



ČTVRTLETNÍK

*Srdcem
každý den*
DC JIZERA
SOCIÁLNÍ SLUŽBA

...poklidné místo pro naše nejbližší, na kterých nám záleží...

- **DENNÍ CENTRUM PRO SENIORY JIZERA** slaví letos desáté výročí, přinášíme rozhovor se zakladatelkou Centra paní Marcelou Friedrichovou
- **BENEFIČNÍ VEČER** dne 21. 11. 2019 pod patronací hlavního hosta **MUDr. Radima Uzla, CSc.**

...najdete uvnitř tohoto čísla

NEPODCEŇUJTE ZAPOMÍNÁNÍ A CVIČTE PAMĚŤ - NEJDĚLE V NÁS ZŮSTANOU VZPOMÍNKY SE SILNÝM EMOČNÍM PROŽITKEM

Nikdo si nepamatuje úplně všechno. Zapomínání je přirozená obrana našeho organismu před přehlcením často nedůležitými informacemi, situacemi, vjemy, termíny a čísly. Když nás však okolí začne upozorňovat na naši zapomětivost, my sami tím již trpíme a ovlivňuje nás to v běžné každodenní činnosti.

Obecně platí pravidlo, že starší lidé zapomínají více a častěji, především pro nedostatečné využívání a zapojení paměti, ubývající mozkovou aktivitu a méně okolních vjemů podněcujících mysl a soustředění. V současné době však není výjimkou, že zapomínají i mladí lidé, a to už před čtyřicátým rokem života. Zapomínání samotné je zapříčiněno postupným vyhasínáním nervových spojení. Také i u nedostatečně zařazené a mozkem nekvalitně zpracované informace dojde postupně od vytěsnění až do zapomnění.

Paměť je definována jako schopnost naší centrální nervové soustavy uchovat a hlavně poté zpětně vyvolat a použít informace o předchozích zkušenostech a prožitcích. Nejlépe si pamatujeme vzpomínky se silným emočním nábojem. Vzpomínky, které jsme měli možnost poznat více smysly najednou. Když se řekne "čerstvě upečený chléb", každý z nás si vybaví vůni linoucí se z pekárny, křupavou kůrku, která často uvízla mezi zuby, chuť i samotný vzhled bochníku. A to je přesně ono. Jde o informaci důvěrně známou a zakořeněnou. A proto velmi snáze si může náš mozek pro tento vjem sáhnout do naší paměti. A my si to budeme vždy pamatovat.

Ale ne vždy to jde takto snáz. Lidská paměť je však velmi složitá a komplikovaná. Kromě toho každý z nás je jiný. Každý jsme originál. Proto někdo je schopen zapamatovat si vše, jako by měl snad fotoaparát v hlavě. Někdo se musí hodně snažit, aby si pamatoval třeba jen pár vět. Někomu jdou lépe čísla a bojuje pro změnu se jmény. Jiný bez obtíží rozeznává tváře a jména lidí, ale čísla mu dávají naopak pořádně zabrat a nechce o nich ani slyšet.

Paměť se však dá velmi dobře cvičit, a to v každém věku. Jde především o samotné posílení míry soustředění, bez které i ta sebelepší paměť nebude nikdy fungovat zcela správně. Abychom se cítili dobře, žijme aktivně, zdravě, trénujme mozek a naučme se sledovat signály svého těla, aby nám bylo příjemně na těle i na duši. Zapomínat bychom neměli ani na relaxaci, odpočinek a pestrou stravu. Pokud chcete podpořit paměťové funkce, zkuste do jídelníčku zařadit potraviny, které mozek dobře vyživují a pomáhají zlepšovat paměť. Patří sem ořechy, zejména ty vlašské. Však také tvar vyloupaného vlašského ořechu se podobá právě lidskému mozku. Dejte si čokoládu s vysokým obsahem kakaa, kávu, olivový olej, avokádo, banány, mořské ryby, vaječné žloutky, dýňová semínka, borůvky, brokolici nebo třeba i česnek. Toto všechno je pro dobrou paměťovou kondici jako stvořené.

A kromě aktivního života a zdravého jídelníčku, především myslíme pozitivně. Vyhněme se pokud možno negativnímu myšlení. Každý den si vyhraďme několik minut na sebe, na chvíli se zastavme a vzpomeňme si na dobré věci ze svého života. Radujme se z toho, co máme. A hlavně dělejme to, co nás baví.

ÚVODNÍ SLOVO



Vážení čtenáři,

letos poněkud netradičně držíte v rukou poslední letošní číslo našeho čtvrtletníku již teď v listopadu, místo obvyklého prosincového vánočního čtení. A proč tomu tak je? Pravidelní čtenáři vědí, že Denní centrum pro seniory Jizera slaví v listopadu kulaté desáté výročí. A právě vyvrcholením celoročního projektu je slavnostní benefiční večer, ve čtvrtek 21. listopadu v Městském divadle v Mnichově Hradišti.

A protože tento společenský večer se zajímavými hosty má, mimo oslavy jubilea Centra, za cíl podpořit pomocí benefičního výtěžku charitativní organizaci DEBRA ČR, rozhodli jsme se pro vydání čtvrtletníku před touto akcí. Rádi bychom Vás pozvali na setkání regionálních hudebních a tanečních skupin a na vyprávění uznávaného vysokoškolského pedagoga, soudního znalce v oboru zdravotnictví, sexuologa a gynekologa MUDr. Radima Uzla, CSC. Jistě vás všechny potěší humornými příhodami z ordinace, soudní síně i z domovů pro seniory.

Blížící se Vánoce jsou časem dobrých skutků, zázraků, lásky a porozumění. Nebud' me tedy lhostejní k osudům druhých. Pojd'te pomoci společně s námi. Výtěžek ze vstupného na tento benefiční večer bude v plné výši přímo na místě věnován charitativní organizaci DEBRA ČR. Každý dobrý skutek potěší nejen obdarované, ale i nás samotné. Laskavost se nám obratem vrátí v podobě příjemného pocitu a dobré nálady. A to i za malý kousek materiální podpory určitě stojí! A kdy jindy udělat něco navíc pro druhé, když ne právě v tomto kouzelném předvánočním čase.

Milí čtenáři, kolegové, přátelé, ať už se na benefičním večeru spolu osobně setkáme či ne, všem vám přeji v novém roce především pořádnou porci zdraví, dostatek životního nadhledu, mnoho lásky, štěstí a milých lidí kolem sebe.

Veronika Vynikalová, redakce

Desetileté jubileum letos slaví Denní centrum pro seniory Jizera, z. s. právě v měsíci listopadu. V souvislosti s kulatým výročím Centra jsme navázali pro letošní rok benefiční spolupráci s charitativní organizací DEBRA ČR, která již 15 let pomáhá lidem s nemocí motýlích křídel.

DEBRA ČR UŽ 15 LET POMÁHÁ LIDEM S NEMOCÍ MOTÝLÍCH KŘÍDEL



Pod označením „nemoc motýlích křídel“ se skrývá doposud nevyčíslené onemocnění s názvem Epidermolysis bullosa congenita. Jedná se o velmi vzácné vrozené dědičné puchýřnaté onemocnění kůže. Lidé s touto nemocí mají kůži křehkou jako motýlí křídla. Jejich kůže i sliznice jsou velice jemné, citlivé a lehce zranitelné. I mírný tlak či tření pak způsobuje tvorbu puchýřů a bolestivých, otevřených ran na kůži a sliznicích. Projevy této nemoci jsou velmi rozmanité. Onemocnění však nijak neovlivňuje intelekt. Děti s nemocí motýlích křídel si nemohou hrát jako zdraví vrstevníci. I hračka, skluzavka, hra na pískovišti mohou ublížit.

Odrěná kolena znamenají pro nemocné dlouhodobou léčbu a velkou bolest. Součástí každého dne člověka s nemocí motýlích křídel je i několikahodinová ošetrovací procedura. Péče o nemocného je náročná - časově, psychicky i finančně. Značná část ošetrovacích materiálů a výživových doplňků není hrazena ze zdravotního pojištění. Pacientům s nemocí motýlích křídel můžete pomoci vlídným slovem a vstřícným přijetím. Na stránkách www.debra.cz naleznete další způsoby možné podpory.



PŘÍSPĚVKY OD NAŠICH ČTENÁŘŮ

- poezie od paní Věry Havrdové z Malé Bělé -



KOUZLO VÁNOC

Podzim už vrcholí, rozprostřel nad námi barevná křídla. Ať chcem či nechcem, posílá dychtivě přírodě svá vodní vířidla.

Kolečko času se otáčí směle. Dospělí, potomci hlídají kalendář, vždyť víc jak za měsíc nastoupí Vánoce. Což je čas zázračný a to je skvělé.

Rodiny s přáteli stmelí se spolu. Jak Eva s Adamem, vidět vše z minula, nelení a střesou ze stromu zázraků ošidná jablíčka dolů.

Každý z nás zazvoní kasičkou lásky. Slova jak perly dá v upřímné pásky. Ať vůně purpury, cukroví, krajem se rozletí. Vánoční stromek, ať klid a mír posvětlí.

ŽENY NA VÁŽKÁCH

Jistě dámy řekly si, že již brzy musí být in, co jim zbývá, než se zbavit příjmu sladkostí i tučných mastných potravin.

Dát si ryby, sýry spolu, brzy půjde váha dolů. Nejlepší jsou eidam i ten prezident, schválí jim rodinný parlament.

Pak i jejich mladá chasa zasměje se a všem hlásá: "Miska hrachu, ovoce a zeleniny, poskytně vám zrakový vjem bratru slastně jediný."

A hle, dilema je v oči bije. Zdráhají se nahlédnouti, do blízké i vzdálenější historie. "Malíř Aleš, Mánes, jiní, svým uměním láry-fáry, vtiskli ženám oblé tvary."

Dámy přec mají k sobě výtky, že nejsou vždy jako kvítky. Brzy z jara bez nadsázky, objeví se v trávě krásky.

Příroda má rozmary, stvoří zázrak nemalý. Vedle sebe, zrak je jímá, jsou dvě kytky, každá jiná.

Jedna s názvem bledulka, kulatý květ, alá cibulka. Koušiček dál mrká na ně, kvítek v skutku nevinný. Holedbá se jemným tvarem, přesýpací hodiny.

Tím začíná být věc jasná. Každá z nich je něčím krásná. Žena také: "Ať je štíhlá, či fortelná, okouzlit vždy něčím zná."

Vaše příspěvky a náměty do dalšího čísla nám můžete zasílat na e-mail info@dcjizera.cz nebo přinést osobně do našeho Centra v Bakově nad Jizerou nebo v Mnichově Hradišti



BENEFIČNÍ VEČER

*Srdcem
každý den*

u příležitosti jubilejního 10. výročí
Denního centra pro seniory Jizera, z. s.

ČTVRTEK od 18 hodin

21.11.2019

**MĚSTSKÉ DIVADLO
MNICHOVO HRADIŠTĚ**



DÁLE VYSTOUPÍ:

Folklórní soubory Pozdní sběr a Kominíček
Tanečně-divadelní soubor Leporelo
Pěvecký soubor Matylda a Tylda
Saxofonistka Kateřina Vlastová
Dětský pěvecký sbor Zvonečky
Písničkářka Nikol Fischerová
Loutnista Přemysl Vacek
Pěvecký sbor Charmone

**hlavní HOST VEČERA
MUDr. Radim Uzel, CSc.**

HLAVNÍ PARTNER

DoBa
a.s.
Bakov nad Jizerou



ZA PODPORY MĚSTA
MNICHOVO HRADIŠTĚ

PARTNEŘI

PCT

kofola
Čistá chuť, čistá kvalita

Středočeský kraj

FLORA

FIREMNÍ AKCE

xantia

FARMA PTÝROV

Bakov nad Jizerou
rozcestí
středního Pojizeří



**KAJATA
CUKRARNA
"ZA ROHEM"**

**STUDIO
PROFI
LIDÉ**



Milí přátelé,

V tomto speciálním čísle našeho čtvrtletníku vrcholí naše celoroční snaha oslavit 10. výročí od založení Denního centra pro seniory JIZERA. Jak víte, 21. listopadu proběhne benefiční večer, kam jste všichni vřele zváni. Ráda bych poděkovala všem klientům a pracovníkům Centra, kteří po celý rok pilně pomáhali charitativní organizaci Debra formou svých prodaných výrobků i dalších činností. Nezištnost a touha pomoci dnes není samozřejmostí, a o to více si toho musíme vážit. Zvláště když pomáhají ti, kteří sami častokrátě pomoc potřebují. Na vyvrcholení celoročního úsilí se přijďte sami podívat do divadla, kde zástupkyně organizace Debra předáme šek, na kterém se podíleli všichni naši klienti.

Přijďte s námi oslavit dobrou věc, slibuji pěkný zážitek.

Marcela Friedrichová

ZEPTALI JSME SE...

V posledním letošním čísle našeho čtvrtletního Vám přinášíme rozhovor s paní Marcelou Friedrichovou, zakladatelkou Denního centra pro seniory Jizera, z. s.

Jaké byly začátky Vašeho působení v sociálních službách? Kdy Vás poprvé napadla myšlenka na založení vlastní sociální služby?

S touto myšlenkou jsem koketovala po zkušenostech z předchozích zaměstnání v sociálních službách. Věděla jsem, že již mám dostatek zkušeností na to, abych mohla touto cestou jít již sama.

Cesta od myšlenky k vlastnímu založení nebyla jednoduchá. Kdo Vám nejvíce pomohl, vyšel vstříc?

Projekt jsem připravovala téměř dva roky. V roce 2009 napsala tehdejší starostka města Bakova paní Mgr. Jana Štěpánová výzvu do místního zpravodaje, že rok 2009 chce zasvětit pomoci seniorům. Paní starostku jsem seznámila se svým projektem, ten se jí líbil a podpořila ho. Na základě toho mi nabídla prostory v domě s pečovatelskou službou, kde Centrum mohlo započít svou činnost.

Pro své klienty nabízíte mnoho aktivit. Můžete vyjmenovat ty, které u Vašich klientů mají největší úspěch?

Určitě nejpopulárnější aktivitou jsou tréninky paměti, které vede výborná Veronika Vynikalová. A také musím vzpomenout počítačové kurzy pro seniory, které se těší oblibě i z řad širší veřejnosti.

Před rokem jste na základě požadavku města Mnichovo Hradiště otevřela v místním domě s pečovatelskou službou další prostory. Co pro Vás znamená spolupráce s městem?

Oslovil mne vedoucí sociálního odboru Mnichova Hradiště Bc. Josef Záhora a nabídl spolupráci. Musím přiznat, že jsem o tom dlouho uvažovala, než jsem nabídku přijala. Dnes toho již nelituji, aktivity v Mnichově Hradišti se stále rozšiřují a těší se velké oblibě. Jsem ráda, že nás město velmi podporuje.

Letos slavíte 10. výročí založení DCJ. Když se ohlédnete zpátky, jaké momenty se Vám nesmazatelně vryly do paměti?

Těch je mnoho. Každý začátek je těžký, bylo plno pochybností, zda tento projekt přežije, zda seženeme dostatek financí, potřebné prostory, personální obsazení. Ale také vzpomínám na první klienty, jejich radost, že se mají kde setkávat, kde společně mohou vytvářet rukodělné a výtvarné výrobky. Také založení Denního centra, nové prostory, noví klienti. Je toho za 10 let mnoho a jsem za to ráda.

Vaše výročí je spojeno se spoluprací s organizací Debra, která pomáhá lidem s nemocí motýlích křídel. Jak vznikl tento projekt a jak konkrétně pomáháte?

Naše 10. výročí jsem chtěla pojmout netradičně, pomoci i jiným lidem. Zaujala mne činnost této charitativní organizace, jejich cíle a působení. Oslovila jsem paní Alici Brychtovou, DiS. a nabídla celoroční spolupráci, která má širší přesah působení - pomoc seniorům nemocným. Po celý rok naši klienti vyrábí a prodávají výrobky, z nichž veškerý výtěžek půjde na konto právě této organizace. Nemusím připomínat, jak velmi možnost této pomoci naše klienty těší a motivuje.



Na závěr tohoto roku připravujete velkolepý benefiční večer. Na co se můžeme těšit?

Tváří této benefice se stal MUDr. Radim Uzel, CSc., který se sám benefice zúčastní. Též se můžete těšit na vystoupení dětského pěveckého sboru Zvonečky, folklórní soubory Pozdní sběr a Kominíček, saxofonistku Kateřinu Vlastovou, loutníistu Přemysla Vacka a mnoho dalších. Slibuji dobrou zábavu a pěkné zážitky.

Vaše kulaté výročí uzavírá určitou etapu fungování DCJ a začíná novou. S jakými dalšími novými projekty přicházíte?

Tento rok byl pro naši organizaci výjimečný a velmi náročný, a to nejenom z důvodu pomoci organizaci Debra. Finišujeme přípravy na benefiční večer, který proběhne 21. listopadu 2019 v Městském divadle v Mnichově Hradišti od 18 hodin, kam jste všichni srdečně zváni. Pro příští rok si ordinujeme hlavně odpočinek a běžný provoz. O nových projektech Vás budeme včas informovat. Už nyní mohu říci, že se máte na co těšit.

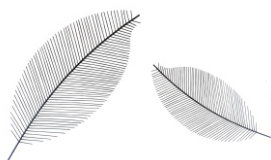
Jaké máte do budoucna profesní přání?

Samozřejmě aby se Centru i našim klientům nadále dařilo a zachovali nám přízeň. Mohu prozradit, že připravuji velký projekt, který se pomalu realizuje a je na dobré cestě. Týká se rozšíření našich sociálních služeb, tak nám držte palce.

Marcela Friedrichová

Marcela Friedrichová Možnost žít svůj život

autor Mgr. Helena Fričová



Když se ohlédne zpátky, neměnila by. Přes všechna úskalí se jí za uplynulou dekádu podařilo od základu vybudovat Denní centrum Jizera v Bakově nad Jizerou. Všichni aktivní senioři z okolí tak dostali možnost trávit čas společně se svými vrstevníky atraktivním způsobem. A nejen ti – Denní centrum je určeno i lidem se zdravotním postižením. „*Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením patří mezi služby sociální prevence a jsou bezplatné. Využitím naší služby nabízíme lidem možnost plnohodnotně žít svůj život, prožít aktivně a důstojně seniorský věk nebo život s handicapem,*“ vysvětluje Marcela Friedrichová.

Životy jiných jí ostatně nebyly lhostejné od mládí. Jako malá ráda sedávala se seniory na lavičce, učila se od nich. Odjakživa jí vadilo, když se ubližovalo nebo se děla křivda někomu slabšímu. Možná právě to bylo impulsem, aby po střední škole začala dálkově studovat sociálně právní školu, po které pokračovala vysokoškolským studiem v oboru sociální práce. „*V rámci praxe jsem musela například komunikovat s problémovými rodinami, které neposílaly děti do školy. Poznala jsem, že práce s lidmi není jen krásná, ale i těžká, když se musí udělat nějaké nepříjemné rozhodnutí,*“ míní zakladatelka Denního centra. Přesto říká, že jí práce celou dobu naplňuje, protože má smysl, a přiznává, že ač je to možná neprofesionální, s mnoha klienty ji pojí osobní přátelský vztah.

Začátky zakládání Centra nebyly snadné. „*Každá negativní zkušenost vás posílí, protože začnete přemýšlet, jak věci udělat lépe...negace mě motivují k práci a vyššímu výkonu,*“ pokračuje. Od chvíle, kdy stála na startu, věděla, že tato práce je poslání, přičemž jedním z nejdůležitějších bodů je vybrat ty správné lidi do týmu. Za sebou měla bohaté zkušenosti nasbírané v předchozích zaměstnáních, kde působila jako sociální pracovnice v Brandýse nad Labem, zástupkyně vedoucí sociálního úseku a metodička sociální práce v Domově Pod Skalami v Kurovodicích. „*Odtud jsem odešla v roce 2009, v době, kdy jsem již měla dva roky připravený projekt, založený na analýze potřeb v této oblasti. Už jsem věděla, na jaké cílové skupiny se chci zaměřit – na seniory a osoby zdravotně postižené,*“ dodává. Od projektu byl jen krůček k realizaci. Tehdejší bakovská starostka paní Jana Štěpánová chtěla rok 2009 věnovat pomoci právě seniorům, a tak projektu nabídla bezplatný prostor v domě s pečovatelskou službou a jednorázovou finanční podporu.

K slavnostnímu otevření Centra došlo v listopadu 2009 a ihned se začali generovat první potenciální klienti. „*Šlo o aktivní seniory především z Bakova. Tehdy jsme začínali s pěti klienty, nyní jich máme několik desítek,*“ říká Friedrichová. „*Prvotním záměrem bylo zaktivizovat seniory tak, aby se necítili sociálně vyloučení, a měli se společně kde scházet a trávit volný čas podle svých zájmů a představ,*“ popisuje. Rok nato už ale služby byly rozšířeny i o Denní stacionář, který pomáhá pečujícím rodinám postarat se o jejich blízké po celý den včetně stravy, hygieny, aktivit a odpočinku. Klienty jsou například lidé s Alzheimerovou chorobou nebo s jiným typem stařecké demence, zdravotně postižení a další. Mimo tyto služby začalo Centrum nabízet i širokou škálu akcí zaměřených na širší veřejnost. Jde o tak zvané fakultativní činnosti, mezi něž patří například kurzy počítačových dovedností, tréninky paměti, cvičení jógy nebo různé výlety. Denní centrum Jizera oslaví své 10. narozeniny slavnostním benefičním večerem, který se uskuteční v mnichovohradištském městském divadle 21. listopadu od 18 hodin. Součástí slavnostního večera bude také vyvrcholení celoroční spolupráce Centra s charitativní organizací Debra, která pomáhá lidem s nemocí motýlích křídel. „*Zvání jsou všichni zájemci z řad veřejnosti, kteří mají chuť ohlédnout se společně s námi, jak jsme uplynulou dekádu prožili, a také podpořit dobrou věc. Slibuji, že setkání bude stát za to,*“ uzavírá Friedrichová.

říjen / 2019 **NEW YORK**

Beseda v Centru Mnichově Hradišti a v Bakově nad Jizerou s RNDr. Antonínem Kůrkou.



říjen / 2019 **BEZPEČNOST SENIORŮ**

Beseda společně s Celestou Praha, v Mnichově Hradišti a v Bakově nad Jizerou.



září / 2019 **ERZHAUSEN V CENTRU JIZERA**

Milá zahraniční návštěva z partnerského německého města Erzhausen.



září / 2019 **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

Společné setkání Denního centra pro seniory Jizera a Diecézní charity Litoměřice v rámci týdne sociálních služeb v Mnichově Hradišti.



říjen / 2019 **POHÁDKOVÝ VIETNAM**

Cestovatelské setkání o zemi úsměvů, nacházející se mezi kulturními vlivy Indie a Číny, která již po tisíciletí fascinuje své návštěvníky neuvěřitelnou rozmanitostí.



září / 2019 **MAĎARSKÝ TRÉNINK PAMĚTI**

Tréninky paměti nejsou jen číselné úlohy a paměťová cvičení. Ale třeba i virtuální cestování na zajímavá místa, při prezentaci spojená s vědomostním kvízem o regionu.



říjen / 2019 **JORDÁNSKO**

Zapojte-li při tréninku paměti najednou více smyslů, paměťová stopa se stane intenzivnější. Proto kromě vyprávění pana Václava měli klienti Centra Mnichově Hradišti možnost ochutnat falafel, shlédnout tradiční folklorní tance, zaposlouchat se do hudby a dozvědět se informace o této zemi Orientu.



září / 2019 **VAŘÍME A PEČEME S LÁSKOU**

RESTAURANT DAY v Bakově nad Jizerou a dobroty z Denního centra pro seniory Jizera. Preciálky, staročeské menu a kreativní zdobení ovoce a zeleniny.



září / 2019 **VÝSTAVA ŠITÝ ŠPERK**

Muzeum města Mnichovo Hradiště. Výstava Zuzany Hejdrychové, pro naši inspiraci.



září / 2019 **SPOLEČNĚ PRO DOBRU VĚC**

Zářijová sousedská slavnost v Mnichově Hradišti. Hanka a paní Míla v akci při prodeji krásných rukodělných výrobků našich klientů. V letošním roce prodáme podporujeme charitativní organizaci DEBRA ČR.



říjen / 2019 **DEN SENIORŮ V MH**

Akce Ministerstva práce a sociálních věcí, odpoledne plné informací, kultury i zábavy.



TRÉNINKY PAMĚTI

pro seniory

DC JIZERA
DENNÍ CENTRUM
PRO SENIORY
JIZERA, z. s.



Kde mám svůj mobil? Jaký je PIN u platební karty? Co jsem chtěl koupit? Odkud znám toho člověka, kterého jsem před chvílí potkal? Běžné problémy se zapomínáním nebo s tím, jak zvládnout přival čísel a informací, trápí řadu osob. Někteří lidé netuší, jak neuvěřitelně se dá paměť vytrénovat. Tréninkem paměti lze dosáhnout mnohem lepšího duševního výkonu. Ale pozor! Za zapomnětlivost totiž často nemůže naše paměť, ale především nesoustředěnost. A právě tréninkem paměti lze posílit míru soustředění, a tím se pro nás stane paměťová stopa intenzivnější. A vše nám půjde snáz.

PONDĚLKY od 9 do 11 hodin

v Bakově nad Jizerou

Boleslavská 682

ČTVRTKY od 9 do 11 hodin

v Mnichově Hradišti

Družstevní 1451

tel.: 725 787 577, www.dcjizera.cz

Denní centrum pro seniory Jizera, z. s.,
poskytovatel sociálních služeb, Vás srdečně zve na

POČÍTAČOVÉ KURZY pro seniory

využijte pro své blízké naše **DÁRKOVÉ POUKAZY**
s možností pro nabídku kurzů v roce 2020



Tematické okruhy a tempo výuky je přizpůsobeno posluchačům. Kapacita každého kurzu je omezena. Toto omezení je nezbytné z důvodu individuálního přístupu lektora vůči klientům.

KURZY (10 lekcí)
v Bakově nad Jizerou
a v Mnichově Hradišti

více informací na
tel. 725 787 577

BYLINKÁŘSTVÍ ZELENÝ ZDROJ

Korálkové náramky a ruční mýdla s láskou zhotovené klienty Denního centra pro seniory Jizera si můžete zakoupit také ve voňavém bylinkářství ZELENÝ ZDROJ v Mnichově Hradišti. Děkujeme paní Vladislavě Peškové za pomoc a podporu našeho Centra.



Pojďme se společně zasmát a zavzpomínat na české i zahraniční filmy.

FILMOVÉ DOPOLEDNE

V DENNÍM CENTRU PRO SENIORY JIZERA, z. s.
pouze pro klienty CENTRA JIZERA a obyvatele DPS Družstevní 1451 Mnichovo Hradiště

další akce a aktivity
na www.dcjizera.cz

Najdete nás také na
facebooku



VÝROKY SLAVNÝCH

„Vánoce jsou časem, kdy si nejsilněji uvědomujeme,
co nám schází a kdo již není mezi námi.“

John Irving / americký romanopisec a scenárista

Každý týden od PONDĚLÍ do PÁTKU můžete u nás v Denním centru pro seniory Jizera vyrábět a tvořit. Nebudte doma sami a přijďte k nám společně dělat to, co vás baví.

Ukázky práce klientů najdete na našich facebookových a webových stránkách. Můžeme se také pochlubit prodejem námi vyrobených maličkostí na jarmarcích a regionálních společenských akcích. Zapojujeme se do celoročních prodejů výrobků neziskových organizací. Jsme rádi za jakékoliv nabídky na prodej našich rukodělných výrobků. Je nám tím umožněno nejen prezentovat práci našich klientů, ale potěší nás, když naše drobnosti udělají radost někomu dalšímu. Zakoupením výrobku, zhotoveného naším klientem, je podpořena činnost Centra Jizera.

NOVĚ V DENNÍM CENTRU PRO SENIORY JIZERA "ENKAUSTIKA". Antická technika malování horkým voskem, která přináší spoustu překvapení a radosti. Umožňuje nejen otevření skrytých kreativních schopností, ale také spontánní vyjádření svých pocitů. Přijďte si k nám vyrobit svoje umělecké dílo a zapojit se tak do chystané vernisáže Centra Jizera.



Pf 2020

PŘEJEME VÁM I VAŠIM BLÍZKÝM
PŘÍJEMNÉ PROŽITÍ VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ A V NOVÉM
ROCE PŘEDEVŠÍM PEVNÉ ZDRAVÍ, MNOHO ŠTĚSTÍ A SPOKOJENOSTI

KOLEKTIV DENNÍHO CENTRA PRO SENIORY JIZERA

Kde nás najdete:

Boleslavská 682, Bakov nad Jizerou 294 01
Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště 295 01
tel.: 725 787 577, www.dcjizera.cz

POSKYTOVATEL
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
DENNÍ CENTRUM
PRO SENIORY JIZERA, z. s. **DC JIZERA**



ASOCIACE POSKYTOVATELŮ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

**NAŠE ZAŘÍZENÍ
JE ČLEMEM ASOCIACE
POSKYTOVATELŮ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR**

Periodický tisk ČTVRTLETNÍK DC JIZERA - SOCIÁLNÍ SLUŽBA. Registrováno na Ministerstvu kultury ČR - evidenční číslo MK ČR E 22900. Vydává Denní centrum pro seniory Jizera, z.s., Boleslavská 682, Bakov nad Jizerou 294 01, IČ: 22838457, tel.: 725 787 577, e-mail: info@dcjizera.cz, www.dcjizera.cz, šéfredaktor - Veronika Vynikalová, vychází jako čtvrtletník (4 x ročně) v nákladu 8000 ks, zdarma.

Otištěné názory se nemusí shodovat s názorem redakce, za věcnou správnost odpovídají autoři příspěvků. 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 nebo přinést osobně do centra.