

01/2026



KŘÍDLA PÉČE

čtvrtletník



SAŠA RAŠILOV POKŘTIL CHARITATIVNÍ KALENDÁŘ

OPORA V NEJTĚŽŠÍCH CHVÍLÍCH

Domácí paliativní péče pro klid a jistotu

NEJSTE NA TO SAMI

Podpora pro pečující i pozůstalé

SPOKOJENÝ DOMOV ROZŠÍŘIL NABÍDKU KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK A OTEVŘEL NOVÝ SKLAD

Spokojený domov, o. p. s., dlouhodobě reaguje na potřeby svých klientů i pečujících osob. Péče o osoby s vyšší hmotností klade zvýšené nároky na používané vybavení, přičemž běžně dostupné kompenzační pomůcky v těchto situacích často nepostačují. Organizace proto rozšířila svou nabídku o pomůcky určené pro vyšší zatížení, které přispívají k bezpečnější a důstojnější péči.

„Naším cílem je, aby byla péče zvládnutelná, bezpečná a zároveň důstojná. Správně zvolená pomůcka usnadňuje přesuny, snižuje fyzickou zátěž pečujících a přináší větší jistotu všem zúčastněným. Klíčovým parametrem je především nosnost vybavení,“ uvádí Kamila Sedláková, ředitelka Spokojeného domova.



Rozšířený sortiment zahrnuje například antidekubitní matrace s kompresorem s nosností do 140 kg, elektrická polohovací lůžka s nosností až 215 kg nebo mechanické invalidní vozíky konstruované pro zatížení do 318 kg. Nabídka dále obsahuje invalidní vozíky se širším sedem, toaletní vozíky, kombinované toaletní a sprchové vozíky i elektrický zvedák s nosností do 175 kg, který výrazně usnadňuje manipulaci při přesunech klientů.

Rozšíření nabídky kompenzačních pomůcek na-

vazuje na dokončení výstavby nového skladu kompenzačních pomůcek a moderního zázemí pro zaměstnance. Nový objekt přináší efektivní a centralizovaný prostor pro bezpečné skladování pomůcek, což umožňuje rychlejší a spolehlivější zásobování klientů. Současně vzniklo kvalitní a funkční pracovní zázemí pro tým organizace.

Projekt **Modernizace objektu zázemí pro sociální služby organizace Spokojený domov, o. p. s.** je financován z prostředků Národního plánu obnovy a spolufinancován Evropskou unií. Číslo projektu: CZ.31.6.0/0.0/0.0/22_043/0010651.

Pořízení části kompenzačních pomůcek bylo realizováno v rámci dotačního titulu Národní plán obnovy a výzvy Zvyšování kapacit nepobytových komunitních sociálních služeb.

Zájemci o zapůjčení či konzultaci při výběru vhodné kompenzační pomůcky mohou Spokojený domov kontaktovat v pracovní dny od 7:00 do 15:00 na telefonním čísle 702 097 558. Další informace jsou k dispozici na www.spokojeny-domov.cz.

Kateřina Macounová



Financováno
Evropskou unií



Pondělí | 16. března 2026 | od 17:00
Vzdělávací centrum Na Karmeli, Mladá Boleslav

Těšit se můžete také na:

- výstavu výtvarných prací dětí
- ocenění zapojených škol a žáků
- vystoupení dětského pěveckého sboru Jiříčky
- křest kalendáře
- občerstvení



Kalendář vznikl z dětské fantazie a bude pomáhat tam, kde je potřeba.



WWW.SPOKOJENYDOMOV.CZ

PLÁN KONZULTACÍ SE SOCIÁLNÍM PRACOVNÍKEM V DOLNÍM BOUSOVĚ NA ROK 2026

Potřebujete poradit ohledně péče o sebe nebo své blízké? Nevíte si rady, jak požádat o příspěvek na péči? Nacházíte se v náročné životní situaci a potřebujete poradit?

Každé poslední pondělí v měsíci v čase 9:00–12:00 je pro vás v DPS v Dolním Bousově v kanceláři Spokojeného domova přítomen sociální pracovník. Výjimkou je září, kdy z důvodu státního svátku konzultace proběhne o týden dříve, v pondělí 21. září.

Přijďte se nezávazně poradit či zeptat.

Bližší informace získáte na telefonu 775 961 457 (volejte prosím od pondělí do pátku v čase 7:00–15:30) či e-mailu koordinator.sk@spokojeny-domov.cz.

- | | | |
|--------------|----------------|-----------------|
| ✓ 23. února | ✓ 29. června | ✓ 26. října |
| ✓ 30. března | ✓ 27. července | ✓ 30. listopadu |
| ✓ 27. dubna | ✓ 31. srpna | ✓ 28. prosince |
| ✓ 25. května | ✓ 21. září | |



OHLÉDNUTÍ ZA ADVENTNÍMI KONCERTY: DVA VEČERY, PLNÉ KOSTELY A PODPORA SPOKOJENÉHO DOMOVA

Pojďte se s námi ohlédnout za adventními koncerty Bratři milí! Dva večery, dva plné kostely, krásná hudba a podpora, která měla skutečný dopad. Společné chvíle ztišení, setkání a sdílení vytvořily atmosféru, na kterou budeme ještě dlouho vzpomínat. Koncerty se konaly 19. prosince v kostele sv. Bartoloměje v Bakově nad Jizerou a 20. prosince v kostele Povýšení sv. Kříže v Kosmonosích.

Děkujeme všem, kteří přišli, naslouchali a rozhodli se podpořit naši činnost. Velké poděkování patří také spolku Via ad Artem za spolupráci, důvěru a prostor být součástí těchto výjimečných adventních večerů.

tým Spokojeného domova, Mladá Boleslav

PROJEKT PORADNA PRO PEČUJÍCÍ – NEJSTE NA TO SAMI! NAPLNIL STANOVENÉ CÍLE

Projekt podpořený Nadačním fondem Škoda Auto **Poradna pro pečující – nejste na to sami!** v prosinci skončil.

V rámci projektu bylo v roce 2025 poskytnuto 370 hodin podpory celkem 226 pečujícím osobám. Z interních statistik víme, že jsme nejčastěji poskytovali poradenství v oblasti orientace v sociálním systému, dále pak jsme pečujícím poměrně často pomohli s nácvikem dovedností v oblasti praktického ošetřovatelství a správné péče o pečovanou osobu (často plně upoutanou na lůžko) včetně toho, jak správně tuto osobu polohovat a předcházet tak tvorbě dekubitů. Zároveň byl v rámci takové edukace kladen důraz na ochranu vlastního zdraví pečujících osob (zejména jejich zad). Velice často se poradenství pro pečující týká také pomoci s výběrem vhodných kompenzačních pomůcek, které pomáhají nejen opečovávanému člověku, ale také razantně snižují riziko úrazu pečujících.

Přestože projekt již skončil, podpora a pomoc pečujícím osobám trvá i nadále.

Rádi bychom poděkovali Nadačnímu fondu Škoda Auto za podporu našeho projektu.



Martina Michalcová

STÁŽE V HOSPICI PLNÉ POKORY A INSPIRACE. „NECHTĚLO SE NÁM ODJÍŽDĚT,“ ŘÍKAJÍ NAŠE PRACOVNICE

Ve Spokojeném domově se již stalo tradicí, že se vždy koncem roku vydají některé pracovnice na stáž do Hospice Anežky České v Červeném Kostelci. Děje se tak každoročně už od roku 2023. Možnost poznat hospicovou péči tak postupně dostávají další naši zaměstnanci. Vloni v listopadu proběhly stáže dvě.

Hospic Anežky České je místem, které je prodchnuté klidem. Není smutné, jak by si někdo mohl představit. Naopak – je plné života, přítomnosti a hlubokého lidského doteku.

Ve dnech 3.–5. listopadu se zúčastnily stáže Ivana a Monika. Vrátily se velice spokojené a přiznaly, že se jim ani nechtělo odjíždět. Po úvodním popovídání první den ráno se Monča s Ivčou mohly plně zapojit do práce v hospici, vykonávat přímou péči u lůžka. Překvapil je klid, který zde panuje. Nikdo na klienty nespěchá, není zde třeba dodržování žádného časového harmonogramu. Mohou spát, jak dlouho chtějí, a nejsou nuceni absolutně do ničeho.

O pár dní později, 10.–12. listopadu, vystřídaly Ivanu a Moniku Kristýna a Tereza. I tento druhý běh přinesl silné dojmy, nové zkušenosti a hluboké lidské prožitky. Stáž jim ukázala, jak může vypadat paliativní péče postavená na skutečně individuálním přístupu. Zblízka viděly, jak se lékaři věnují pacientům osobně, mají na ně čas, prostor a neustále upravují léčbu tak, aby člověk mohl své poslední dny prožít důstojně a co nejlépe. Velkou pokorou na obě pracovnice zapůsobila také péče o těla pacientů po jejich odchodu. Každý krok je veden úctou a tichým respektem.



Kristýna svůj zážitek shrnula slovy, že stáž byla krásná a plná emocí. Nečekala, že ji zvládne, ale odvážně se jí postavila. Přiznala, že jí zkušenost změnila pohled na život klientů i na ten vlastní. Pomohla jí pochopit téma smrti i to, co se k ní pojí.

Naše pracovnice poznaly také výborné pomůcky, které pomáhají klientům k většímu komfortu ve chvílích, kdy tělo již vypovídá službu – například lízátka ke zvlhčování ústní dutiny a k čištění zubů nebo zhušťovač tekutin při problému s polykáním.

Všechny účastnice stáží se shodly, že péče, kterou zde viděly, je výjimečná a vycházející přímo ze srdce. Do hospice by se rády vrátily znovu.

Personál se k našim děvčatům choval maximálně přátelsky a s největší vstřícností. Pracovníci hospice si vůbec nemyslí, že jsou nějaká elita, naopak – říkali, že oni si zase nedovedou představit práci v terénu a obdivují nás. Někteří by se dokonce rádi k nám podívali a poznali naši práci.

Velmi děkujeme Hospici Anežky České za umožnění stáží a těšíme se na další spolupráci.

tým Spokojeného domova

SEXUALITA A INTIMITA VE STÁŘÍ – DŮLEŽITÉ TÉMA, O KTERÉM SE MÁLO MLUVÍ

Ve čtvrtek 4. prosince loňského roku proběhlo v zasedací místnosti ve Veselé další hromadné školení pro naše pracovníky, tentokrát na téma **Sexualita lidí seniorského věku**.

Kurz se zaměřil na specifické potřeby seniorů a senierek v oblasti intimity a sexuality, na způsoby, jak toto téma důstojně uchopit, citlivě podpořit, a také na to, jak si správně nastavit profesní hranice.

Účastníci školení ocenili profesionalitu a srozumitelnost výkladu, respektující přístup lektorky i praktické ukázky z praxe, které výborně propojily teorii s reálnými situacemi. Skupinové aktivity navíc otevřely prostor pro hlubší diskusi a sdílení zkušeností. Velký zájem vzbudilo také téma sexuálních asistentek, které vyvolalo živé diskuze – od rozčarování až po uznání.

Celkově účastníci uvítali nové poznatky, které mohou využít nejen ve své profesní roli, ale také v osobním životě.

Děkujeme Nadaci EPG za podporu realizace tohoto školení, které je již třetím v rámci projektu Podpora kvalitní terénní péče vzděláváním, vol. 3.

Martina Michalcová



OŠETŘOVATELSKÉ POSTUPY V PALIATIVNÍ PÉČI: SMYSLUPLNÉ ŠKOLENÍ S REÁLNÝM DOPADEM DO PRAXE

Ve čtvrtek 15. ledna proběhlo první letošní školení pro naše pracovníky v přímé péči na téma **Ošetrovatelské postupy v paliativní péči**. Vzhledem k tomu, že se s touto oblastí setkávají v každodenní praxi stále častěji, bylo téma hodnoceno jako mimořádně přínosné.

Účastníci získali praktické rady pro paliativní ošetrovatelskou péči, včetně informací o šetrném polohování osob v tomto stadiu (i s ohledem na usnadnění dýchání), správném podávání jídla a tekutin u paliativních klientů a dechových cvičeních – jak pro klienty, tak pro sebe. Lektorka se navíc podělila o konkrétní zkušenosti ze své práce u záchranné služby a připomněla praktické využití aplikace Záchranka.

Školení bylo velmi přehledné, inspirativní a především prakticky zaměřené. Otevřená diskuse, lidský přístup a možnost sdílení konkrétních zkušeností z praxe vytvořily prostředí, které účastníky aktivně zapojo-

valo a posouvalo jejich vnímání poskytované péče. Právě tento formát znovu potvrdil, že další vzdělávání v oblasti ošetřovatelství má hluboký smysl.

Velkou přidanou hodnotou byl fakt, že sama lektorka, paní Linda Nykodýmová, je zdravotní sestrou s třicetiletou praxí a zkušenostmi mimo jiné z rychlé zdravotnické záchranné služby a chirurgické ambulance.

Účastníci ocenili především její schopnost předávat informace srozumitelně, v souvislostech a s důrazem na reálné situace z terénu. Díky tomu mělo školení spád a zároveň nabízelo dostatek prostoru pro dotazy i individuální konzultace. Lektorka poradila, co by mohlo klientům pomoci, na co si dát pozor a v jakých situacích je již nezbytné zapojit lékaře.

Výsledkem bylo vzdělávání, které nepřineslo jen odborné znalosti, ale také posílilo profesní jistotu, kritické myšlení a lidský rozměr péče.

Děkujeme Nadaci EP Group za podporu projektu Podpora kvalitní terénní péče vzděláváním, vol. 3 a rozvoj vzdělávání našich pracovníků.

Děkujeme společnosti Seduca za dlouhodobou spolupráci a zajištění kvalitních lektorů podporujících profesní rozvoj našich pracovníků.

Martina Michalcová

JAK LÉPE POROZUMĚT DUŠI SENIORŮ? NAŠE PEČOVATELKY ABSOLVOVALY ŠKOLENÍ GERONTOPSYCHIATRIE



Ve čtvrtek 12. února proběhlo v zasedací místnosti ve Veselé druhé letošní školení, tentokrát na téma **Poskytování gerontopsychiatrické péče.**

Lektorka nás velmi lidským a příjemným způsobem provedla diagnózami, se kterými se v terénu setkáváme – od demencí a depresí až po schizofrenii či Parkinsonovu chorobu. Školení nám nabídlo nový úhel pohledu, který nám pomůže lépe porozumět chování našich klientů – seniorů a zjednodušit každodenní práci v terénu. Dozvěděli jsme se, jak rozpoznat první příznaky nemoci, jak na prevenci i jaké jsou aktuální možnosti medikace.

Získali jsme také tipy na užitečné zdroje pro odborníky i rodiny:

- > [HEDEPY](#) – pro vyhledání terapeuta.
- > [NEVYPUSŤ DUŠI](#) – prevence a péče o psychiku.
- > [PARKINSON HELP](#) – vše o této diagnóze.

Tímto kurzem jsme úspěšně zakončili projekt **Podpora kvalitní terénní péče vzděláváním, vol. 3.** Pět školení, jeden společný cíl – podpořit naše seniory skrze perfektně připravený tým pracovníků. Celý projekt nám ukázal, že vzdělávání našich lidí není jen teorie, ale ta nejlepší investice do každodenní péče o ty, kteří to nejvíce potřebují. Celkem bylo v rámci projektu proškoleny více než 50 pracovníků.

Obrovské díky patří Nadaci EP Group, za jejíž podpory byl projekt realizován.

Martina Michalcová

STAROSTA TURNOVA TOMÁŠ HOCKE: DÍKY SPOKOJENÉMU DOMOVU MŮŽEME POSKYTNOUT NAŠIM SENIORŮM VŠE POTŘEBNÉ V JEJICH DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

S naší pravidelnou rubrikou, ve které zpovídáme starosty měst a obcí, nyní míříme do jednoho z největších a nejvýznamnějších měst naší působnosti – do Turnova.



Čím jste chtěl být jako malý?

Strojvůdcem lokomotivy po dědovi, ale dostal jsem brýle, tak to tenkrát nešlo. :-)

Jak jste se dostal na pozici starosty?

V roce 2010 jsem se stal zastupitelem města za Nezávislý blok a po odchodu starostky, paní Hany Maierové, na pozici náměstkyně hejtmana Libereckého kraje pro kulturu v roce 2013 jsem byl zvolen starostou Turnova.

Zbývá vám čas na nějaké koníčky?

Musí. :-) Věnuji se skautingu, rád chodím po horách, jezdím na běžkách, na koloběžce, trochu běhám, mám rád moderní i lidovou architekturu.

Na co je vaše město nejvíce hrdé?

Na spolkovou činnost, bohatou občanskou vybavenost, veřejný prostor, historickou tradici spojenou s Českým rájem.

Co vaše město naopak v současné době nejvíce trápí?

Restituční kauza Walderode, doprava a nová silnice I/35 z Turnova do Jičína, bydlení.

Jak se vaše město věnuje seniorům a zdravotně postiženým?

Domnívám se, že historicky se stavíme k této problematice čelem. Příspěvková organizace města, Zdravotně sociální služby Turnov, poskytuje pět registrovaných služeb pro seniory. Asi nejznámějším provozovaným zařízením v režimu 24/7 je Domov seniorů Pohoda, který má mezi

klienty i příbuznými vysoce pozitivní hodnocení. Zdravotně postiženým se věnuje v městském polyfunkčním objektu Fokus Turnov, pomohli jsme v realizaci zařízení spolku Slunce všem, provozujeme zdravotní zařízení pro rehabilitaci dětí Dětské centrum, jsme zřizovateli dvou škol a jedné školky pro postižené děti.

Jak se vám spolupracuje se Spokojeným domovem?

Jsme rádi, že Spokojený domov v našem regionu působí společně s dalšími sociálními službami. Díky tomu můžeme poskytnout našim seniorům vše potřebné, pro jejich životní etapu, v jejich domácím prostředí. Což se domnívám, že je zásadní benefit.

Co v nejbližší době chystá město pro své občany?

Ze společenských akcí jsme ve vrcholu plesové sezóny, 18. dubna budeme otevírat turistickou sezónu akcí Český ráj dětem, 26. května Memoriál Ludvíka Daňka, 28. května bude slavit radnice 500 let, 30. až 31. května proběhnou městské slavnosti Staročeské trhy. Budeme otevírat i nové objekty jako třeba nový veřejný prostor s hřištěm na sídlišti Výšinka, novou knihovnu, přístavbu mateřské školy, nové Integrované výjezdové centrum či dostavbu turnovské nemocnice a mnoho dalšího.

Petr Novák



PAN ANTONÍN MOHL PROŽÍT SVÉ POSLEDNÍ DNY DOMA S RODINOU

Pan Antonín Freiburger byl paliativní pacient, jehož posledním přáním bylo zemřít doma, obklopen svými blízkými. Jeho milující manželka a další členové rodiny se rozhodli toto přání splnit a obrátili se na služby Spokojeného domova. Ačkoliv s námi pan Antonín strávil jen krátký čas, až do poslední chvíle si uchoval svůj důvtip a galantní chování.

Naše organizace mu poskytla potřebnou podporu v posledních etapách jeho života, čímž jsme mu pomohli najít klid pro důstojný odchod. V rámci domácí hospicové péče jsme se zaměřili na zajištění komfortu a důstojnosti, což zahrnovalo nejen odbornou péči, ale také emocionální podporu pro něj i jeho manželku. Naším cílem bylo, aby pan Antonín mohl prožít své poslední dny v prostředí, které mu bylo blízké, a aby jeho rodina měla možnost být s ním v těchto těžkých chvílích.

tým Spokojeného domova, Mladá Boleslav

VZPOMÍNKA NA ING. ARCH. ZDEŇKA ŠINDLARA, VÝJIMEČNÉHO ČLOVĚKA, ODBORNÍKA A UMĚLCE



Dne 4. listopadu 2025 zemřel náš klient – Ing. arch. Zdeněk Šindlar, umělec v oblasti grafiky, malby a architektury. Pan Šindlar se narodil roku 1939 ve Vysokém Mýtě, ale mládí prožil v Jičíně. Byl velkým jičínským patriotem. Na Spokojený domov se obrátil na jaře roku 2020, kdy poptával službu pro maminku své paní. K ní jsme následně docházeli na služby dva a půl roku. Návštěvy probíhaly v malebném prostředí domečku se zahradou v Radimi – Podhájí. V roce 2024 začalo zdraví vážným způsobem zrazovat i pana Šindlara. Nemohl již zůstat doma sám. Začali jsme tedy znovu dojíždět na služby do Podhájí, a to vždy, když potřebovala jeho paní odjet k lékaři či si zařídit jiné záležitosti.

Na pana Šindlara vzpomínáme nejen jako na člověka velmi laskavého, ale též člověka s pozoruhodnou uměleckou dráhou. Stal se prvním Čechem, který od

roku 1948 získal od britské vlády pracovní povolení pro práci architekta ve Velké Británii, kde od roku 1965 pobýval a působil jako asistent hlavního londýnského architekta. Pracoval zde na projektech satelitních měst. V zpravodaji Spokojeného domova č. 5/2020 jsme s ním vydali rozhovor, v kterém vzpomínal mimo jiné i na toto zajímavé období svého života. Ve svém výtvarném díle vždy oslavoval krásy své vlasti – častými motivy byla města, hrady a zámky, památky.

Bylo nám velkou ctí pana Šindlara doprovázet v posledním roce jeho života.

tým Spokojeného domova, Jičín



DOMA JE DOMA: DVA ROKY JSME POMÁHALI SENIORŮM A DÍKY PODPOŘE POKRAČUJEME DÁL

V lednu letošního roku byl úspěšně završen dvouletý projekt **Podpořme život seniorů doma**, který vznikl v rámci grantové výzvy Doma je doma Nadace EP Group. Hlavním cílem bylo umožnit seniorům na Turnovsku a Železnobrodsku setrvat v jejich přirozeném domácím prostředí, a to i přes omezení, která přináší věk nebo nepříznivý zdravotní stav.



Díky Nadaci jsme mohli financovat dva pracovní úvazky pracovníků v sociálních službách, které byly mimo síť sociálních služeb v rámci podpořené kapacity pro středisko v Libereckém kraji. Naši pracovníci tak mohli zajistit 23 klientům – seniorům celkem 4 695 hodin přímé péče. Tato pomoc zahrnovala vše od zajištění základních životních potřeb až po asistenci při běžných denních činnostech.

Kromě samotné péče jsme z projektu pořídili také nejžádanější kompenzační pomůcky – mechanické vozíky, chodítka či vybavení do koupelen. Pomůcky pořízené z podpory projektu zapůjčujeme seniorům zdarma.

Na závěr máme ještě skvělou zprávu: Nadace EP Group se rozhodla naši práci podpořit i v dalším období! Od února jsme tak plynule navázali na ukončený projekt projektem **Podpořme život seniorů doma, vol 2**. Děkujeme Nadaci za štědrost a skvělou spolupráci, díky které můžeme i nadále pomáhat tam, kde je to nejvíce potřeba.

Martina Michalcová



SPOKOJENÝ DOMOV ROZTANČIL MNICHOVO HRADIŠTĚ: BÁL S PŘESAHEM POMOCI I SOLIDARITY

V sobotu 21. února se sál ZŠ Studentská v Mnichově Hradišti proměnil v místo plné radosti, hudby, tance a setkávání. Spokojený domov zde uspořádal tradiční bál, který měl oproti běžným bálům benefiční přesah. Opět potvrdil, že když se spojí dobrá vůle, chuť pomáhat a příjemná atmosféra, vznikne večer, na který se dlouho vzpomíná.

Na úvod večera přivítala hosty ředitelka Spokojeného domova Kamila Sedláková. Ve svém projevu poděkovala všem, kteří organizaci dlouhodobě podporují i kteří se podíleli na přípravě bálu. Připomněla, jak důležitá je vzájemná solidarita a zájem o lidi, kteří potřebují pomoc. Milým zpestřením úvodu byla také zdravice od herce Václava Knopa, jenž je dlouhodobou tváří Spokojeného domova a který ocenil nasazení zaměstnanců nejen v samotné péči o seniory a handicapované, ale také v podpoře seberealizace a zapojování do kulturních aktivit. Zavzpomínal při tom na vozíčkáře a autora kresleného humoru Jiřího Fleknu a ocenění podobným lidem, které bylo na jeho počest pojmenováno Cena Jiřího Flekny. I když zdravice zazněla jen z reproduktoru, protože herec tou dobou měl pracovní povinnosti na divadelních prknech, jeho slova podpory publikum přijalo s potleskem.



Hned poté následovalo vystoupení mažoretek, které svým temperamentním číslem navodily slavnostní a zároveň uvolněnou atmosféru. O hudební doprovod a taneční zábavu se starala kapela Region, která dokázala roztančit parket napříč generacemi. Nechyběla ani další atraktivní vystoupení – například taneční skupina TASK Impuls, jež předvedla dynamickou choreografii a sklídila zasloužené ovace.

Významnou součástí večera byl fotokoutek talentované

fotografky Jitky Kořínkové a jejích kolegů, kteří zároveň zajistili oficiální profesionální fotografování průběhu celého večera.

Bál se nesl v přátelském duchu, nechyběl smích, rozhovory ani radost ze společně stráveného času. Velmi si vážíme toho, že si na náš bál našlo cestu tolik hostů, podporovatelů, partnerů i přátel Spokojeného domova. Moderování se ujala personalistka Lucie Ducháčová, která tento svůj přirozený talent a „druhou profesi“ předvedla na našich akcích již poněkolkáté.

Děkujeme všem, kteří se na přípravě akce podíleli, účinkujícím, sponzorům i každému, kdo svou účastí a zakoupením tomboly přispěl na podporu našich služeb. Vaší podpory si nesmírně vážíme a těšíme se na další společná setkání.

Více fotografií najdete na našem [webu](#) a sociálních sítích.

Petr Novák

SPOKOJENÝ DOMOV DĚKUJE ZA PODPORU V ROCE 2025

V roce 2025 jsme poskytli služby 270 lidem, kterým jsme pomohli 58 220 hodinami péče. Na cestách za nimi jsme ujeli 503 957 kilometrů.

Kdo naopak pomohl nám, abychom mohli tuto péči poskytovat?

Nadace a nadační fondy:



MPSV a kraje:



Firmy, jednotlivci a ostatní:

Comfeel, s. r. o.
Detlek, s. r. o.
GREENLOG, s. r. o.
Malyra, s. r. o.
Škoda Auto, a.s.
TITAN – METALPLAST, s. r. o.
VERSO CZ, s. r. o.
Hana Kuncová
Jitka Lundborgová
Michal Bis
MUDr. Miroslava Koláčná
Petra Musilová

Města a obce

Bakov nad Jizerou	Kněžmost	Podhradí	Turnov pro území ORP Turnov
Bělá pod Bezdězem	Kosmonosy	Podůlší	Valdice
Boseň	Krnsko	Příšovice	Vinařice
Březno	Loukovec	Ptýrov	Vlastibořice
Dětenice	Lužany	Radim	Volanice
Dolní Bousov	Milovice	Rohatsko	Žďár
Horní Bukovina	Mladá Boleslav	Rovensko pod Troskami	Železnice
Jičín	Mladějov	Řepov	Železný Brod pro území ORP Železný Brod
Josefův Důl	Mlázovice	Sezemice	
Kláster Hradiště nad Jizerou	Mnichovo Hradiště	Svijanský Újezd	
	Nepřevázka		

Kompletní výroční zpráva vyjde v první polovině letošního roku.

KDYŽ SANITKA POMŮŽE A PÉČE POKRAČUJE DOMA: SPOLUPRÁCE ZÁCHRANNÉ SLUŽBY A DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE U PALIATIVNÍCH PACIENTŮ

Ne každá situace, kdy je k pacientovi přivolána sanitka, musí skončit převozem do nemocnice. Zvláště u lidí v paliativní péči je často nejdůležitější zachovat klid, kontinuitu péče a možnost zůstat doma, v prostředí, které znají a kde se cítí bezpečně. Právě na paliativní pacienty je cíleně zaměřena spolupráce, která se ve Středočeském kraji v posledním roce výrazně prohlubuje.

Ne každá situace, kdy je k pacientovi přivolána sanitka, musí skončit převozem do nemocnice. Zvláště u lidí v paliativní péči je často nejdůležitější zachovat klid, kontinuitu péče a možnost zůstat doma, v prostředí, které znají a kde se cítí bezpečně. Právě na paliativní pacienty je cíleně zaměřena spolupráce, která se ve Středočeském kraji v posledním roce výrazně prohlubuje.

Díky úzké návaznosti Zdravotnické záchranné služby Středočeského kraje a domácí zdravotní péče Malyra vzniká funkční a smysluplný model péče o pacienty v paliativním režimu. Klíčovou roli v této oblasti sehrává Zlata Smejkalová, koordinátorka paliativní péče Zdravotnické záchranné služby Středočeského kraje, a Kamila Sedláková, ředitelka domácí zdravotní péče Malyra, s. r. o.

Záchranná služba je často volána k paliativním pacientům v okamžiku, kdy dojde ke zhoršení jejich zdravotního stavu. Rodina se ocitá v nejistotě, obtíže pacienta se náhle zintenzivní a v danou chvíli není dostupný praktický lékař ani specialista. Volání záchranky je pak přirozenou reakcí – snahou zajistit rychlou odbornou pomoc a ulevit pacientovi.

Záchranáři na místě pacienta odborně vyšetří, posoudí jeho stav, zmírní akutní obtíže a stabilizují situaci. Zároveň však velmi citlivě zohledňují, že se jedná o pacienta v paliativní péči, u něhož není cílem další invazivní léčba ani pobyt v nemocnici, ale zachování kvality života a respekt k jeho přáním. Pokud zdravotní stav pacienta nevyžaduje hospitalizaci a převoz by nebyl přínosem, není nemocnice správným řešením.

Právě v těchto situacích je zásadní návaznost na domácí zdravotní péči. Záchranná služba má možnost paliativního pacienta předat do systému domácí zdravotní péče, která na zásah plynule navazuje. Domácí zdravotní péče následně přebírá další odbornou péči v domácím prostředí, sleduje zdravotní stav pacienta, pomáhá zvládat bolest a další obtíže a komunikuje s ošetřujícími lékaři i rodinou.

Pro pacienta i jeho blízké to znamená výraznou úlevu. Mají jistotu, že na péči nejsou sami, vědí, na koho se mohou obrátit, a nejsou nuceni znovu a znovu volat záchrannou službu při každém zhoršení stavu. Zároveň nedochází k hospitalizaci, kterou si paliativní pacienti často nepřejí a která by pro ně mohla znamenat další fyzickou i psychickou zátěž.

Význam této spolupráce se obzvláště ukazuje o víkendech a svátcích, kdy není běžně dostupná ambulantní lékařská péče. Právě tehdy spolupráce mezi záchrannou službou a domácí zdravotní péčí funguje velmi efektivně. Za poslední rok se tato návaznost ještě více prohloubila a v praxi přináší stále lepší výsledky – pro pacienty, jejich rodiny i celý zdravotnický systém.

Tento model jasně ukazuje, že moderní paliativní péče neznámá jen zvládání akutních situací, ale především kontinuitu, respekt k přání pacienta a důstojnost v závěru života. Spolupráce Zdravotnické záchranné služby Středočeského kraje a domácí zdravotní péče Malyra je důkazem, že když jednotlivé části systému spolupracují a navazují na sebe, vzniká péče, která má skutečný smysl.

Někdy je totiž tou největší pomocí právě to, že sanitka přijede, pomůže... A umožní, aby odborná domácí zdravotní péče mohla pokračovat tam, kde si to pacient přeje – doma.

tým Malyra

REGENERACE NENÍ LUXUS. JE TO ZÁKLAD PÉČE O TĚLO

Každý den od svého těla něco chceme. Aby zvládlo práci, pohyb i stres. Aby fungovalo naplno. Jenže stejně důležitý jako výkon je i prostor pro zotavení. Právě proto jsme do naší rehabilitace Malyra, s. r. o., pořídili cévní fyzioterapii BEMER jako součást komplexní péče.

Bolesti zad, kloubů nebo svalů mohou udělat ze života hotové peklo. Často jsou to ovšem právě následky narušené mikrocirkulace. Přesně v těchto případech přichází ke slovu BEMER: napravením omezeného průtoku krve malými cévami včetně nejmenších vlásečnic dokáže jeho aplikace při regeneraci podpořit síly, díky nimž se tělo hojí samo.

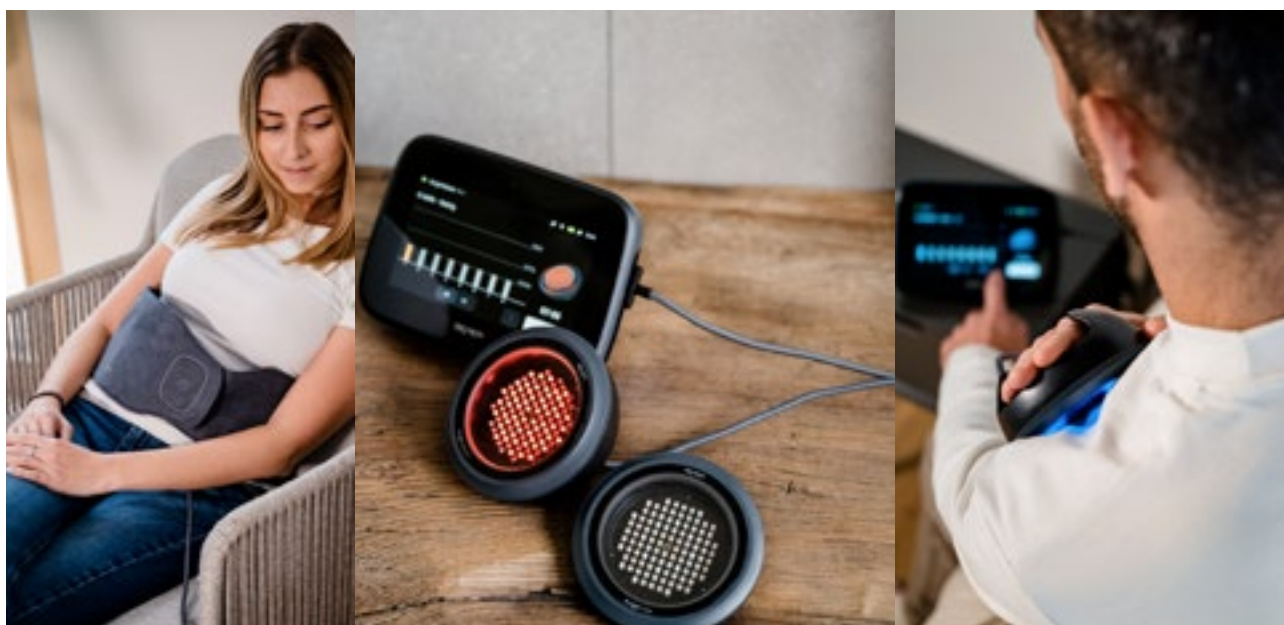
Na základě vědecky podložených studií lze konstatovat, že BEMER jako komplementární způsob ošetření dokáže přinést úlevu v případě bolestí dolní části zad, známých také jako bolest v kříži a je schopen zlepšit výsledky určitých forem terapie.

Bolest nemusí být součástí každého dne.

Objednejte si svou chvilku regenerace a přijďte vyzkoušet novinku, která může podpořit vaše tělo na cestě k lepšímu pohybu a většímu komfortu.

Od března jsme vám k dispozici v budově sokolovny v Mnichově Hradišti. Stačí udělat první krok, ten další už zvládneme společně.

tým Malyra



**PODPOŘTE
DOMÁCÍ PALIATIVNÍ
PÉČI!**



sbírkový transparentní účet
324787516/0300





Váš průvodce paliativní péčí

*Jsmo tu, abyste na tuto cestu nemuseli být sami
a měli po svém boku oporu v každém kroku.*

www.malyra.cz



Další služby, které můžete využít:

Poradna pro pečující

Sociální pracovník pomůže s vyřízením příspěvků na péči.

☎ 602 225 481

Terénní sociální služby Spokojený domov, o. p. s.

Provádí základní úkony u pacienta, jako je hygiena, podávání jídla, úklid, dohled.

☎ 725 447 312

Půjčovna pomůcek

Zapůjčení polohovací postele, toaletní židle, vozíku, kyslíkového koncentrátoru...

☎ 702 097 558



Návštěvy se domlouvají dle zdravotního stavu pacienta a potřeb pečujících osob.



Počet návštěv může být i několikrát za den, v případě potřeby i v noci, aktuální kontakt na noční službu bude předán.

Pečovat doma znamená podílet se na péči o pacienta. Neznamená to však být na to sám.

Naše sestry zajišťují kontroly zdravotního stavu, výkony zdravotní péče, případně zaučí pečující v jednoduchých úkonech. Při péči úzce spolupracují s ošetřujícím lékařem pacienta – praktickým lékařem, paliatrem či onkologem. Smyslem týmu domácí péče Malyra a dalších specialistů je poskytnout v domácím prostředí kvalitní paliativní péči pacientovi a zároveň být oporou pečujícím rodinám.

Kontakt na sestry:
od 7:00 do 20:00



723 989 016

Psychologická podpora

Mgr. Katarína Pabištová

☎ 776 799 705

www.katarinapabistova.cz

Mgr. Ivo Sedláček

☎ 606 751 134



Duchovní podpora

Mladá Boleslav

Mgr. Ing. Pavol Polák

☎ 736 244 921

Mnichovo Hradiště

Mgr. Pavel Mach

☎ 736 148 567

Služba ucha

Když si potřebujete popovídat nebo být vyslyšen.

☎ 604 629 959

Poskytovat paliativní péči neznamená přestat léčit.

Jejím cílem je mírnit bolest a nepříjemné příznaky nemoci, snižovat tělesnou i psychickou zátěž a pomáhat zachovat důstojnost člověka.

Čím dříve je paliativní péče zahájena, tím účinněji dokáže zmírnit obtíže, nepohodlí a obavy.



DŮM LUDMILA NABÍZÍ PODPORU PEČUJÍCÍM I POZŮSTALÝM

Péče o blízkého člověka nebo prožívání ztráty přináší řadu změn, otázek a situací, na které není snadné být připravený. Ne vždy má člověk kolem sebe někoho, s kým může své obavy, nejistoty nebo praktické starosti sdílet. Dům Ludmila proto nabízí v rámci Poradny pro pečující a pozůstalé několik forem podpory, které reagují na různé potřeby lidí v náročných životních obdobích.

Podpora je určena jak těm, kteří pečují o své blízké, tak lidem, kteří přišli o někoho z rodiny či přátel a hledají prostor pro sdílení, porozumění a orientaci v nové situaci.

Online poradna pro pečující

Online poradna probíhá jednou měsíčně v podvečerních hodinách od 17 do 19 hodin. Zaměřuje se na konzultace k terénním zdravotním a sociálním službám, tedy na to, jak pečovat o blízké doma, a je otevřená jak pečujícím osobám, tak všem, kdo hledají obecné informace nebo podporu v péči o sebe. Setkání nabízejí prostor pro otázky, sdílení zkušeností a pomáhají s orientací v systému zdravotních a sociálních služeb dostupných v místě bydliště, včetně informací o dávkách, sociálních službách a možnostech další podpory.

V průběhu roku je plánováno dvanáct online setkání, z nichž šest proběhne za účasti odborníků – konkrétně právníka (dvě setkání) a psycholožky (čtyři setkání).

Nejbližší online poradny se konají v těchto termínech: 18. března, 22. dubna, 20. května, 17. června, 22. července, 19. srpna, 23. září, 21. října, 18. listopadu a 16. prosince. Kromě skupinových setkání je možné domluvit také individuální online nebo telefonické konzultace podle vaší konkrétní potřeby.

Zájemci o účast v online poradně mohou vyplnit krátký online dotazník, který pomůže lépe připravit obsah setkání. Účast je možná i bez jeho vyplnění. Odkaz k připojení je vždy zveřejněn na webových stránkách Domu Ludmila v sekci Poradna a také na sociálních sítích organizace.

Setkání pozůstalých

Ztráta blízkého člověka často mění tempo každodenního života, myšlenky i vnímání běžných dní. Někdy pomůže být mezi lidmi, kteří mají podobnou zkušenost a dokážou porozumět tomu, čím člověk prochází. Právě takový prostor nabízí pravidelná setkání pozůstalých, která se konají osobně na různých místech v regionu. Probíhají vždy od 16 hodin a nejbližší termíny jsou 25. března, 27. května, 29. července, 23. září a 25. listopadu. Aktuální informace o místě konání najdete na webu a sociálních sítích Domu Ludmila.

Tato setkání jsou určena všem, kteří přišli o někoho blízkého a chtějí sdílet své zkušenosti, vzpomínky nebo jen být v klidném a respektujícím prostředí. Je zde prostor mluvit o zármutku i o každodenních situacích, které se se ztrátou pojí. Připraveno je drobné občerstvení, čaj i káva.

Poradnu i setkání pozůstalých realizuje Dům Ludmila, z. ú., v rámci projektu **Poradna pro pečující a pozůstalé**, který je podpořen z grantové výzvy Region bez bariér – Podpora neformálně pečujících z Nadačního fondu Škoda Auto.

Kateřina Macounová





Poradna pro pečující

online

Online poradna se koná od 17:00 do 19:00 a zaměřuje se na konzultace k terénním zdravotním a sociálním službám aneb Jak pečovat doma. Je otevřena pečujícím osobám i všem, kteří hledají obecné informace nebo podporu v péči o sebe.

V průběhu roku je plánováno 12 online setkání, vždy za účasti sociálního pracovníka. Vybraná setkání doplní také všeobecná zdravotní sestra, psycholožka a právník. Nabízíme i možnost individuální online nebo telefonické konzultace po domluvě.

Termíny online poraden v roce 2026:

26. 1., 18. 2., 18. 3., 22. 4., 20. 5., 17. 6., 22. 7., 19. 8., 23. 9., 21. 10., 18. 11., 16. 12.

Jak se přihlásit?

Přihlašovací odkaz najdete na našem webu a sociálních sítích.

Setkání pro pozůstalé

různá místa v regionu

Ztráta mění věci. Tempo, myšlenky i běžné dny. Někdy pomůže být chvíli s lidmi, kterým nemusíme nic vysvětlovat.

Setkání je určeno všem, kteří přišli o někoho blízkého a hledají prostor pro sdílení, porozumění a oporu. V klidném a respektujícím prostředí u dobré kávy nebo čaje je prostor mluvit o zármutku, vzpomínkách i každodenních situacích, které ztráta přináší.

Termíny setkání v roce 2026: 28. 1., 26. 3., 27. 5., 29. 7., 23. 9., 25. 11.

Kde? Setkání se budou konat na různých místech v regionu, jako jsou Mnichovo Hradiště, Kosmonosy a Dolní Bousov. Aktuální informace najdete na našem webu a sociálních sítích.



Poradnu i setkání pozůstalých realizuje Dům Ludmila, z. ú., ve spolupráci s Malyrou, s. r. o. a Spokojeným domovem, o. p. s., v rámci projektu Poradna pro pečující a pozůstalé, který je podpořen z grantové výzvy Region bez bariér – Podpora neformálně pečujících z Nadačního fondu Škoda Auto.

VEČER, KTERÝ PROPOJIL PŘÍBĚHY: KŘEST KALENDÁŘE PRO LUDMILU 2026

V lednu oslavil Dům Ludmila deset let od zahájení provozu. Za tu dobu se zde protnulý desítky lidských cest a příběhů. A právě na tuto etapu symbolicky navázal slavnostní křest Kalendáře pro Ludmilu 2026, který se uskutečnil ve středu 10. prosince v Kině Mnichovo Hradiště.

Už při příchodu návštěvníky přivítala příjemná atmosféra, drobné občerstvení a sklenka vína. Večer byl od začátku naladěný na setkání, sdílení a klidné zastavení.

Hlavním momentem programu se stal slavnostní křest kalendáře, jehož se ujal herec Saša Rašilov společně s ředitelkou Domu Ludmila Kamilou Sedlákovou a panem Najmanem, tváří titulní strany kalendáře. Právě toto propojení dalo celé chvíli silný a autentický rozměr.

Po křtu následovala beseda se Sašou Rašilovem, která poodhalila zákulisí jeho práce i osobní témata. Rozhovor se nesl v otevřeném a přirozeném duchu a vytvořil prostor pro sdílení příběhů, zkušeností i jemného humoru.



Závěr večera patřil projekci filmu Na horách, která plynule navázala na předchozí program a nabídla návštěvníkům klidné filmové zakončení celého setkání.

Kalendář pro Ludmilu 2026 je druhým ročníkem projektu, který prostřednictvím fotografií vypráví příběhy klientů Domu Ludmila a zachycuje propojení generací skrze obyčejné, a přesto výjimečné okamžiky. Každý snímek přitom ukazuje stáří jako přirozenou a cennou součást života.

Zakoupením kalendáře podpoříte péči o seniory v Domě Ludmila a přispějete k tomu, aby zde mohli prožívat své dny s respektem, klidem a lidskou blízkostí.

Kalendář je možné zakoupit přímo v Domě Ludmila, na rehabilitaci v sokolovně v Mnichově Hradišti nebo prostřednictvím online formuláře na webu www.kalendarproludmilu.cz. Cena jednoho výtisku činí 250 Kč.

Dům Ludmila děkuje Kinu Mnichovo Hradiště za spolupráci a podporu.

Akce byla spolufinancována Nadačním fondem Škoda Auto. Díky této podpoře mohl vzniknout kalendář, který není jen sérií fotografií, ale i poselstvím o důstojném stáří a lidské blízkosti.

tým Domu Ludmila



MASOPUSTNÍ VESELÍ V DOMĚ LUDMILA

Ve středu 18. února ožil Dům Ludmila radostí a barevnou atmosférou masopustu. Naši klienti přivítali milou návštěvu – děti z MŠ Veselá, které si pro ně připravily pestré vystoupení plné básniček a písniček.

Malí hosté dorazili s masopustním programem a hned od prvních okamžiků bylo jasné, že půjde o výjimečné dopoledne. Součástí bylo také ztvárnění pohádky o koblížkovi, kterou děti zahrály s nadšením a bezprostředností sobě vlastní. Společné chvíle přinesly nejen radost a smích, ale i dojetí.

Děkujeme dětem i paním učitelkám z MŠ Veselá za pečlivou přípravu a čas, který u nás strávili. Na závěr čekala na malé účinkující drobná odměna, kterou jim osobně předala paní ředitelka jako poděkování za krásné vystoupení.

Masopustní akce byla příjemným zpestřením zimních dnů a zároveň připomněla, jak důležitá jsou podobná mezigenerační setkání.



tým Domu Ludmila

MLADÁ BOLESLAV

2601 | **10. BŘEZNA 2026**

MLADÁ BOLESLAV – PROHLÍDKA HRADU (MUZEUM A ARCHIV)

LÁNY

2602 | **24. BŘEZNA 2026** | 450 Kč

ZÁMEK LÁNY, ZÁMECKÝ PARK, MUZEUM TGM

LEMBERK

2603 | **28. DUBNA 2026** | 400 Kč

SKLÁRNA PAČINEK GLASS, ZÁMEK LEMBERK

JAROMĚŘICE NAD ROKYTNOU, JIHLAVA

2604 | **26. KVĚTNA 2026** | 800 Kč

ZÁMEK JAROMĚŘICE NAD ROKYTNOU
HISTORICKÉ PODZEMÍ

SEZIMOVO ÚSTÍ, TÁBOR

2605 | **23. ČERVNA 2026** | 580 Kč

VILA HANY A EDVARDA BENEŠOVÝCH, HUSITSKÉ MUZEUM

BEČOV NAD TEPLOU, MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

2606 | **25. SRPNA 2026** | 780 Kč

HRAD A ZÁMEK BEČOV, MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

KŘIVOKLÁT, BEROUN

2607 | **29. ZÁŘÍ 2026** | 550 Kč

HRAD KŘIVOKLÁT, KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA MĚSTA BEROUN

ŽDÁR NAD SÁZAVOU, ZELENÁ HORA

2608 | **28. ŘÍJNA 2026** | 380 Kč

MUZEUM, KOSTEL SV. JANA NEPOMUCKÉHO

TERMÁLNÍ LÁZNĚ CIEPLICE, POLSKO

2609 | **24. LISTOPADU 2026** | 550 Kč

JEDNODENNÍ POBYT V TERMÁLNÍCH LÁZNÍCH





**REGENERAČNÍ
CENTRUM NA NÁVSI**

Colonhydroterapie

Očista tlustého střeva

60 minut 1300 Kč

Marmová masáž

Celotělová ajurvédská masáž

120 minut 2100 Kč

Relaxační masáž

50 minut 800 Kč

Reflexní masáž plosky nohy

45 minut 650 Kč

Maderoterapie

Dynamická masáž dřevěnými prvky a olejem

60 minut 800 Kč, (4+1 zdarma)

Abhyanga

Základní ajurvédská olejová masáž celého těla

90 minut 1800 Kč

Epilace cukrovou pastou

Efektivní odstranění chloupků na těle i v obličeji

cena dle epilované plochy od 200 Kč



☎ 777 412 266

☎ 774 087 331 – Anna Šípová, DiS.

📍 Na Návsi 44, 295 01 Mnichovo Hradiště – Veselá

🌐 www.rcnanavsi.cz

📱 @rcnanavsi

NOVÉ AUDIOKNIHY Z KANOPY: MEZI LÁSKOU A NENÁVISTÍ, MEZI SVĚTY I MEZI ŽIVOTEM A SMRTÍ

Tři nové audioknihy nakladatelství Kanopa lákají na temná tajemství, zakázanou magii i dům, z něhož není úniku

[Nakladatelství Kanopa](#), které založil herec a tvář Spokojeného domova Václav Knop, přichází s další trojicí audioknih, v nichž se hrdinové pohybují na nebezpečné hraně. Na hraně mezi láskou a nenávistí, pravdou a lží, životem a smrtí či lidským světem a světem magie. Čekají vás psychologické drama o zničených snech, mrazivý horor z prokletého domu i temná fantasy o zakázané moci a osudu, kterému se nelze vyhnout.

Pod taktovkou

Petra Lukešová, čte: Vendula Příhodová

Příběh o křehké hranici mezi láskou a nenávistí.

Karin, plná snů a nadějí, se ocitá v manželství, které ji postupně připraví o svobodu i samu sebe. Její život začne řídit muž s nebezpečnými tajemstvími a každé rozhodnutí má svou cenu.

Když se z minulosti vrátí někdo, kdo jí kdysi ukázal, co znamená být milována, dostává šanci na nový začátek. Jenže pravda nakonec vyjde najevo a Karin končí za mřížemi.

Přízraky domu Carrowů

Darcy Coates, čte: Václav Knop

Remy provází návštěvníky nejstrašidelnějším domem ve státě. Když se zde sejde skupina nadšenců na dvoutýdenní pobyt, zdá se, že jejich touha po paranormálních zážitcích se začne naplňovat.

Bouřka je ale odřízne od světa a dům ožívá. Dveře se samy otevírají, seance se mění v děs a ze zdí prosakuje krev.

Když jeden z hostů zemře, vyvstane hrozivá otázka: bloudí Carrowem stále duch jeho zvráceného majitele?

A útěk už není možný.

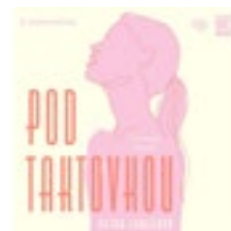
Dvůr tak krutý a krásný

Stacia Stark, čtou: Kristýna Skružná a Michal Holán

Prisca se narodila do světa, kde je magie trestem a přežití závisí na mlčení. Když je její zakázaná moc odhalena, musí utéct a svěřit svůj osud do rukou žoldáka s vlastními temnými tajemstvími.

Jenže moc neskrývá jen Prisca. Tajemství žoldáka mohou ohrozit vše, co miluje, a možná i celý svět.

z nabídky nakladatelství Kanopa vybral Petr Novák



INSPIRACE PRO AKTIVNÍ ŽIVOT SENIORŮ I CESTA K MEZIGENERAČNÍ BLÍZKOSTI S PORTÁLEM PROPRARODIČE.CZ

Podpora samostatnosti a radost ze společně stráveného času jsou klíčem ke kvalitnímu životu v seniorském věku. Pokud hledáte inspiraci, praktické návody či oporu v náročnějších chvílích, portál Proprarodiče.cz je tu právě pro vás.



Jsme komplexní informační platformou, která podává pomocnou ruku rodinným pečujícím, seniorům i těm, kteří se na tuto roli teprve připravují. Naším cílem je, aby nikdo na cestě za důstojným a aktivním stářím svých blízkých nezůstal sám.

Co na webových stránkách najdete?

- › **Ucelené a odborné informace:** Od zdravotních aspektů stárnutí až po tipy na aktivní trávení volného času.
- › **Praktické rady pro každodenní situace:** Přinášíme konkrétní postupy, jak zvládnout náročné životní momenty, které péče o seniora přináší.
- › **Aktualizovaný adresář služeb:** Snadno u nás najdete kontakty na prověřené poskytovatele sociálních a návazných služeb ve vašem okolí.
- › **Podporu komunity:** Na sociálních sítích propojujeme lidi s podobným osudem. Sdílení zkušeností je často tou nejlepší terapií.
- › **Expertní pohled:** Pravidelně publikujeme články od odborníků, které vám pomohou zorientovat se v legislativě, financích i moderních trendech v gerontologii.

Proč právě web Proprarodiče.cz?

- › **Odborná záruka:** Kvalita našeho obsahu je potvrzena prestižním oceněním Rady vlády pro seniory a stárnutí populace.
- › **Vždy aktuální obsah:** Svět sociálních služeb a medicíny se mění, proto informace neustále revidujeme a doplňujeme.
- › **Všestrannost témat:** Pokrýváme vše od prevence a domácí péče až po specifická témata, jako je demence či bezpečnost seniorů.
- › **Nezávislost a objektivita:** Naším zájmem je poskytovat takové informace, aby vaše volba péče byla založena na faktech a skutečných potřebách vaší rodiny.

Věříme, že vyšší věk není překážkou, ale příležitostí k hlubšímu lidskému propojení a předávání životní moudrosti. Staňte se součástí naší komunity a čerpejte z vědomostí, které usnadňují život všem generacím. Navštivte nás na www.proprarodice.cz. avštivte web www.proprarodice.cz a přesvědčte se sami.



HLEDÁME NOVÉ KOLEGY A KOLEGYNĚ!

- › [Fyzioterapeut/ka](#)
- › [Zdravotní sestra do domácí péče \(oblast Mladá Boleslav\)](#)
- › [Brigáda v domácí zdravotní péči](#)

Pokud máte zájem podílet se na distribuci našeho časopisu, kontaktujte nás:

✉ sekretariat@spokojeny-domov.cz

☎ 774 423 414

Křídla péče, registrace MK ČR E 19810

Šéfredaktor: Mgr. Petr Novák

Redakční rada: Mgr. Tereza Mrázková, Mgr. Martina Michalcová, Ing. Michaela Švermová, Bc. Daniela Dutková, Bc. Helena Šolcová, Bc. Dominika Janoušová, Kateřina Macounová

Vychází 4× ročně. Číslo 1/2026 vychází 8. března 2026.

Náklad: 1 200 výtisků

Grafická úprava: Bc. Dominika Janoušová

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

Společný zpravodaj Spokojeného domova, Malyry, Domu Ludmila, Regeneračního centra Na Návsi a spolku Senioři nejen sobě.

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

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

IČ: 29043913, tel.: 774 423 414

E-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

www.spokojeny-domov.cz