

# jarní ČTVRTLETNÍK

DC JIZERA  
SOCIÁLNÍ SLUŽBA

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



## SLUŽBY DENNÍHO CENTRA PRO SENIORY JIZERA, z. s. NOVĚ TAKÉ V MNICHOVĚ HRADIŠTI

Denní centrum pro seniory Jizera, z. s. od letošního roku rozšířilo svoji působnost z Bakova nad Jizerou také do nedalekého Mnichova Hradiště. Přestože sídlíme v přízemí Domova s pečovatelskou službou (Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště), služby centra jsou určeny pro širokou veřejnost.

Přijďte trávit čas aktivně a zábavně ve společnosti svých vrstevníků. Díky zajímavým aktivitám si budete udržovat fyzické i psychické zdraví. Obohaťte svůj život o nové zážitky a přátele.

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

TŘÉNOVÁNÍ  
PAMĚTI

AKTIVNÍ  
TRÁVENÍ  
VOLNÉHO ČASU

TVOŘENÍ  
PRO RADOST  
RUKODĚLNÉ  
ČINNOSTI

VYCHÁZKY  
ZA PŘÍRODOU  
A KULTUROU

BESEDY  
SE ZAJÍMAVÝMI  
HOSTY

CELODENNÍ  
VÝLETY

### SLUŽBY CENTRA JSOU URČENY PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST

Denní centrum pro seniory JIZERA, z. s. poskytuje dvě registrované sociální služby - Denní stacionář (Mnichovo Hradiště) a Sociálně aktivizační služby pro seniory a zdravotně postižené osoby (Bakov nad Jizerou). Naším klientům zajišťujeme kromě odborné péče také bohatý aktivizační program, který podporuje jejich vlastní samostatnost a rozvíjí činnost. Naše zařízení je členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb.

POTŘEBUJE VÁŠ ČLEN RODINY  
POMOC PŘI ZVLÁDÁNÍ BEZNÝCH  
DENNÍCH ÚKONŮ A S PÉČÍ  
O SVOU OSOBU?

JSTE PŘES DEN V PRÁCI,  
ALE ZÁROVEŇ NECHCETE  
TRVALE UMÍSTIT SVĚHO  
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
- ✓ možnost příjemně strávit den ve společnosti svých vrstevníků
- ✓ **ÚLEVA PRO PEČUJÍCÍ RODINU**
- ✓ kromě péče a dohledu **LZE VYUŽÍT I NÁMI ZAJIŠTĚNOU DOPRAVU** ráno z domova do našeho centra a odpoledne zpět domů

Víme, že není jednoduché si představit, jak denní stacionář funguje. Přijďte se k nám po telefonické domluvě nezávazně podívat. **JE MOŽNÉ VYZKOUŠET I ADAPTAČNÍ OBDOBÍ**, abychom se mohli lépe poznat. Pro bližší informace nás můžete kdykoliv kontaktovat na tel. 725 787 577.

## ÚVODNÍ SLOVO ...



Veronika Vynikalová, redakce

Milí čtenáři,

přišlo jaro. Zase. No to je mi ale překvapení, když nám skončila zima! Také vás v těchto dnech, stejně jako mě, hřejivě slunce láká ven na voňavý jarní vzduch? Není se čemu divit, vždyť sami vědci potvrzují, že sluneční paprsky nám pomáhají tvořit „hormon radosti a štěstí“. A ať už budete někde na procházce nebo snad lenošíci sedět na zahradě, alespoň na nějaký čas vypněte a jen vnímejte sílu probouzející se přírody. Svým klientům na tréninku paměti pokaždé připomínám, že umět odpočívat, a hlavně „vypnout“ myšlenkové pochody, je pro naši mysl velmi důležité. Je potřeba, aby se vše v naší paměti roztřídilo na ta správná místa.

Prostě vygruntovat a poskládat všechny ty mozkové elektrony, protony a neutrony. Naplánujte si, stejně jako já, takový generální jarní úklid. Všechno nepotřebné a neřešitelné zkuste zamést pryč. Nemyslim jen někam pod koberec. Ale opravdu pryč. Ať už si to uvědomujeme nebo ne, nevyřešené věci z minulosti i současnosti nám významně ovlivňují kvalitu našeho života a často nám znemožňují pohnout se z místa a jít dál.

Spolu s jarem k vám přichází další číslo našeho čtvrtletníku, první vydání v letošním roce. A co vám, naši milí čtenáři, popřát do následujících dní? Mít pokud možno šťastnou rodinu kolem sebe. Ta udělá šťastnými i Vás.

Veronika Vynikalová, redakce

VĚTŠINA LIDÍ SI PAMATUJE: • 10 % Z TOHO, CO ČTOU • 20 % Z TOHO, CO SLYŠÍ • 30 % Z TOHO, CO VIDÍ  
50 % SLYŠENÉHO A ZÁROVEŇ VIDĚNÉHO • 70 % Z TOHO, CO ŘEKNOU • 90% Z TOHO, CO SI VYZKOUŠÍ PRAKTICKY  
CO Z TOHO VYPLYVÁ? PŘIJĚTE SI K NÁM ZÁBAVNOU FORMOU PROCVIČIT KRÁTKODOBOU I DLOUHODOBOU PAMĚŤ

pondělky v Bakově nad Jizerou  
čtvrtky v Mnichově Hradišti  
- info na tel. 603 594 238 -

# TRÉNINKY PAMĚTI

pro seniory

**DC** JIZERA  
DĚNÍ CENTRUM PRO SENIORY  
JIZERA, z.s.

## V lednu 2018 jsme slavnostně otevřeli nové Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s. v Domě s pečovatelskou službou v Mnichově Hradišti

Vážení čtenáři našeho časopisu,

ráda bych Vás touto cestou informovala, že dne 8. ledna 2018 naše Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s. nově rozšířilo své dvě registrované sociální služby - Denní stacionář a Sociálně aktivizační služby pro seniory a zdravotně postižené osoby.

Město Mnichovo Hradiště oslovilo naši organizaci na základě potřeb svých občanů, ať již seniorů nebo osob zdravotně postižených, kteří neměli možnost v Mnichově Hradišti využívat podobné sociální služby. Proto jsme po vzájemné dohodě s městem v lednu 2018 slavnostně otevřeli nové denní centrum v Domě s pečovatelskou službou na adrese Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště. Provoz nového centra podpořili zástupci Mnichova Hradiště. Tímto bych ráda poděkovala starostovi Mgr. O. Lochmanovi a vedoucímu sociálního odboru Mnichova Hradiště Bc. J. Záhorovi za jejich vstřícnost, podporu a spolupráci.

Bc. Marcela Friedrichová  
statutární zástupce Denního centra pro seniory Jizera, z. s.

foto Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s. / slavnostní otevření Mnichovo Hradiště



**PROGRAM rukodělných činností**  
**LEDEN - ÚNOR - BŘEZEN**

**SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ DENNÍHO STACIONÁŘE DENNÍHO CENTRA PRO SENIORY JIZERA, z.s.**

Vážení občane, blíží se termín otevření Denního stacionáře, který se stane součástí Domu s pečovatelskou službou, Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště.

**Tímto Vás zveme na slavnostní zahájení dne 8.1.2018 od 9 hodin.**

**KAŽDE ÚTERÝ A ČTVRTEK OD 8 DO 16 HODIN.**

Denní stacionář je určen osobám v senioreckém věku a zdravotně postiženým, vyžaduje pomoc druhé osoby. Také bude otevřen pro všechny aktivní seniory v době svého volného času sami, ale ve společnosti svých vrstevníků a přátel. Všem klientům smyslné a aktivní trávení volného času.

**PROČ NAVŠTĚVOVAT**

- získáte možnost
- díky at...



Zeptali  
jsme se ...

Bc. Josef Záhora, vedoucí Odboru sociálních věcí  
a zdravotnictví, Městský úřad Mnichovo Hradiště

## DPS byla a možná stále je, vnímána jako uzavřený prostor. Zkusme to změnit a více ji zpřístupnit občanům.

Zimní čas je již za námi, a tak jsme se z naší redakce opět vydali za panem Josefem Záhorou, vedoucím Odboru sociálních věcí a zdravotnictví na Městském úřadě v Mnichově Hradišti.

**V minulém čísle jste našim čtenářům přislíbil, že bychom se mohli těšit na možnou spolupráci s vaším odborem i zde v Mnichově Hradišti. A od ledna letošního roku se nám podařilo navázat na náš rozhovor a rovnou jsme otevřeli pobočku Denního centra Jizera z. s. právě tady u vás ve městě.**

Tak teď jste mi vzala vítr z plachet. To jsem měl říct já. Jakou máte další otázku? Ne, dělám si srandu. Mám velkou radost, že se nám to povedlo společně rozjet. Ale musím taky přiznat, že jsem byl hodně zklamaný z reakcí několika lidí. Až jsem se musel stydět. Asi sama dobře víte, o čem mluvím. Paní Friedrichová mě dokonce upozorňovala, že jste na to již zvyklé, ale já to fakt dost špatně nesl. Takovou nevráživost jsem od současných uživatelů naší DPS nečekal.

Oni si nějak neuvědomují, že DPS patří městu, nikoliv jim. No to jsme si snad již vyříkali a bude klid, ale fakt mě to hodně zlobilo. A dál to netřeba rozebírat. Ale to hlavní jsem zapomněl uvést, a to že v prostorách DPS, tedy jak říkají místní „v kulaťáku“, máme od ledna denní centrum. Jestli se nemýlím, klidně mě opravte, tak do konce března fungoval zkušební provoz v úterý a ve čtvrtek. A teď od začátku dubna již fungujete každý den od pondělí do pátku. A všichni jsou vítáni, přijďte se mrknout.

**Ano, přesně tak. Tou nejdůležitější námi nabízenou službou je především pomoc pečujícími rodinám s péčí o jejich blízkého či člena rodiny, a to od pondělí do pátku od 9 do 16 hodin. Dále pak pondělky, úterky a středy (od 8 do 16 hod) jsou vyhrazeny pro společné posezení u kávy či čaje a také pro výtvarné a rukodělné činnosti. Čtvrteční dopoledne patří odbornějším aktivitám, tady to jsou konkrétně tréninky paměti pro seniory (9 - 11 hod), kde v současné době máme pro velký zájem otevřeny již dvě oddělené skupiny. Čtvrteční odpoledne (12 - 16 hod) a páteční dopoledne (8 - 13 hod) jsou určeny pro základní sociální poradenství. Toto poradenství patří mezi základní činnosti všech organizací poskytujících sociální služby a je poskytováno zdarma. Kromě toho k nám lidé mohou přijít třeba i s žádostí o pomoc například při užívání mobilního telefonu nebo počítače. Naše pracovnice jim rády pomohou.**

**Ale zpět k našemu rozhovoru. V centru DCJ již od začátku roku proběhlo několik úspěšných akcí, ať už to byla beseda s Městskou policií Mnichovo Hradiště na téma bezpečnosti seniorů, oslava Mezinárodního dne žen, povelikonoční posezení, společný výlet do Roudnice nad Labem a nesmíme zapomenout ani na šikovné ruce klientek centra. Jejich rukodělné výrobky byly a stále jsou k vidění na výstavě Barvy jara v Městské knihovně v Bakově nad Jizerou. V jednání kromě dalších besed máme i počítačové kurzy. Vypadá to, že vše je na dobré cestě a senioři si snad cestu k nám do centra postupně najdou.**

No pevně doufám, už jsme změnili i dopis o potvrzení přijetí žádosti o byt v DPS (kulaťák), takže každý nový žadatel je vyrozuměn o tom, že již může chodit do denního centra. Město už taky dělalo nějakou „osvětu“ a to i na sociálních sítích. Asi se trochu vrátím k tomu, co jsem již říkal, DPS byla a možná stále je, vnímána jako uzavřený prostor. Zkusíme to změnit a víc ji zpřístupníme občanům.

**Napadají Vás ještě nějaké další zajímavé či potřebné aktivity pro seniory ve vašem městě? Ať už by to mělo být zaměřeno přímo na klienty z DPS, kde sídlíme, nebo cíleno na širokou veřejnost. Naším čtenářů raději ještě znovu připomínám, že veškeré služby centra nejsou pouze pro klienty DPS, ale může k nám zavítat opravdu kdokoliv.**

Mě toho moc nenapadá, proto jsme si našli Vás! Já mám trošku jiné plány, chci a hlavně potřebuji více pracovat s mládeží a dětmi. Tam vidím v současné době větší problémy. Víte, senioři jsou dospělí lidé, mají našetřené peníze, mají zkušenosti, a z mého pohledu hodně často supluje to, co má dělat rodina. Naopak děti nemají žádné peníze, žádné zkušenosti a když dětem nepomůže vlastní rodina a nebo na to ta rodina prostě nemá, tak je problém. Z mého pohledu jsme v sociální oblasti zaměřeni na děti a mládež pozadu. Ale budou změny. Musím pochválit všechny naše zastupitele a radní města. Napříč politickým spektrem se povedlo schválit navýšení finančních prostředků pro poskytovatele sociálních služeb a to hlavně právě pro ty, kteří pracují s mládeží. Věřím, že když vychováme dobře mladou generaci, tak o to míň bude potřeba investovat do seniorů, protože dnešní děti se prostě o své rodiče postarají. To jsem Vám hezky utekl od tématu, co?

**Ano utekl, že Vy jste to odkoukal od těch našich „horních politiků“. Ale přeci jenom, pojďme ještě alespoň poslední otázkou k seniorům a pak už Vás nechám v klidu pracovat! V souvislosti s nadcházejícím obdobím, je právě ve vztahu k seniorům aktuálně něco, na čem váš odbor v současnosti pracuje, na co se mohou občané města Mnichovo Hradiště těšit?**

Aha, takže Vy s tím nedáte pokoj! Zase senioři. Tak jo, je volební rok, tak toho pro seniory bude určitě dost. Snad nedostanu za uši! Takže, připravujeme projekt Senior bez nehod. Jedná se o osvětový neziskový projekt, který je financován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů. Tento projekt vznikl s cílem rozšířit obecné povědomí o problematice seniorů v dopravě a přispět ke snížení nebezpečí, kterému senioři na silnicích čelí. Přednášky budou tvořit divadelní scénky profesionálních herců proložené odborným výkladem moderátora. Do publika budou rozdány hlasovací zařízení za účelem zapojení obecnosti do děje. Tyto přednášky by měly vtipnou a nenásilnou formou motivovat seniory k obezřetnějšímu chování v silničním provozu. Vstupné na přednášky bude zdarma a každý návštěvník si kromě informací odnese také drobné dárky (reflexní náramky, propisky, atd...).

No a další akce určitě budou následovat. Spolu určitě ještě něco vymyslíme ...

Bc. Josef Záhora, vedoucí Odboru sociálních věcí  
a zdravotnictví, Městský úřad Mnichovo Hradiště

## DENNÍ STACIONÁŘ PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Denní centrum pro seniory JIZERA, o.s. nabízí registrovanou sociální službu Denní stacionář, která je určena pro seniory a osoby se zdravotním postižením. **Nabízíme možnost pečujícím rodinám postarat se o jejich blízké během dne odbornou péčí.**

### Tato sociální služba je určena pro:

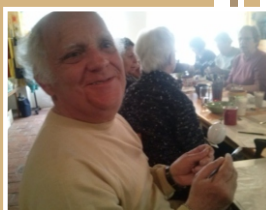
- seniory / např. s diagnózou stařecká demence, Alzheimer apod.
- zdravotně postižené / s chronickým duševním onemocněním nebo s jiným zdravotním postižením

Věková kategorie klientů je od 27 let.

Denní stacionář nabízí svým klientům bohatý program, podporuje samostatnost a rozvíjí činnost člověka, přispívá ke zkvalitnění života uživatelů. Podporuje přirozené rodinné zázemí, umožňuje setkávání, aktivní trávení volného času.

### Svým klientům nabízíme:

- odbornou péči
- partnerský přístup
- vlné prostředí
- zájmové, výtvarné, řemeslné a jiné činnosti
- vzdělávací kurzy



### Denní stacionář zajišťuje tyto činnosti a úkony:

- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti, které vedou k rozvoji a k udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální integraci
- aktivizační činnosti
- nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností
- pomoc při obnově nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím
- podpora a pomoc při využívání běžně dostupných služeb a informačních zdrojů
- pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů, při osobních záležitostech, při komunikaci na úřadech aj.

V Denním stacionáři zajistíme stravu, osobní hygienu a další nezbytné denní úkony. **Uživatelé mají možnost setkávání se svými vrstevníky a příjemně tak trávit svůj čas.**

### Jak požádat o službu:

Přijetí do zařízení předchází osobní jednání, kdy se zjistí rozsah a míra potřeb zájemce, jeho cíle a další informace o službách poskytovaných našim zařízením. Na základě jednání se pak dohodnou konkrétní poskytované služby a uzavře se písemná smlouva.

## Výstava BARVY JARA k vidění až do 18.5. v Městské knihovně v Bakově nad Jizerou

# BARVY JARA

Výstava tvorby  
Denního centra pro seniory Jizera, o.s.

Vernisáž výstavy proběhne  
ve čtvrtek 15. 3. 2018 v 16:00 hod.  
v Městské knihovně v Bakově nad Jizerou,  
zahájí ji kapela Pohodáři.

Výstava bude pro veřejnost otevřena v době otvíracích hodin knihovny do 18. 5. 2018.

Ve spolupráci s Městskou knihovnou v Bakově nad Jizerou proběhla dne 15.3. vernisáž výstavy BARVY JARA, tematicky zaměřená na velikonoční tvorbu seniorů z našeho Denního centra pro seniory Jizera z. s. Děkujeme paní Taťáně Dvořákové za organizační zajištění celé akce, panu Jiřímu Riedlovi za krásné fotografie a skupině Pohodáři za příjemné hudební vystoupení. Jsme rádi, že oficiálního zahájení se zhostil přímo starosta města Bakov nad Jizerou, pan Radim Šimáně, který potěšil hosty vernisáže svojí návštěvou. Výstavu můžete navštívit kdykoliv v provozní době knihovny, a to až do 18. května 2018. Přijďte si prohlédnout výrobky a tvorbu šikovných seniorů a seniorek našeho centra.



foto Jiří Riedl

## Z VAŠICH DOPIŠŮ ...

Na email redakce nám byl doručen velmi osobní dopis, o který se s vámi, našimi čtenáři, chceme podělit. Otevřený příběh paní Marie z malé vesničky nedaleko Mladé Boleslavi, možná i leckomu z vás připomene vlastní pocity, které jste prožívaly (nebo prožíváte) při péči o blízkého člověka.



O tom, jak je těžké mít doma nemocného seniora a zajistit mu péči, bylo již mnoho napsáno. Dovolte mi však, abych i já Vám sdělila svou zkušenost z naší vlastní rodiny.

Můj tatínek byl aktivní, čilý a zdravý člověk a pracoval ještě i pár let navrch, i když měl už dávno nárok na zasloužený odpočinek v důchodu. Maminka se těšila, že až budou oba v penzi, budou si spolu konečně užívat výletů a trochu toho osobního života. Jednoho dne však vše dostalo jiný smysl, když se zjistilo, že tatínek má vážnou nemoc a bude potřebovat neustálý dozor a péči. Maminka byla též nemocná, pro změnu se srdcem, a k tomu se navíc přidaly i potíže s klouby. V té době přestával tatínek chodit, vidět a maminka tehdy musela ještě na operaci kolene. Víím, že starosti o svého nemocného rodiče se dají docela zvládat v rodině, ale jen pokud na to máte vhodné podmínky. Já jsem v té době ještě neměla důchodový věk a měla jsem dost zodpovědnou práci. Naštěstí mi zaměstnavatel umožnil uzpůsobit si pracovní dobu, neboť jsem pomáhala zároveň i svojí dceři samoživitelce starat se o jejího synka, občas ho vodit do školky a další věci kolem něj. I dcera byla na toto sama. Obstarat doma vlastní domácnost a postarat se o svého manžela, potom jet 15 kilometrů a postarat se o tatínka, dále pak pomáhat s vnukem a ještě ten stejný den stihnout jet do zaměstnání. To vše bylo velmi vyčerpávající a později se toto vše podepsalo i na mém zdraví. Nejtěžší to bylo v době, kdy moje maminka potřebovala jet na ozdravný pobyt do lázní. Jinak se o tatínka vzorně vždy po celá ta léta starala, ale já jsem dobře viděla, jak jí ubývají síly. V té době nebyla možnost umístit třeba i jen na půl dne tatínka někam, kde by byl mezi lidmi, mohl by s nimi mluvit, postarali by se chvilku o něj, zatímco maminka by si za tu dobu trochu odpočinula nebo zařídila třeba i obyčejný nákup. Ač jsme jako rodina fungovali a pomáhali s péčí všichni až do úplného konce, věřte, že to bylo pro nás všechny velmi těžké a náročné. Dnes jsou i jiné možnosti, třeba právě denní stacionáře. A já je opravdu z vlastní zkušenosti doporučuji všem, kteří potřebují občasnou pomoc. Nebo jen načerpat nové síly, aby byl život alespoň o trochu lehčí.

Vaše čtenářka

## Rady našich moudrých babiček ... nastává čas pro jarní léčivé byliny

Kopřiva nám vyčistí krev, pampeliška pomůže posílit játra a medvědí česnek povzbudí trávení. Nastává správný čas pro sběr jarních bylinek.

Příroda se probouzí ze zimního spánku a jarní mladé rostlinky jsou skutečnými elixiry mládí. Organismus vyčistí, ozdraví, vyživí a povzbudí. Při sběru bylinek je dobré dodržovat pár jednoduchých pravidel. Rostlinky sbíráme co nejdále od „civilizace“. Léčivky nikdy nedáváme do igelitových tašek či plastových obalů, nevhodnější je nějaký látkový pytlík či proutěný košík. Bylinky trháme jen za suchého počasí.

### KOPŘIVA

Kopřiva má čisticí, detoxikační a močopudné vlastnosti, za které vděčí vysokému obsahu draslíku a flavonoidů. Tato léčivka také posiluje imunitní systém a podporuje důležitou krevtvorbu.

### PAMPELIŠKA

Smetanka je vynikajícím prostředkem pro vyčištění krve obecně, má opravdu silné detoxikační působení. Také pomáhá regenerovat játra, žlučník, slinivku, podporuje trávení a růst červených krvinek.

### MEDVĚDÍ ČESNEK

Zapomenout nesmíme na medvědí česnek. Tato bylina povzbuzuje činnost žaludku, střev a celkovou obranyschopnost organismu. Pomáhá při arterioskleróze, reguluje krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, vyhání střevní parazity a má antibiotické působení.

### Kopřivové kapky

1 lžičce kopřivových špiček, 2 dl 60% lihu či ovocné pálenky / Léčivku zalijeme lihem a vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout 2× denně protřepávat, aby se uvolnily léčivé látky. Poté přecedíme a užíváme 3× denně 30 kapek po dobu 6 týdnů.

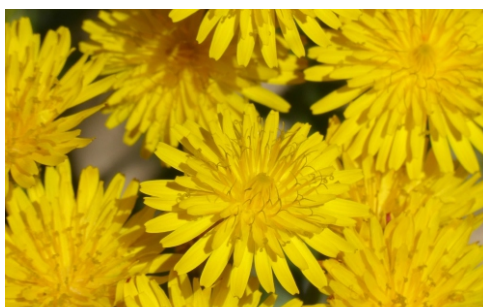
### Tinktura z pampelišky

1 lžičce mladých pampeliškových lístků a kořínek, 2 dl 60% lihu či ovocné pálenky / Léčivku zalijeme lihem a necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Musíme vše 2× denně dobře protřepat (aby se uvolnily léčivé látky). Poté přecedíme a užíváme 3× denně 30 kapek po dobu 4 týdnů.

### Medvědí víno

1 šálek jemně nasekaných lístků medvědího česneku, 1 l kvalitního červeného vína / Léčivku zalijeme vínem a vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout 2× denně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme, nalijeme do vyšší skleněné lahve a uschováme v chladnu a temnu. Užíváme 2× denně 1 malého panáčka po dobu 3 týdnů.

TO, CO MĚLY VIPOZOROVANÉ NAŠE BABIČKY, JE PROSTĚ K NEZAPLACENÍ ...  
... A NAVÍC SE TO ČASTO SHODUJE S VĚDECKOU STUDIÍ DNEŠNÍCH ODBORNÍKŮ



# U nás v centru nezahálíme ...

prosinec /2017

## Děti z bakovské základní školy nadělovaly v rámci projektu "Ježíškova vnučata" dárky našim seniorům

V prosinci jsme byli osloveni Českým rozhlasem a zapojili se do projektu Ježíškova vnučata. Cílem projektu bylo splnit lidem v domovech pro seniory jejich přání. Projekt vzbudil u veřejnosti velikou odezvu, lidé i firmy tak mohli zařídit jednotlivým klientům z domovů dárek či zážitek a darovat tak především radost. Dárky seniorům z Denního centra Jizera z. s. nadělovaly děti z bakovské základní školy. Děkujeme paní ředitelce Petře Kremlové, celému kolektivu školy a dětem za podporu a předvánoční atmosféru.



zdroj foto FCB  
ZÁKLADNÍ ŠKOLA BAKOV NAD JIZEROU

březen /2018

## VERNISÁŽ - VÝSTAVA BARVY JARA

Ve spolupráci s Městskou knihovnou v Bakově nad Jizerou proběhla dne 15.3. vernisáž výstavy BARVY JARA, tematicky zaměřená na velikonoční tvorbu seniorů z našeho centra.



leden /2018

## Tréninky paměti také v Mnichově Hradišti

Denní centrum pro seniory Jizera, z. s. od letošního roku rozšířilo oblíbené tréninky paměti z Bakova nad Jizerou také do města Mnichovo Hradiště. Posilování paměti v každém věku pomáhá udržet a rozvíjet stávající schopnosti a znamená také smysluplné využití volného času. Čtvrtky dopoledne nás najdete v Mnichově Hradišti a pondělky máme vyhrazeny pro Bakov nad Jizerou. Vládne u nás dobrá nálada a naše lekce provází hodně smíchu.



březen /2018

## Úspěšnou besedu v Bakově nad Jizerou na téma "BEZPEČNOST SENIORŮ" jsme v jarním termínu zopakovali v Mnichově Hradišti

Opakování je matkou moudrosti, a tak se klienti během dvouhodinové přednášky seznámili s nebezpečím, které na seniory v každodenním životě číhá. Jak zabezpečit byt, na co si dát pozor ve veřejné dopravě i v nákupních centrech, něco o podomním prodeji a spousta užitečných informací o zajištění bezpečnosti občanů ve městě.



Seniory ocenili, že se policie věnuje těmto tematům. Přednášejícího Bc. Petra Koženého, velitele Městské policie, doplnil se svými postřehy také starosta města Mnichovo Hradiště Mgr. Ondřej Lochman, Ph.D., který nás potěšil svojí návštěvou.

březen /2018

## Velikonoční jarmark v Bakově nad Jizerou

Tradiční velikonoční prodej u nás v Bakově nad Jizerou. Nádherné počasí, spousta lidí a velký zájem o naše výrobky. Co víc si přát!



zdroj foto FCB / BAKOV NAD JIZEROU

březen /2018

## MAGISTRÁT MĚSTA MLADÁ BOLESLAV

### Velikonoční prodej

Stejně jako o Vánocích jsme byli pozváni také na jarní velikonoční prodej výrobků neziskových organizací. Jsme za tyto nabídky rádi. Děkujeme vedení města Mladá Boleslav, že nám již po několikáté bylo umožněno takto prezentovat výrobky našich klientů.



březen /2018

## Oslavili jsme MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

Málokdo ví, že Mezinárodní den žen byl původně připomínkou stávky švadlen a jejich boje za rovné podmínky. Naše centrum, jako každý rok, nechtělo zůstat s oslavou pozadu. A tak jsme připravili společné setkání klientů jak u nás v Bakově nad Jizerou, tak i v nedalekém městě Mnichovo Hradiště. Pro všechny přítomné byla připravená lahodná káva, pohoštění i květiny s dárky.



11-17 hod  
ZÁMEK STRÁNOV  
U ML. BOLESLAVI  
**5.5.2018**  
**MEDOVÉ SLAVNOSTI**

ZÁBAVNÝ DEN PRO CELOU RODINU  
PŘIPOMENUTÍ 100. VÝROČÍ ZALOŽENÍ  
ZÁKLADNÍ ORGANIZACE ČSV SKALSKO

SOUTĚŽNÍ MEDOVÁ STEZKA (STANOVISŤE) ●  
UKÁZKA PRÁCE SE VČELSTVEM (neživým) ●  
DVĚ HRANÉ POHÁDKY, VÝROBA SVÍČEK ●  
KERAMICKÁ A VÝTVARNÁ DILNIČKA ●  
HRV PRO DĚTI S VĚLKOU KÁJOU ●  
VÝSTAVA VČELAŘSKÝCH NÁSTROJŮ ●  
NEKTARODÁRNÉ ROSTLINY ●  
SLADKÁ ZÁMEČKÁ KAVÁRNA ●  
MALOVÁNÍ NA OBLIČKY, STÁNKY ●

POHÁDKA od 13 hod  
SLADKÉ TONTILIMINTILLI

POHÁDKA od 15 hod  
S CHUŤÍ DO TOHO

Signál rádio ZÁMEK STRÁNOV

Mimo se káží za každého počasí - v obřadních nebo interaktivních stáncích / www.zamekstranov.cz  
vstup 60 Kč / děti 30 Kč / děti do 3 let zdarma / rodinné vstupení 2 dospělí + 2 děti 150 Kč

NAVŠTIVTE NÁŠ PRODEJNÍ STÁNEK  
S VÝROBKY KLIENTŮ DNE 5.5.2018  
NA ZÁMKU STRÁNOV - TĚŠÍME SE NA VÁS

ZAHRADA PRO KAŽDÉHO  
aneb PĚSTUJTE S NÁMI I VE MĚSTĚ

# ZAHRADA Mnichova Hradiště

Šlikova ulice  
(náproti dětskému zdravotnímu středisku)

**S námi můžete:**

- pěstovat zeleninu, bylinky a květiny ve vyvýšeném záhonu
- kompostovat biologický odpad z vaší kuchyně
- potkávat se s námi, pomáhat nám
- odpočívat pod jabloní a číst si...

ZAHRADU provozuje Spolek Meza  
kontaktní osoba: Lucie Podařilová, tel.: 775 313 228  
email: spolekmeza@seznam.cz,  
FB: Zahrada Mnichova Hradiště

KOMUNITNÍ ZAH R A D A M H  
SPOLKY MĚSTA

NADACE VIA  
MĚSTA Z JINĚHO  
TĚSTA

březen /2018

## RESTAURANT DAY V MNICHOVĚ HRADIŠTI

V měsíci březnu jsme navázali spolupráci se spolkem MEZA. Naši klienti budou moci využívat prostory zahrady, chystáme různé besedy a přednášky nejen o rostlinách a bylinách, ale i další zajímavé akce.

Spolek Meza vznikl v červenci 2015 s cílem zřízení a provozování komunitní zahrady. Plánovaná zahrada o rozloze okolo 300 metrů čtverečních se v Mnichově Hradišti nachází v blízkosti domu s pečovatelskou službou. A jak říká sympatická paní Lucie Podařilová, zakladatelka spolku Meza, nejde jen o pěstování rostlin a zeleniny, ale také o pěstování sousedských a mezilidských vztahů. Komunitní zahrada nabízí možnost vypěstovat si vlastní zeleninu, bylinky či květiny, a je zároveň místem pro setkávání a sdílení společného času. Máte možnost potkat se s několika generacemi najednou, čerpat nové zkušenosti a navzájem se od sebe učit.

V rámci naší budoucí spolupráce jsme se alespoň narychlo zapojili do březnového projektu "Restaurant Day Mnichovo Hradiště" s velikonoční tvorbou našich šikovných klientů.



březen /2018

## JARNÍ SPOLEČNÉ VÝLETY

V březnu byl program hodně nabitý. Kromě výletu do hlavního města Prahy na nový muzikál Královna Kapeska nás čekal také společný den v ROUDNICI NAD LABEM (návštěva hradu a zámku, hradní sklep s ochutnávkou vína z vinic Lobkowiczů), výlet do nedalekých Libotenic (stálá galerie kraslic) a Bechlín (pohyblivý betlém ze suští).

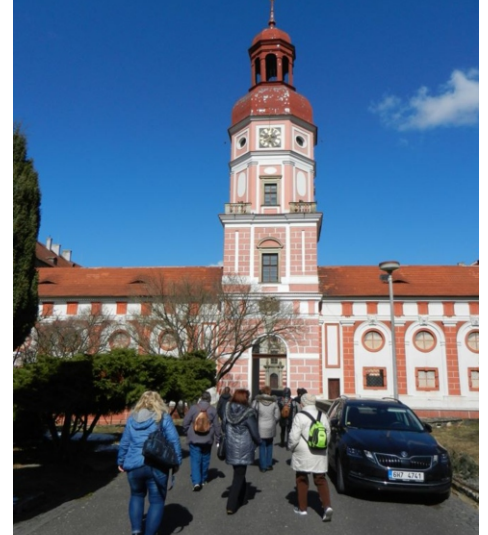


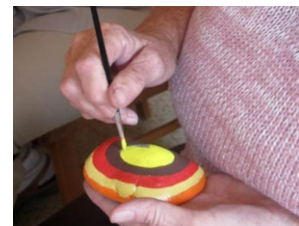
foto Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s. / ŘEMESLNÉ KURZY

## KREATIVNÍ TVOŘENÍ v přátelském kolektivu v BAKOVĚ NAD JIZEROU a v MNICHOVĚ HRADIŠTI

Ukázku výrobků našich seniorů najdete na [www.dcjizera.cz](http://www.dcjizera.cz). Můžeme se také pochlubit prodejem námi vyrobených věcí na různých trzích a jarmarcích. Zapojujeme se i do charitativní činnosti - pleteme a háčujeme čepice, rukavice, šály a ponožky pro děti do JAR, Rumunska a na Ukrajinu.

Zakoupením výrobku zhotoveného klientem centra podpoříte nejen naši činnost, ale také darujete úsměv, že naše tvoření potěšilo někoho dalšího.

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



## Z PERA NAŠICH KLIENTŮ ...

(články od klientů DCJ v rámci našich tréninků paměti)



### VÍTE, KDO JE OZNAČOVÁN JAKO "SELSKÝ PANOVNÍK" ?

Narodil se 13.3.1741 a není lehké o tomto císaři psát. Jeho povaha je, byla a bude zkruslená. Za své vlády dokázal zrušit nevolnictví, omezil privilegia šlechty, budoval silnice, podporoval vědu a kulturu, sjednotil měnu, zaručil náboženskou svobodu a také svobodu tisku, zavedl názvy ulic, číslování domů, a také snížil daně. Uznejte, nebyl úžasný? Oblékal se za žebračka, aby poznal život svých poddaných, proto se mu říká selský panovník. Byl to sice diktátor, který odňal Praze titul sídelního města, ale jeho nařízení byla pokroková a posunula naši zemi o hodný kus kupředu. Byl to nejschopnější a nejoblíbenější vladař své doby. Uznejte sami, který politik by dnes ve zkoušce se synem Marie Terezie, císařem Josefem II., obstál?

*napsala klientka Denního centra pro seniory JIZERA, z.s.*

## ČEŠTÍ SENIOŘI JSOU V UŽÍVÁNÍ INTERNETU PASIVNĚJŠÍ A KONZERVATIVNĚJŠÍ NEŽ TI EVROPŠTÍ

Prudký nástup informačních technologií, zejména internetu, v posledních 20 letech přinesl i fenomén, který nazýváme digitální propastí. Jedná se o velké zvyšování rozdílů mezi lidmi s přístupem a bez přístupu na internet.

Jednou ze skupin obyvatelstva, která je touto propastí nejvíce zasažena, jsou senioři. Mezi uživatele internetu, tedy ty, kteří použili internet alespoň jednou za poslední tři měsíce, můžeme totiž počítat pouze třetinu osob starších 65 let. Více než polovina jich dokonce internet nepoužila nikdy.

Do budoucna lze však očekávat, že počty uživatelů internetu z řad seniorů nad 65 let se budou stále rychleji zvyšovat. Do důchodového věku se totiž dnes dostávají lidé, kteří jsou zvyklí využívat internet zcela automaticky jak v pracovním, tak v osobním životě.

Nejčastější činností na internetu napříč věkovými skupinami je posílání e-mailů. Poměrně vysoké zastoupení má vyhledávání informací o zboží a službách. Dále čtení on-line zpráv (internetových novin). Více než 70 % z uživatelů internetu ve věku nad 65 let ovšem vyhledává informace o zdraví.

ZDROJ ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD

## VÍTE, ŽE ... ?

*Lidé starší 65 let tvoří v současné době téměř pětinu obyvatelstva České republiky. Dle aktuálních statistik čeští senioři svůj volný čas nejraději tráví turistikou. Starší se necítí ani v 65 letech a rádi se seznamují. Jedním z jejich způsobů aktivního přístupu ke stáří je vzdělávání. A víc než pětina obyvatel starších 65 let má zkušenost s týráním a zneužíváním, bohužel nejčastěji se tak děje ve vlastní rodině.*



### Kde nás najdete:

Boleslavská 682, Bakov nad Jizerou 294 01  
Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště 295 01  
tel.: 725 787 577, [www.dcjizera.cz](http://www.dcjizera.cz)



**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](mailto:info@dcjizera.cz), [www.dcjizera.cz](http://www.dcjizera.cz), šéfredaktor - Veronika Vynikalová, vychází jako čtvrtletník (4x ročně) v nákladu 7500 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: [redakce.dcj@seznam.cz](mailto:redakce.dcj@seznam.cz) nebo přinést osobně do centra.

