

# Zpravodaj

ČASOPIS PRO KLIENTY SENLIFE A JEJICH BLÍZKÉ



Vzhůru  
do nového  
roku!

Vážené čtenářky a vážení čtenáři,

Nový rok je tu a s ním i čas nových začátků, přání a naděje. Rádi bychom touto cestou z Mělníka popřáli všem obyvatelům napříč našimi domovy, jejich rodinám i přátelům především pevné zdraví, klid a pohodu. Ať vás po celý rok provází dobrá nálada, úsměv na tváři a radost z maličkostí každého dne.

V našem domově je pro nás prioritou, aby každý den byl pro naše klienty co nejpříjemnější – plný povídání, setkávání, společných aktivit i drobných radostí. I letošní rok se ponese ve znamení rozmanitých kulturních akcí, výtvarných aktivit, výletů a nových zážitků. Těšíme se na rok 2026, na další společná setkávání a na vše krásné, co nám přinese.

Velmi si vážíme vaší podpory, zájmu i milých návštěv.

Ze zasněženého Mělníka posílá pozdravy celý tým domova Senlife!

**Veronika Hrbáčová**

Manažerka domova Klášter Mělník

Střípky z domovů	1
Wellness v Chodové Plané	3
Senlife Mělník	4
Senlife Tmaň	6
Senlife Chodová Planá	8
Svátky v Senlife	10
Snoezelen	11
Dobrá Voda	12
Křížovka	13



## Novinky ze Senlife

O dění v našich domovech pravidelně informujeme:

**Na našich sociálních sítích.** Najdete zde aktuální fotografie, videa, informace o aktivitách. Sledovat nás můžete na **Instagramu**, **Facebooku** a **LinkedIn**.

Jedenkrát měsíčně zasíláme rodinám našich klientů **email** s fotografiemi a shrnutím dění v příslušném domově za uplynulý měsíc.

**Odebíráte všechny novinky?**



## ZPRAVODAJ SENLIFE 3/2025 (červenec-září 2025)

Máte tip na obsah do dalších vydání Zpravodaje Senlife? Obratťe se na naši redakci.

Kontakt na redakci: Kateřina Zadáková, zpravodaj@senlife.cz, +420 731 166 774

## NÁVRAT DO MĚLNICKÉHO KLÁŠTERA

Ještě než byl Klášter Mělník opuštěným chátrajícím objektem, který zhruba před šesti lety koupil Senlife a vybudoval tam svůj první domov, nacházelo se v něm učiliště. Jednou za čas se nám někdo ozve se vzpomínkou, že tu studoval, přijde se podívat..

A potom je tu pan Jaroslav.

Pan Jaroslav před několika desítkami let na učilišti vyučoval a dnes se do prostorů kláštera vrací jako dobrovolník za našimi klienty. Hraje nám na harmoniku, klávesy nebo vypráví o historii Mělníka. Navštívil nás i na podzim a před Vánoci nemohlo chybět posezení se zpěvem vánočních koled.



## VÁNOČNÍ TRH TMAŇ

Už tradičně se znovu po třech měsících konalo setkání klientů a jejich blízkých. Takhle před Vánoci jsme se to rozhodli pojmut tematicky a uspořádali náš vlastní vánoční jarmark. Klienti se v rámci aktivizace na trh usilovně připravovali už několik týdnů před konáním. Vyráběli dekorace, pekli cukroví nebo vařili náš vlastní vaječňák, nebo tedy „Tmaňák“. Vánoční atmosféru podpořilo i milé vystoupení dětí z Dětského centra Světlušky, které nám zazpívali koledy. Celý trh byl velký úspěch, rodiny, klienti i zaměstnanci zde vyřídili část svých vánočních nákupů. Celý výtěžek putoval do Nadačního fondu Senlife, díky kterému můžeme ještě více rozvíjet možnosti péče o naše klienty.



## VÝHRA PUTUJE DO CHODOVÉ PLANÉ

O nové minizoo v našem domově v Chodové Plané jsme tady už informovali. Žijí v ní lamy alpaky, slepičky a také králíčky. A právě poslední chlupáči jeli v listopadu na výlet. Vyrázili jsme do Tachova, kde se konal 44. ročník chovatelské výstavy králíků, slepic a holubů. S několika klienty jsme se naše soutěžící dokonce vyrazili podpořit. Vyplatilo se, protože naši králíčky získali čestnou cenu. Vidět ji můžete v kavárně domova, kde jsme ji hrdě vystavili.



## VYŠLA KNIHA VYZRAJEME

V listopadu se křtila kniha Vyzrajeme od nakladatelství FirstClass. Kniha otevírá téma stáří a skrze rozhovory s 25 odborníky ho nahlíží z různých úhlů. Součástí je rozhovor i s Lukášem Drástou, ředitelem a spoluzakladatelem Senlife. Lukáš v knize líčí, jak a proč Senlife vznikal, na jakých hodnotách stojí, a jak stárnutí a péči vnímá on. Kniha dále nahlíží téma stáří z pohledu výživy, neurologie, pracovního trhu, psychologie nebo třeba mezigeneračního propojování.

Pokud byste si knihu rádi přečetli, najdete ji v několika výtiscích v každém domově Senlife.



## PŘÍBĚH AUGUSTINOVY ŠÁLY

Pár let zpátky jsme nechali do zahrady našeho domova Klášter Mělník vyrobit sochu sv. Augustina. Podobiznu tohoto světce jsme zvolili proto, že klášter byl ve 13. století založen jako augustiniánský, tedy řídící se řeholí sv. Augustina.

Hned první zimu, kdy socha v zahradě stála, upletli naši klienti soše šálu. Podílel se každý, kdo uměl plést nebo háčkovat. Šálu od té doby každou zimu vytáhneme na světlo a sochu do ní zabalíme. Jinak tomu nebylo ani letos.



## TRÉNINK ALPAK POKRAČUJE

V Chodové Plané pokračuje trénování lam alpák, které jsou obyvatelkami minizoo domova. Lamy se totiž mohou vycvičit na tzv. lamaterapii, která podobně jako třeba canisterapie (terapie se psy) funguje proti stresu a na podporu sociálních interakcí. Naše lamy Olaf, Mina a Ikea se postupně osmělují, už dokonce chvíli pobývaly s klienty na terase i v kavárně. Než ale zvládnou cestu výtahem a pobyt v pokoji klientů, kteří za alpaky do výběhu nemohou, bude to asi ještě chvíli tréninku trvat.



# Domov Senlife v Chodové Plané otevřel wellness

Domov pro seniory Senlife v Chodové Plané, který vznikl rozsáhlou rekonstrukcí novobarokního zámku a zahájil provoz letos v létě, rozšířil své služby o novou wellness zónu. Ta navazuje na lázeňskou tradici regionu a je navržena speciálně s ohledem na potřeby seniorů – jak výběrem procedur, tak samotným dispozičním řešením.

## Kneippovy lázně, masáže i terapie červeným světlem

Wellness zóna je umístěna v přízemí domova. Díky francouzským oknům nabízí přímé propojení se zahradou, do níž bude v letních měsících umožněn vstup přímo z wellness. Klienti mohou využívat terapii červeným světlem, perličkové koupele, Kneippovy lázně nebo nahřívací místnost. K dispozici jsou také masáže a fyzioterapie poskytované externím odborníkem. Atmosféru celého prostoru doplňuje ambientní osvětlení v různých barevných odstínech, které podporuje relaxaci a pocit klidu.

## Snoezelen: stimulace smyslů sensorickými podněty

Součástí wellness je také speciální místnost určená pro metodu Snoezelen. Ta využívá kombinaci světelných, zvukových či hmatových podnětů ke zlepšení relaxace, vnímavosti, sociální interakce nebo motoriky. Metoda je obzvláště přínosná pro seniory s demencí, ale pozitivní účinek může mít na každého. Senlife vychází z dobrých zkušeností s touto metodou ve svých dalších zařízeních.

## První zkušenosti

„Klienti jsou z wellness nadšení a hojně jej využívají. Nejoblíbenější je nyní, i s ohledem na zimní období, terapie červeným světlem,“ přibližuje první zkušenosti Barbora Komoňová, ředitelka domova. „Veškeré procedury jsou samozřejmě vždy konzultovány se zdravotnickým personálem.“



# Senlife Klášter Mělník ve fotografiích

Podzim v Mělníku byl plný oslav. Oslavili jsme Halloween, nejprve návštěvou dýňového světa v nedalekých Vraňanech, poté i tematickým posezením s hudbou. Martina, a to i s tradičními ořechovými rohlíčky. Následně se už čas pomalu přehoupá k adventu. Celý domov se oblékl do vánočního kabátku, pekli jsme cukroví, zpívali koledy a užívali si společně strávené chvíle.



▲ Paní Maruška předčítá v nedaleké ZŠ.



▲ Halloween.



▼ Svatý Martin.





▲ Rozsvěcení vánočního stromku.



▲ Návštěva dobrovolníků.



▲ Oslava narozenin.



▲ Mikuláš.



▼ Silvestr.



# Senlife Zámek Tmaň ve fotografiích

Předvánoční měsíce se v Tmani nesly v duchu příprav na vánoční trh, který jsme se rozhodly uspořádat namísto tradičního předvánočního posezení s rodinami. Klienti připravovali dekorace, pekli cukroví a vyráběli vánoční přáníčka. Naše dny však naplňovaly i další rozmanité aktivity - několikrát nás navštívili canisterapeutičtí pejsci, děti z okolních škol, zahájili jsme využívání metody snoezelen, tančili jsme, zpívali, besedovali, ale hlavně - byli spolu.

▼ Přípravy na vánoční trh.



▲ Jablkobraní.

▼ Pan Josef a paní Miluška slavi 69 let spolu.



▲ Canisterapie.



▲ Mikuláš.

▼ Vánoční trhy.



▲ Vánoce.

# Senlife Chodová Planá ve fotografiích

Zámek Chodová Planá zažil svou vánoční premiéru a naši klienti se postarali o to, aby stála za to. Už od listopadu se podíleli na výzdobě chodeb, jídelny i terasy. Společně jsme pekli cukroví, těšili se z návštěv canisterapeutického pejska, vyráželi na procházky (ani napadaný sníh nás nezastavil) a slavili: Mikuláše, narozeniny spolubydlících, Vánoce i Silvestra.



▲ Návštěva Mikuláše, čerta a anděla.



▲ Individuální canisterapie.

▼ Část naší party!



▼ Pečeme cukroví.





▲ Silvestr.



▲ Herní odpoledne.



▲ Wellness dámský klub.



▼ Předvánoční setkání s rodinami.

▼ Přednáška o čs. letcích v RAF.



# Svátky v Senlife

Před samotnými Vánoce se konala ve všech našich domovech setkání pro klienty a jejich blízké. Každý domov akci pojal po svém. V Tmani se konal vánoční trh, na který klienti týdny před akcí chystali různé vánoční dekorace, nebo cukroví na prodej. Výtěžek potom putoval do Nadačního fondu Senlife, díky kterému můžeme ještě více inovovat a zkvalitňovat péči o naše klienty. V domovech Mělník a Chodová Planá se konala vánoční posezení s hudebními vystoupeními. Nechybělo ani tematické vánoční občerstvení, které částečně připravily naše skvělé paní kuchařky a částečně samotní klienti.

Na samotné Vánoce se u nás ve všech domovech staval Ježíšek a pro každého klienta si připravil malou pozornost. K obědu jsme si společně dali kubu a k večeři rýžky s bramborovým salátem.

Dny mezi Vánoci a Silvestrem se nesly v poklidném duchu. Sledovali jsme pohádky, hráli společenské hry, chodili na procházky nebo jen odpočívali na pokojích, kde probíhaly také individuální aktivizace.

Příchod nového roku jsme pak oslavili se vši parádou – nechyběly jednohubky, přípitek (alkoholický i nealkoholický), tanec ani zpěv. V Tmani jsme si dokonce k večeři dali ovar.



# Snoezelen v domovech Senlife

*V létě pracovníci domovů Senlife absolvovali školení na metodu Snoezelen a její využití v péči o seniory. Co je Snoezelen a k čemu je prospěšný? A jaké jsou první reakce klientů i pečovatелů?*

**O metodě** Metoda Snoezelen je přístup, který využívá působení různých smyslových podnětů (světelných, zvukových, hmatových, aj.) k podpoře relaxace, vnímavosti, sociální interakce nebo motoriky. Významnější účinky má metoda třeba pro seniory s demencí, ale pozitivně může působit na každého.



**Plány do budoucna** Školením na metodu Snoezelen prošli pracovníci ze všech domovů Senlife. V domově v Chodové Plané dokonce vznikla v rámci wellness i samostatná místnost upravena přesně pro účely metody Snoezelen. Pečovatelé počítají se zakomponování do plánu péče a aktivizace: „Zatím chceme navštěvovat klienty na pokojích v rámci individuální aktivizace. Máme v první řadě vytipované seniory, kteří nejsou tolik komunikativní, protože právě s tím může metoda pomoci. Vyzkoušet ale chceme i využití metody v rámci skupiny.“



# Lázně Dobrá Voda: Čtvrtý domov Senlife

Dobrá Voda u Březnice, nedaleko Příbrami, je malá a klidná obec obklopená lesy a loukami. Již za **první republiky** patřila mezi oblíbená lázeňská místa, kam za odpočinkem mířila pražská smetánka. Mezi návštěvníky lázní byli například zakladatel Sokola Miroslav Tyrš či dlouholetý starosta Sokola Jan Podlipný.

Lázně zde fungovaly až do druhé světové války. Po jejím skončení zanikly a na jejich místě vzniklo výcvikové středisko hradní stráže. Po jeho zrušení však budova postupně chátrala.

V roce 2021 objekt zakoupila společnost Senlife a v roce 2024 zahájila jeho rekonstrukci na nový domov pro seniory. **První klienty přivítá již letos na jaře.**

Domov bude disponovat celkem 170 lůžky v rámci služeb domova pro seniory a domova se zvláštním režimem. Pokoje budou převážně jednolůžkové, k dispozici však budou i dvoulůžkové, všechny s vlastním sociálním zařízením. Některé pokoje v přízemí nabídnou díky francouzským oknům přímý vstup na soukromou předzahrádku a propojení s okolní zelení.

Součástí domova bude také prostorná zahrada s posezením, minizoo a kavárna, která nabídne příjemné místo pro setkávání klientů, jejich blízkých i návštěvníků.

*Jak bude nový domov vypadat? Nahlédněte do předběžných vizualizací.*



**Přijímáme žádosti  
o pobyt i zaměstnání!**

Žádosti o pobyt: +420 910 929 006  
Zájem o práci: +420 603 877 643

<b>98</b> Muzeum Emý Destinové se nachází v zámku Stráž nad Nežárkou, který v letech 1914 - 1930 tato operní pěvkyně vlastnila. Je zde možné prohlédnout si nejen expozice zobrazující její život, ... a tajný východ z její ložnice.										
POMŮCKA: MZ. ROOD	TKANINA S LESKLÝM POVRCHEM	1. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. LANTHANU	DRN	ZÁDOSTI O PROMINUTÍ		ŘEKA V KOLÍNĚ	ČÁSTICE S ELEKTRIC- KÝM NÁ- BOJEM	CHUDO- KREVNOST	INICIÁLY IMITÁTORA IZERA
AKROBATIC- KÝ PRVEK						ZNAČKA ČESKÝCH NÁKLADNÍCH AUT				
POPLACH						STAROŘE- KOVÉ MUŽSKÉ JMÉNO 19. 5.				
CHEM. ZN. TELLURU			NADĚJNÉ DRUH KÖREŇÍ							ZÁKLADNÍ VOJENSKÁ SLUŽBA ZKR.
ŘECKÉ PÍSMENO				SEVERSKÉ JMÉNO NĚM. MUŽ. JMÉNO			ZN. NĚM. MOTOCYKLŮ DÁLK. ŘÍZE- NÍ LETU ZKR.			
ZNOVU OD ZAČÁTKU							ZÁZRAK DVOJICE HRÁČŮ			
	DRUHY VEPR. MASA LOSOSOVITÁ RYBA						TŘESENÍ KŘÍŽ ANGLICKY			
PLAZIT					RADIOLO- KÁTOR ZKR. ZÁKONIK PRÁCE ZKR.				2. DÍL TAJENKY	NEHODNÍ
ČÁST VOZU			OKYSLIČENÝ VZDUCH SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA					V ZASTOU- PENÍ ZKR. NECHUTNÉ JIDLO HOV.		
STŘEDNÍ EKONO- MICKÁ ŠKOLA				LÉČIVÁ BYLINA SVITEK GÁZY						
OPOTŘEBIT JIZDOU					PROBLOU- ŽENÝ AFRICKÝ VELETOK					
SŮL KYSELINY SIROVÉ						ŠACHOVÁ VÝHRA INTERNÁT HOVOR.				NEUPLNĚ
	ZDRAVOTNĚ TĚLESNÉ POSTIŽENÝ ZKR.	ŘÍMSKÝCH 2002 KUCHYŇSKÁ POTŘEBA						POHÁDKOVÝ PES PLOŠNÉ MÍRY SLOV.		
ZÁVODNÍ VÝBOR ZKR.			NAPLNĚNÁ ZVUK TROUBENÍ TRUBKY					CHEM. ZN. RUTHENIA AKADEMIE VĚD ZKR.		
HOVOROVÉ OSLOVENÍ OTCE					ZMĚNĚNÉ VĚDOMÍ					
POPIS POSTUPU					ZÁBAVNÉ PÁSMO					

Zdroj: kampocesku.cz

# Chystané domovy Senlife

Senlife se dále rozrůstá. Pořád hledáme historické (a další) budovy vhodné k rekonstrukci a k provozování Senlife domovů.

V první polovině roku 2026 se těšíme na otevření hned **dvou dalších**.

## Dobrá Voda

Nedaleko Příbrami, v malé vesničce **Dobrá Voda** právě rekonstruujeme budovu prvo-republikových lázní na nový domov Senlife. V domově navážeme na lázeňskou historii místa a v péči o naše klienty budeme místní **prameny** využívat. Působí blahodárně zejména na klouby a kožní onemocnění.

Za domovem v Dobré Vodě nejstojí žádný velký investor, naopak jsme projekt otevřeli i investorům malým. Ti mohou nákupem našich **dluhopisů** výstavbu domova, který nabídne **167 lůžek**.



## Dolní Břežany

Zatím nejbližze Praze bude ležet náš pátý domov. Nachází se totiž v zelené části Dolních Břežan, zvané Zálepy, kam se z Prahy dostanete zhruba za půl hodiny.

Domov nabídne 124 lůžek, přičemž velká část pokojů bude disponovat vlastní předzahrádkou, nebo terasou.

**PŘIJÍMÁME ŽÁDOSTI O POBYT!**

Ať se nám ozve na **910 929 006**  
nebo na [poptavka@senlife.cz](mailto:poptavka@senlife.cz)

**Děkujeme za doporučení!**



 **Senlife**

[www.senlife.cz](http://www.senlife.cz)