.spokojeny-domovomov.cz/casopis>

**Vydává Spokojený domov, o. p. s., poskytovatel**

registrovaných sociálních služeb: pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství. **Sídlo:** Na Návsí 44, 295 01 Mnichovo Hradiště – Veselá, IČ: 29043913, tel.: 774 423 414, e-mail: [sekretariat@spokojeny-domov.cz](mailto:sekretariat@spokojeny-domov.cz).

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