

DUBEN 2025

NA VLNĚ JIZERY

Magazín Denního centra
pro seniory JIZERA

Cestování je úžasná možnost poznat svět a vše, co je na něm krásného.

Rozhovor s RNDr. Antonínem Kůrkou na straně 4.

Neztrácejte vzpomínky, trénujte svou paměť.

O trénování paměti na straně 7.

**PRO SVÉ BLÍZKÉ
NEMUSÍTE HNED
HLEDAT POBYTOVÉ
SLUŽBY.
JDE TO I JINAK!**

DENNÍ STACIONÁŘ: KDE SRDCE ZŮSTÁVÁ DOMA.

Když naši milovaní zestárnou nebo se potýkají se zdravotními problémy, které jim brání v samostatném životě, stojíme před těžkým rozhodnutím. Myšlenka na domov pro seniory se může zdát nevyhnutelná, ale co kdyby existovala cesta, jak jim dopřát potřebnou péči a zároveň zachovat teplo domova, pohodu a objetí blízkých? A tou cestou může být denní stacionář.

Představte si místo, kde váš blízký tráví den obklopen péčí a pozorností. Místo, kde má jistotu, že se mu dostane pomoci se vším, co potřebuje – ať už je to s jídlem, oblékáním nebo s překonáváním každodenních překážek. Ale denní stacionář je mnohem víc. Je to místo setkávání, kde se rodí nová přátelství, kde se vzpomíná na staré časy a kde se sdílí radosti i starosti. Senioři, lidé s Alzheimerovou chorobou, různými typy demence, duševním onemocněním, zdravotním postižením nebo ti, kteří jsou upoutáni na vozík, zde nacházejí porozumění, podporu a smysluplné aktivity, které jim pomáhají udržet si co nejdéle své schopnosti. Mohou se zapojit do her, povídat si, tvořit, nebo si jen tak oddechnout v klidné odpočinkové místnosti.

A pak přijde ten nejkrásnější okamžik dne – návrat domů. Představte si tu radost, když se váš blízký vrací do známých míst, kde na něj čeká rodinná fotografie na poličce, oblíbené křeslo a vůně domova. Nemusí se loučit s tím, co má rád. Může dál usínat ve své posteli, povídat si s vámi u večerního čaje o tom, co přes den zažil nového a cítit se součástí rodiny. To je dar, který denní stacionář nabízí – možnost prožít den v bezpečném a podnětném prostředí a večer se vrátit do náruče svých nejbližších.

Denní stacionáře jsou místa, kde se odborná péče snoubí s lidským teplem a pochopením. Ke každému se přistupuje s úctou a s ohledem na jeho individuální potřeby a přání. Cílem je, aby se zde každý cítil jako doma. V bezpečí, milován a respektován. Pokud tedy hledáte cestu, jak svému blízkému zajistit kvalitní péči a zároveň mu umožnit zůstat co nejdéle součástí vašeho společného světa, zapřemýšlejte nad denním stacionářem. Možná je to klíč k tomu, aby srdce vašeho blízkého zůstalo tam, kde je mu nejlépe – doma.





Vážení čtenáři, milí přátelé,

s upřímnou radostí vám po delší odmlce přinášíme nové číslo časopisu Denního centra pro seniory JIZERA. Když se ohlédnu za uplynulým desetiletím, které jsem osobně strávila s uživateli centra při trénování paměti, vybaví se mi nespočet krásných momentů, sdílených úsměvů a společných zážitků. Loňský rok byl pro JIZERU významným milníkem – oslavili jsme patnácté výročí existence centra. Celoroční oslavy vyvrcholily slavnostním společenským večerem v mnichovohradištském divadle, kde nás svým humorem a bezprostředností okouzila Sandra Pogodová. Byla to skvělá příležitost uvědomit si, kolik životních příběhů se v našem centru protnulo a kolik nových přátelství zde vzniklo. A tak s optimismem vstupujeme do šestnáctého ročníku a těšíme se, co nového nám přinese.

V tomto čísle vám chceme představit veškeré nabízené služby – od podpory pro pečující rodiny až po širokou škálu aktivizačních činností pro seniory. Doufáme, že pro vás budou inspirací a že se k nám brzy přijdete podívat, ať už do Bakova nad Jizerou, nebo do Mnichova Hradiště. Mimořádným bonusem tohoto vydání je rozhovor s RNDr. Antonínem Kůrkou, který svými cestovatelskými besedami dokáže přenést atmosféru dalekých krajů přímo k nám. Jeho poutavé vyprávění a fascinující fotografie nám pravidelně otevírají okno do světa. Jsem přesvědčená, že jeho zážitky z cest nadchnou i vás, stejně jako naše uživatele při pravidelných besedách.

Stáří není jen životní etapa, ale i umění. Umění přijímat změny, nacházet radost v maličkostech a hlavně – nepřestávat snít a objevovat. A právě k tomu bych vás chtěla povzbudit. Zůstaňte zvědaví, učte se novým věcem a především se setkávejte s lidmi, kteří vám rozumějí a mají vás rádi.

Přeji vám, abyste na stránkách našeho magazínu našli nejen praktické informace, ale i inspiraci a důkaz, že život může být krásný a naplněný v každém věku. Ať vás provází dobrá nálada a pevné zdraví, se kterým jde všechno snáz.

Veronika Vynikalová, redakce

NA VLNĚ JIZERY
Magazín Denního centra
pro seniory JIZERA
DUBEN 2025



Denní centrum pro seniory JIZERA: 15 let péče, podpory a společných příběhů.



DENNÍ CENTRUM
PRO SENIORY
JIZERA, z. ú.



"Jak se chováme ke starším lidem ukazuje, jací jsme doopravdy."

Tomáš Garrigue Masaryk

BAKOV NAD JIZEROU

tel. 725 787 577

Boleslavská 586, Bakov nad Jizerou

MNICHOVO HRADIŠTĚ

tel. 602 683 660

Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště

www.dcjizera.cz

CENTRUM JIZERA

Poskytujeme dvě registrované sociální služby. **Denní stacionář a Sociálně aktivizační služby pro seniory a zdravotně postižené osoby.** Jsme členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.

Jste přes den v práci, ale zároveň **nechcete trvale umístit svého blízkého mimo domov?**

Nabízíme **možnost pečujícím rodinám postarat se o jejich blízké během dne** s odbornou péčí a podporou.

pro seniory a dospělé osoby se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, i pro osoby trpící Alzheimerovou chorobou

DENNÍ STACIONÁŘ

- **ÚLEVA PRO PEČUJÍCÍ RODINU** nabízíme možnost postarat se o vaše blízké během dne s odbornou péčí a podporou, s režimem se vám časově přizpůsobíme
- **ODBORNÁ PÉČE A PODPORA**
- **POMOC S OSOBNÍ HYGIENOU**
- **ZAJIŠTĚNÍ NEZBYTNÝCH DENNÍCH ÚKONŮ**
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím a společné aktivizační činnosti
- upevňování motorických, psychických a sociálních schopností, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím
- pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů, při osobních záležitostech, při komunikaci na úřadech...

SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY

aktivní trávení volného času ve společnosti svých vrstevníků v prostorách Centra Jizera v Bakově nad Jizerou a v Mnichově Hradišti

KREATIVNÍ RUKODĚLNÉ ČINNOSTI

PRAVIDELNÉ TRÉNINKY PAMĚTI

BESEDY SE ZAJÍMAVÝMI HOSTY

SPOLEČENSKÉ AKCE

FILMOVÉ DOPOLEDNE

CESTOVATELSKÁ
SETKÁNÍ

KULTURA

CVIČENÍ



ASOCIACE POSKYTOVATELŮ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

V Denním centru pro seniory JIZERA už několik let připravuje oblíbené cestovatelské besedy RNDr. Antonín Kůrka. Díky jeho krásným fotografiím a vypravěčskému umu jsou tyto přednášky pro naše uživatele opravdovou lahůdkou.

Antonín Kůrka se narodil 1. prosince 1946 v České Lípě, maturoval v roce 1964 na gymnáziu v Mladé Boleslavi. Dále pokračoval ve studiu na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy, kde v roce 1972 získal titul RNDr. Svě další odborné působení věnoval svým milovaným osminohým bezobratlým – pavoukům. Jeho profesní život byl úzce spjat s Národním muzeem v Praze, kde pracoval téměř nepřetržitě 35 let, od roku 1971 až do roku 2011. Výsledkem jeho dlouholeté činnosti je bibliografie zahrnující četné odborné články a publikace. Pan Antonín patří také mezi šťastné prvonálezce čtyř druhů pavouků na území naší republiky: křížáka stromového, mravčíka skalního, skálovky močálové a snovačky kuželové. Pan Antonín je také hudebník. Už od mládí jako tramp hrával u táborových ohňů a zpíval v duetu se svým bratrem. Byl členem úspěšné kapely Oktet, kde hrál na saxofon, a také se stal šerifem trampské osady Tuláci a Tulačky.



Foto: Tonda Kůrka vylévá vodu z holínky při výzkumu jednoho ze šumavských rašeliníšť. Autor snímku RNDr. Petr Dolejš, PhD.

Cestování je úžasná možnost poznat svět a vše, co je na něm krásného.

Témata k rozhovoru s panem Antonínem by vystačila na velmi dlouhé vyprávění. Pane Antoníne, dnes bychom se Vás rádi zeptali především na Váš velký koníček, a tím je cestování. Na své výpravy za poznáním jezdíte vybaven velkou brašnou s nezbytným fotografickým náčiním a s dokonale připraveným plánem cesty.

Kdy jste začal aktivně cestovat a co bylo prvním impulzem?

"No, aktivní cestování, to bylo zejména po vlastech českých. Nebylo to tak úplně od mládí, spíš naopak, byl jsem taková, dalo by se říct, „buchta“. Ale zlom přišel s mým studiem. Hlavně na fakultě, kde se při mém odborném zaměření přímo vyžadovaly cesty za přírodou, za různými živočichy, za studiem nejrůznějších druhů, v té době především brouků. No a potom už následovaly cesty do zahraničí. V té době to bylo hlavně Bulharsko. Kam jinam se tenkrát jezdilo, že? Ale ty naše cesty do Bulharska byly velmi specifické. S trampy, s kolegy a kamarády, jsme tam jezdili každé léto, byli jsme tam snad patnáctkrát, a zažili jsme tam někdy až neuvěřitelné věci. Třeba jsme se rozhodli, že Bulharům na pobřeží vyléčíme alkoholismus tím, že vypijeme všechno víno. A skutečně se nám povedlo gamzu vypít! Bohužel cabernet už jsme vypít nestačili. Samozřejmě byly i vážnější cesty s vážnějšími tématy. A takovou první velkou cestou byla v roce 1977 cesta na Sibiř, k Bajkalskému jezeru a potom dál až na Ussuri do Chabarovska. Byla to cesta s entomology a jejím cílem bylo nalézat a objevovat nové druhy hmyzu, i pro vědu."

Která ze zemí, jež jste navštívil, Vás nejvíce uchvátila?

„Já myslím, že asi Austrálie. Se vším všudy – s tou její endemitní, úžasnou přírodou, jakou nikde jinde nevidíte. Hlavně ty obrovské dálky, ty neskutečné vzdálenosti a pustiny, kde člověk jel třeba 1000 km a nepotkal jediné auto! A když už náhodou potkal, tak se zastavilo, popovídalo se, hlavně jsme si řekli, kde jsou nebezpečné krávy, kde běhá moc klokanů, abychom si dali pozor. Prostě úžasné zážitky, hlavně z té Austrálie. A pak určitě Mexiko, tam bych se moc rád znovu podíval, to mě uchvátilo úplně nejvíc. Protože to byla taková moje první velká cesta na západ.“

Máte nějaké místo, kam se rád vracíte, nebo raději jezdíte na nová místa?

„Ani ne, spíš radši jezdím na nová místa, abych měl pořád nové zážitky a samozřejmě materiál. Ten pak využiju na různých přednáškách a besedách.“

Jaký byl Váš nejsilnější cestovatelský zážitek? Ať už v pozitivním či negativním duchu.

„To bych si musel vzpomenout... Ono jich bylo strašně moc, takže... Ale možná, jednou v Austrálii jsem ve stanu pořád čekal, kdy už se konečně rozední, a ono pořád nic. A já jsem nakonec zjistil, že se nerozednívá proto, že na stanu seděla snad miliarda much! Čekaly, až vylezu, aby se mě mohly zmocnit. To jen tak namátkou, protože těch zážitků bylo opravdu hodně.“

Cestujete raději sám nebo ve skupině? A jak se připravujete na cesty do vzdálených destinací?

„Ve skupině, ale neměla by být moc velká. Stačí tři, čtyři lidi. Většinou se připravujeme společně – někdo má za úkol naplánovat trasu, jiný třeba sehnat potřebné vybavení, finance a tak dále.“

Vzhledem k Vašemu věku a především ke zkušenostem z cest, byste se s námi mohl podělit o Váš názor, jak se změnilo cestování od doby, kdy jste začínal?

„Když jsem začínal, bylo cestování velice volné. Spalo se pod stanem, nebo tam, kde to bylo bezpečné, klidně i pod širákem. Dneska už to asi nejde, nevím. Já už samozřejmě pod stan nejezdím, vzhledem ke svému věku. Vyhledávám spíš hotely, kempy a podobně. Bohužel, ale... myslím, že by to ani jinak nešlo.“

Co považujete za svůj největší životní úspěch?

"To je pro mě těžká otázka. Velmi těžká otázka... a vlastně ani nevím, jestli na ni dovedu odpovědět."

Jaké vybavení používáte při fotografování? Určitě jste postupem času musel přejít od analogických fotoaparátů k těm digitálním. Neztratilo se tak kouzlo, kdy čekáte v temné komoře, jak snímky vyjdou?

"Kouzlo se ztratilo, to ano, ale dnešní technika zase umožňuje perfektní snímky a jejich dalekosáhlé využití. Taky už člověk nemusí pořád počítat – dřív, když zbyly už jen drahé diapozitivy... a jeden diapozitiv, to bylo pět korun! V dnešních cenách tak padesát korun za snímek, a těch se neudělalo mnoho. Zato s digitálem se může fotit, kolik se chce, a vždycky se nějaké pěkné vyberou."

Máte nějakou oblíbenou fotografii, na kterou jste obzvlášť pyšný? Třeba něco, co se jen tak nepovede vyfotit.

"Ano, mám takové pěkné 'ksichtíky' pavouků. Třeba z Albánie, pavouci, co žijí v norách a člověk je musí nějak dostat ven. Obvyčně se to dělá tak, že se do nory strčí stéblo – a ten pavouk je nesmírně zvědavý, kdo ho ruší ve spánku, a vyleze. A vyleze taková správná příšerka! Když se na ni namíří fotoaparát a ve správný okamžik zmáčkne spoušť, udělají se krásné snímky."

Vzhledem k Vaší odbornosti, pozorujete při svých cestách i místní druhy pavouků? Jak se liší fauna pavouků v různých částech světa?

"Záleží, jak daleko jsme od Česka. Třeba v Albánii, o které jsem už mluvil, je pár druhů, co u nás nežijí, ale i spousta takových, co žijí i u nás. Zato v Mexiku, na Celebesu nebo v Austrálii, to je úplně jiný svět."

Máte nějaké nesplněné cestovatelské sny? Kam plánujete další cesty nebo na jaké se ještě chystáte projekty?

"Nesplněných cestovatelských snů je strašně moc, ale ty už asi nezrealizuju. Třeba Vánoční ostrov. Nebo Cookovy ostrovy, Šalamounovy ostrovy. Chtěl bych se podívat i do Brazílie – tam už jsem sice nahlédl, byl jsem u slavných vodopádů, ale bohužel jen na den. Takovou Brazílii, tu bych procestovat chtěl, ale to už se mi asi nesplní."

Cestování do vzdálenějších krajů vyžaduje mimo jiné i dobrou fyzickou kondici. Prozradíte nám, jak se udržujete fit pro Vaše cesty plné poznávání?

"Musím přiznat, že se nijak zvlášť fyzicky neudržuji. Ono to nějak šlo víceméně automaticky, že jsem vydržel – teď už vydržím samozřejmě mnohem míň. A ani se nijak zvlášť nesnažím tu kondici znovu získat, protože si myslím, že už je to zbytečné."

Co Vás motivuje k pořádání přednášek právě pro seniory? Tyto přednášky jsou u nás v centru JIZERA jedny z nejoblíbenějších a nejnavštěvovanějších aktivizačních aktivit. Snad i Vám se u nás v centru líbí.

"To můžu říct stručně: vděčnost posluchačů a jejich úžasná pozornost. A vůbec, je mi mezi nimi moc dobře, protože vím, že to doopravdy vnímají a že se jim to líbí."

Co byste poradil našim uživatelům centra JIZERA, kteří mají sen někam vycestovat, ale třeba váhají a mají obavy, zda-li to lze v pokročilejším věku zvládnout.

"Já myslím, najít si nějakou cestovku, co nedělá moc náročné cesty. Můžou to být i takzvané pobytové zájezdy, kde si člověk může zaplatit nějaký ten fakultativní výlet a vybrat si. Bohatě se tak může naplnit představa hezké, poznávací dovolené."

Je něco, co byste chtěl vzkázat mladší generaci? Nemusí se to týkat jenom cestování, ale i života jako takového.

"Co se týče cestování – ať cestují co nejvíc, pokud to jde. Je to úžasná možnost, jak poznat svět a všechno, co je na něm krásného."



Moc Vám děkujeme za Váš čas a ochotu podělit se o Vaše bohaté zkušenosti z cest. Vaše vyprávění je velice inspirativní a dokazuje, že věk není překážkou pro objevování světa a předávání znalostí. Vážíme si Vašeho přínosu nejen v oblasti arachnologie, ale i v oblasti vzdělávání a motivace seniorů k aktivnímu životu. Přejeme Vám mnoho dalších úspěšných cest, nezapomenutelných zážitků a spokojených posluchačů na přednáškách.

Pokud vás poutavé vyprávění pana Antonína Kůrky zavedlo do dalekých krajů a probudilo ve vás touhu po dalším poznávání, sledujte sociální síť Denního centra pro seniory JIZERA. Právě tam se s předstihem dozvíte o termínech a tématech dalších jeho inspirativních cestovatelských besed a budete mít možnost se s ním opět přenést do dalších zajímavých koutů světa.



Marcela Friedrichová
ředitelka Denního centra pro seniory JIZERA

„Přátelství je součástí lidského štěstí.“



Klára Řezáčová
vedoucí denního stacionáře, personalistka a lektorka angličtiny

„Pomáhat druhým je jako šplhat na vrchol hory. S každým krokem roste nejen výška, ale i smysl cesty.“



Kristýna Zimovjanová
sociální pracovník

„Malé skutky s velkou láskou mění svět.“



Marcela Langhansová
pracovnice v sociálních službách

„Nejlépe vidíme srdcem.“



Hana Kyselová
pracovnice v sociálních službách

„Dej každému dni příležitost, aby se stal nejkrásnějším dnem tvého života.“

Srdcem každý den



Veronika Vynikalová
pracovnice v sociálních službách, lektorka tréninku paměti, grafik

„Sbírej zážitky na cestě životem - jsou tvoji paměť lékem, když síly docházejí.“



Petra Prokopová
pracovnice v sociálních službách

„Nejkrásnější hudba je lidský smích.“



Karolína Vrabcová
pracovnice v sociálních službách

„Čtenáři knih a hráči her žijí tisíce životů, obyčejní lidé jen jeden.“



Marcela Kafková
lektorka jógy

„Buďte laskaví vždy, když je to možné. Vždy je to možné...“



Eva Říhová
koordinátorka volnočasových aktivit

„Jedním z nejkrásnějších zadostiučinění v životě je, že kdekoli se upřímně snažíme pomoci jinému, pomáháme i sami sobě.“

BAKOV NAD JIZEROU

tel. 725 787 577

Boleslavská 586, Bakov nad Jizerou



AKCE A BESEDY
naleznete
na našem facebooku

MNICHOVO HRADIŠTĚ

tel. 602 683 660

Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště



PONDĚLÍ až PÁTEK pravidelné setkávání u kávy a rukodělných prací, společenské hry, pečení, relaxační procházky, dle počasí akce na zahradě

ÚTERÝ dle aktuálního programu CESTOVATELSKÉ BESEDY

STŘEDA ANGLIČTINA pro seniory a FILMOVÉ STŘEDY

PONDĚLKY A ČTVRTKY TRÉNINKY PAMĚTI a CVIČENÍ JÓGY pro seniory

PÁTEK SOCIÁLNÍ PORADNA

vždy po telefonické domluvě (nutná rezervace termínu), žádosti o příspěvek na péči, poradenství pro rodinné pečovatele

**ZAJIŠTĚNÍ
NEZBYTNÝCH
DENNÍCH
ÚKONŮ**

**POMOC
S OSOBNÍ
HYGIENOU**

**ODBORNÁ
PÉČE
A PODPORA**



ASOCIACE POSKYTOVATELŮ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

**AKTIVNÍ
TRÁVENÍ
VOLNÉHO
ČASU**

**TRÉNINK
PAMĚTI**

**KREATIVNÍ
RUKODĚLNÉ
ČINNOSTI**

Paměť je jako osobní deník, který nosíme stále s sebou. A záleží jen na nás, jak pečlivě si své vzpomínky do něj zapisujeme a jak často v něm listujeme.

Znáte ten pocit, když si nemůžete vzpomenout, kam jste položili klíče? Nebo vám vypadne jméno člověka, kterého dobře znáte? Nezoufejte. Zapomínání je ve skutečnosti geniální mechanismus našeho mozku, který nás chrání před zahlcením informacemi, které denně vstřebáváme. Je to jako automatický filtr. Třídí, co je důležité uchovat a co můžeme s klidným svědomím pustit z hlavy. Ale co když se zapomínání stává častějším hostem, než byste si přáli? Když vás blízcí začnou upozorňovat na vaši roztržitost nebo když vám běžné denní úkoly dělají větší potíže než dřív? Není důvod k panice - je to především signál, že nastal čas věnovat svému mozku trochu více péče. Jako u nás v Denním centru pro seniory JIZERA.



NEZTRÁCEJTE VZPOMÍNKY, TRÉNUJTE SVOU PAMĚŤ

Zatímco dříve bylo zapomínání spojováno především se stářím, dnes se s ním potýkají i lidé před čtyřicítkou. A kde hledat důvod? Především nedostatečné využívání našeho "mozkového svalů" a menší množství podnětů, které by naši mysl skutečně stimulovaly.

Představte si paměť jako úžasnou knihovnu uvnitř vaší hlavy. Je to místo, kde vaše centrální nervová soustava ukládá všechny zkušenosti, zážitky a informace, aby je později mohla znovu "vytáhnout" a použít. A víte, co je fascinující? Nejsilnější vzpomínky jsou ty, které jsou nabité emocemi a zapojují více našich smyslů najednou. Vezměme si třeba takový čerstvě upečený chléb. Stačí jen pomyslet a už cítíte tu božskou vůni linoucí se z pekárny, slyšíte křupnutí křupavé kůrky, cítíte její chuť a vidíte ten nádherně zlatavý bochník, že? Takhle dokonale funguje dobře zakotvená vzpomínka. Každý z nás je však jedinečný originál. Někdo má paměť jako fotoaparát - stačí jeden pohled a všechno si pamatuje. Jiný musí zabojet i s jednoduchou básničkou. Někteří excelují v pamatování čísel, ale jména jim unikají, zatímco další si pamatují každou tvář, ale s matematikou jsou na válečné stezce. Dobrá zpráva je, že paměť můžeme trénovat v každém věku! Je to jako s jakýmkoliv jiným cvičením - klíčem k úspěchu je pravidelnost a soustředění. Představte si to jako fitness pro váš mozek.

A co vašemu mozku prospívá nejvíce? Aktivní životní styl, zdravá strava a pozitivní přístup k životu. Dopřejte mu "superpotraviny" jako jsou vlašské ořechy (není náhoda, že připomínají tvar mozku!), kvalitní hořkou čokoládu, olivový olej, avokádo, mořské ryby nebo borůvky. Váš mozek vám poděkuje! Nebudte pořád on-line v dnešním digitálním světě a nezapomínejte na odpočinek a relaxaci. Každý den si najdete chvíli jen pro sebe. Zastavte se, zhluboka se nadechněte a vzpomeňte si na něco hezkého. Věnujte se činnostem, které vás těší a naplňují. Vyhýbejte se negativním myšlenkám jako čert kříží. Pamatujte - šťastná mysl znamená lepší paměť! A především - radujte se z maličkostí a užívejte si každý den. Protože právě tyto pozitivní momenty jsou ty, které si budete pamatovat nejdéle!



PAMĚŤOVÝ KVÍZ

Doplňte do vět místo teček „potravinu“. *Příklad: Tak tomu nerozumím ani za / MÁK*

Někdo má rád holky, jiný zase V dalekohledu mi praskla , když mi upadl na zem. V závodě se umístili na čtvrtém místě, čekala na ně medaile. Zase jsem se nechal nachytat a skočil jsem mu na Je ještě mladý, teče mu po bradě. Srst knírač je hrubá a má zbarvení a Jejich dcera se nevdala, zůstala na Vlasová je spodní rozšířený konec vlasového kořene. Jestli už tam chodí on, tak to nikomu nebudu lézt do Moc se omlouvám, ale vůbec jsem to nepochopil, mám v tom všem Byla hustá mlha, jako by tady někdo vylil To je ostré jako , dám si ještě jedno. Do práce, vy lenoši, to by vám šlo, si tady jen válet Od podzimu jsem začal chodit do posilovny, chtěl bych mít na břicho pekáč Ti dva bratři jsou si podobní jako



VÝLETY A EXKURZE

pro seniory

14. 4. 2025

Letecké muzeum Metoděje Vlacha, Mladá Boleslav

13. 5. 2025

sklárna Jiřího Pačinka
Kunratice u Cvikova

- rezervace míst nutná
- pro bližší informace kontaktujte
Denní centrum pro seniory JIZERA
tel. 725 787 577, 602 683 660

akce a aktivity



každou středu 9 - 10.30 hodin

ANGLICKÝ JAZYK pro seniory ENGLISH

v Denním centru pro seniory JIZERA
v Bakově nad Jizerou (Boleslavská 586)



TRÉNINK PAMĚTI PRO SENIORY

v Denním centru pro seniory JIZERA

pondělky dopoledne
v Bakově nad Jizerou
(Boleslavská 586)

čtvrtky dopoledne
v Mnichově Hradišti
(Družstevní 1451, v přízemí DPS)

v Denním centru pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou
(Boleslavská 586)

RELAX JÓGA PRO SENIORY (cvičení na židlích)



KAŽDÝ ČTVRTEK od 17.30 do 18.30 hodin

HLEDÁNÍ velikonočního VAJÍČKA

pro děti i dospělé Hledání vajíček a soutěžní stezka
prodej velikonočních dekorací vyráběných uživateli centra
občerstvení ke kávě zajištěno



na zahradě
Denního centra
pro seniory
JIZERA v Bakově
nad Jizerou
10-14.30 hodin

ČTVRTEK 17. DUBNA 2025

Noví přátelé a krásné výrobky. Rozhýbejte svoji fantazii a přijďte tvořit do centra JIZERA!

Hledáte originální dárky, které v sobě nesou víc než jen krásu? Dárky s příběhem, do kterých je vloženo srdce a nadšení? Objevte kouzelný svět ručně vyráběných dekorací a jedinečných předmětů, které s láskou a pečlivostí vznikají pod rukama uživatelů centra JIZERA. Každý výrobek je originál, odraz jejich kreativity a šikovnosti. Na našich sociálních sítích, jako je Facebook a Instagram, můžete pravidelně nahlédnout do zákulisí našeho společného tvoření. Uvidíte, jak s radostí a nadšením pracujeme, jak se učíme novým technikám a jak se vzájemně inspirujeme. Sdílíme s vámi nejen fotografie hotových výrobků, ale i momentky z dílen a střípky z našeho každodenního života.

Naše výrobky pravidelně nabízíme na tradičních jarmarcích, trzích řemesel a oblíbených regionálních akcích. Přijďte se podívat, nasát atmosféru a vybrat si kousek, který vám padne do oka. Můžete se těšit na širokou škálu produktů, od textilu, přes dřevěné dekorace až po drobné šperky. Každý prodaný kousek nás nesmírně těší a je pro nás velkou odměnou. Nejenže podporuje činnost centra JIZERA a umožňuje nám pokračovat v naší práci, ale především přináší radost našim šikovným tvůrcům, kteří vidí, že jejich úsilí má smysl. A samozřejmě, velkou radost mají i noví majitelé, kteří si odnášejí domů originální kousek s pozitivní energií. Máte chuť se k nám přidat a vyzkoušet si tvořivou práci na vlastní kůži? Přijďte si i vy k nám vyrobit svůj jedinečný kousek, nebo si vyberte z naší bohaté nabídky a podpořte tak dobrou věc. Těšíme se na vás! Ať už se rozhodnete pro nákup, nebo pro vlastní tvorbu, věříme, že si odnesete nejen krásný předmět, ale i hřejivý pocit z dobrého skutku.



NA VLNĚ JIZERY
Magazín Denního centra
pro seniory JIZERA

Periodický tisk DC JIZERA - SOCIÁLNÍ SLUŽBA, zapsán do evidence periodického tisku reg. č.: MK ČR E 22900, náklad 3000 ks, zdarma, vychází v měsíci dubnu 2025, vydává Denní centrum pro seniory JIZERA z. ú., Boleslavská 586, Bakov nad Jizerou 294 01, IČ: 22838457. Šéfredaktor: Veronika Vynikalová, info@dcjizera.cz.

Otištěné názory se nemusí shodovat s názorem redakce, za věcnou správnost příspěvků odpovídají autoři příspěvků. Všechny použité fotografie podléhají autorským právům zhotovitele. Vydávání příspěvků se řídí zákonem č. 46/2000 Sb., o právech a povinnostech při vydávání periodického tisku, Tiskový zákon. Vaše příspěvky a náměty do dalšího čísla můžete zasílat na e-mail: info@dcjizera.cz.

DUBEN 2025