

ČTVRTLETNÍK

Srdcem
každý den
DC JIZERA
SOCIÁLNÍ SLUŽBA

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

- ROZHOVOR s paní Vladimírou Havránkovou, vedoucí střediska Mnichovo Hradiště Diecézní Charity Litoměřice

- Ohlédnutí za loňským BENEFIČNÍM VEČEREM v Městském divadle v Mnichově Hradišti

...najdete uvnitř tohoto čísla

POMOC SENIORŮM

Zůstaňte v bezpečí domova

Aktuálně poskytujeme seniorům tyto služby:

- nákup potravin a drogerie, donášku jídel a dalších potřebných věcí
- vyzvednutí léků v lékárně a pomoc se zařízením e-receptu
- trénování paměti „cvičení na doma“ pro udržení v psychické kondici
- šijeme roušky pro zakrytí úst a nosu přispívající k ochraně
- poradenství a sociální kontakt
- venčení psů, nákup krmiva pro domácí mazlíčky

☎ 725 787 577



Informace a doporučení pro seniory

Koronavirus COVID-19



Senioři, zůstaňte v bezpečí domova! Nejedná se o zákaz, ale o doporučení, proto zvažte, zda musíte z domova vycházet.

Pokud si potřebujete nakoupit, pokuste se nejdříve domluvit s blízkými nebo sousedy, zda by vám v těchto dnech nákupy nedonesli. Je také možné využít nabídky pomoci organizací. Nestyd'te se požádat je o pomoc při vyřizování nutných pochůzek, donášku teplého jídla nebo nákupu, léků a dalších potřebných věcí.

Při zdravotních potížích, nebo pokud potřebujete vystavit recept, volejte nejprve svému lékaři. Nechod'te rovnou bez předchozího zavolání do ordinace či čekárny. Recept lze zaslat sms zprávou, nebo vám jej může někdo vyzvednout.

Bud'te v pravidelném telefonickém kontaktu se svými příbuznými a přáteli. Nebojte si říci o případnou pomoc.

Půjdete-li mimo domov, snažte se dodržovat následující pravidla. Obličej a nos si přikryjte rouškou, nebo šátkem. Vyhněte se raději místům s vyšším počtem lidí. Snažte se od ostatních osob udržovat odstup cca dva metry. Po návratu domů si pečlivě umyjte ruce. Dodržujte základní hygienická pravidla.

Máte-li obavy o svého domácího mazlíčka, opět nejprve kontaktujte někoho blízkého, zda by vám např. nevyvenčil psa nebo neobstaral krmení. Je možné požádat o pomoc různé organizace nebo dobrovolníky.

Bydlíte-li v domku a máte možnost chodit na zahrádku, tak toho využívejte co nejčastěji, není třeba se ničeho obávat. Čerstvý vzduch vám prospěje.

Dle možností a zdravotního stavu cvičte. Udržujte se v dobré fyzické a psychické kondici. Dostatečně spěte. Dodržujte pitný režim. Jezte ovoce a zeleninu.

Zbytečně se nestresujte a věnujte se aktivně sami sobě. Nezapomínejte na své každodenní rituály a koníčky.

JSME TU PRO VÁS KAŽDÝ DEN



Vážení čtenáři, milí přátelé,

aktuální mimořádná situace v České republice se zásadně dotýká každého z nás. Pro všechny je tato situace nová a složitá, především díky odloučení od mnohých našich sociálních kontaktů. Déle jak měsíc jsme neviděli některé rodiny, přátele a kolegy. Čas se jako když zastavil a omezil na telefonické kontakty a virtuální komunikaci. Pevně věřím, že se život co nejdříve vrátí zpět do běžných kolejí. Prosím, buďme k sobě ohleduplní a pomáhejme těm, kteří to potřebují.

Přeji Vám všem především pevné zdraví, co možná nejklidnější následující dny a těším se, až se spolu setkáme, třeba rovnou na tréninku paměti v Denním centru pro seniory JIZERA.

Veronika Vynikalová
redakce

SANATORIUM LOTOS SENIORI SENIORŮM

Dnešní nelehká doba prověřuje lidskou solidaritu a pomoc všem, kteří to nejvíce potřebují. Seniori, a zvláště těžce nemocní seniori, potřebují naši nejvyšší pozornost.

Denní centrum vyslyšelo prosbu o pomoc **SANATORIA LOTOS V OSTŘEDKU**, které se stará o seniory postižené Alzheimerovou chorobou. Nedostatkem roušek netrpí jenom zdravotnická zařízení, nemocnice, ambulance, ale i ta sociální, potažmo zdravotně-sociální. Naše úžasné seniorky, které pilně pracují u šicích strojů společně s pracovnicemi Denního centra, našly 130 roušek nejenom pro uživatele Sanatoria, ale i pro personál. Není třeba dodávat, s jakou radostí a vděčností byly naše roušky přijaty. Na obrázku předává zástupkyně Centra Kristýna Zimovjanová zásilku paní Mgr. et Bc. Radce Hrabákové, sociální pracovníci Sanatoria, na dalších pak naše roušky předvádí personál Sanatoria. Přejeme všem mnoho sil a hlavně bezpečí při vykonávání tak zodpovědné a náročné práce.

SOUTĚŽ O NEJKRÁSNĚJŠÍ ROUŠKU

VAŠE FOTOGRAFIE ČI NÁPADY NÁM MŮŽETE ZASÍLAT na e-mail Denního centra pro seniory JIZERA info@dcjizera.cz nebo na adresu **Boleslavská 682, Bakov nad Jizerou 294 01**

CENTRUM VYROBILLO JIŽ TISÍCE ROUŠEK PRO POTŘEBNÉ!

*Srdcem
každý den*

Neuvěřitelné se stalo skutečností. Za měsíc březen se podařilo Centru zorganizovat a ušít tisíce roušek, které jsme zdarma rozdali těm nejpotřebnějším.

Krásné roušky, které nyní dělají radost mnoha lidem, našly naše úžasné seniorky Hana Volfová a Ivana Hoffmanová, naše pracovnice Renata Zamrjiová, Klárka Řezáčová a Hanka Kyselová. Pomáhají i další, nejenom v šití, ale též se zajišťováním materiálu, distribucí, komunikací osobní i mediální. Centrum se v době krize pevně semklo a výsledek můžete vidět na přiložených fotografiích. Děkujeme!





ZEPTALI JSME SE



Vladimíra Havránková

Přinášíme Vám ROZHOVOR s paní Vladimírou Havránkovou, vedoucí střediska Mnichovo Hradiště Diecézní Charity Litoměřice

V současné době je tolik potřebná péče o seniory vysoce aktuálním tématem. Senioři patří do rizikové skupiny obyvatel a jejich zájmy a péče o ně se v posledních týdnech dostaly do popředí zájmu nejenom vlády, ale celé veřejnosti. Jak funguje pečovatelská služba z pohledu pracovníků a nakolik dnešní situace ovlivnila péči potřebným? O tom a mnohem více jsme si povídaly s paní Vladimírou Havránkovou, vedoucí střediska Mnichovo Hradiště Diecézní Charity Litoměřice.

Pracujete jako vedoucí Charitní pečovatelské služby se sídlem v Mnichově Hradišti. Jaké byly Vaše začátky v této sociální službě? A jak dlouho zde působíte?

V sociálních službách pracuji od srpna roku 2015. Začínala jsem jako terénní pečovatelka v Bakově nad Jizerou, kde jsem působila skoro dva roky. Byla jsem člověk bez sociálního vzdělání, ve službách jsem předtím nikdy nepracovala, takže jsem do této práce spadla rovnýma nohama. Časem jsem si udělala kurz pracovníka v sociálních službách a po dvou letech působení v Bakově mi přišla nabídka na pozici vedoucí Charity. Dlouho jsem přemýšlela, ale nakonec jsem místo přijala. Letos to budou tři roky. Původně jsem se vyučila jako zlatník-klenotník, v oboru jsem poté 30 let působila. Po zrušení provozu jsem se zaměřila na sociální oblast, ke které mne to vždy táhlo. Člověk k této profesi musí mít vztah, je to o práci s lidmi, hlavně se seniory. Musí mít citění, být upřímný, práce jej musí bavit.

Vaše Charitní pečovatelská služba působí ve městech Mnichovo Hradiště, Mladá Boleslav a Bakov nad Jizerou. Jaká je Vaše cílová skupina? Mají Vaši uživatelé v jednotlivých lokalitách nějaká specifika, nebo jsou jejich potřeby totožné?

Pomáháme seniorům, osobám se zdravotním postižením, osobám s mentálním postižením a osobám s chronickým onemocněním. Ale 95 % našich uživatelů tvoří senioři. Víceméně je to stejné, lidé chtějí co nejdéle zůstat v domácím prostředí, což chápeme a plně respektujeme. Je to těžké, odcházet po 50 a více letech z domova do nějakého sociálního zařízení. Jsme tu od toho, abychom seniorům pomohli zůstat co nejdéle v přirozeném domácím prostředí, s větší nebo menší dopomocí, je to velmi individuální. Než začneme poskytovat službu, nejdříve provede naše sociální pracovníce sociální šetření, zjistí potřeby zájemce a pak se nastaví služba speciálně na míru dle naší kapacity. Nestává se, že bychom uživatele odmítali, popřípadě řekneme – v tuhle chvíli nemůžeme, ale ozveme se příští týden. Ale když vidíme, že zájemce potřebuje pomoc okamžitě, službu ihned zajistíme.

Jaké služby poskytujete a kolik pracovníků působí ve Vaší oblastní organizaci?

Provozujeme pečovatelskou službu a osobní asistenci, a to jak v Bakově, tak v Mnichově Hradišti i Mladé Boleslavi. Rozdíl mezi pečovatelskou službou a osobní asistencí je takový, že v rámci pečovatelské služby provádíme jednotlivé úkony, např. pomůžeme s hygienou, podáme stravu, nakoupíme. V osobní asistenci máme daleko více času, můžeme s uživatelem strávit delší dobu, je tu i větší dopomoc. Více se uživatelům věnujeme, snažíme se je motivovat, poskytujeme komplexnější služby, máme čas si s nimi popovídat. V Mnichově Hradišti působí pět pečovatelek v pečovatelské službě a jedna v asistenční službě. V Bakově máme 1,5 úvazku na pečovatelskou službu a 0,5 úvazku osobní asistence. V Mladé Boleslavi pracují tři pečovatelky, asistenci neposkytujeme. Může se to zdát jako nepoměr, ale Mladá Boleslav má svou vlastní velkou pečovatelskou službu, působí zde i další organizace. My vykrýváme spádové obce, spíše fungujeme jako poslední záchrana. Zajišťujeme službu i ve spádových obcích Bakova a Mnichova Hradiště.

Poskytujete ambulantní i terénní službu. Jakým způsobem nyní pracujete?

Pracujeme více méně stále stejně, i když podmínky jsou nyní ztížené. Stalo se, že v Mladé Boleslavi vypadly všechny tři pečovatelky, tak jsme je museli pokrýt pečovatelkami z Mnichova Hradiště. Oslovovali jsme rodiny našich uživatelů, protože nyní je spousta lidí doma, nepracuje se, zda by se o svého blízkého na nějakou dobu postarali. Většina z nich nám vyšla vstříc. Někteří ani nechtějí, abychom do rodin docházeli, částečné riziko přenosu nemocí zde je, i když se cítíme být zdraví a děláme vše proto, abychom toto riziko eliminovali. Těž jsme nyní přestali poskytovat službu úklidu, rodiny jsem obtelefonovala a všichni nám vyšli vstříc. Snažím se našim děvčatům trochu ulevit, pracujeme od pondělka do neděle, sloužíme i večerní služby.

pokračování rozhovoru na další straně



Všeobecně je v celé zemi nedostatek ochranných prostředků. Jak jste si poradili? Vyšel Vám někdo vstříc?

V prvopočátku jsme měli k dispozici asi jenom deset jednorázových roušek. Obrovsky nám pomohlo město Mnichovo Hradiště, poskytlo roušky, desinfekci, respirátory, poté se již rozeběhly dodávky z Krajského úřadu, který nás již nyní pravidelně zásobuje. Také nesmím zapomenout na ochranné pomůcky od města Bakova, dále šité roušky, které jsme dostali od rodin našich uživatelů, od březinských hasičů i od Denního centra JIZERA.

V této nelehké době je řada lidí odkázána na pomoc sociálních služeb, a to nejenom pečovatelskou, ale též psychologickou. Jaké máte zkušenosti, čeho se Vaši uživatelé nejvíce obávají? S čím potřebují nejvíce pomoci?

Naše sociální pracovnice poskytuje základní poradenství, když mají uživatelé potřebu, mohou si s ní promluvit, ona přijede i za nimi domů a popovídá si s nimi. Senioři jsou nyní vystrašení ze všech zpráv z médií, které se na ně valí. Není to pro ně jednoduché. Město Mnichovo Hradiště zřídilo krizovou linku, na kterou se obracejí senioři, kteří potřebují nakoupit nebo obstarat léky. Toto je zajištěno jak z naší strany, tak i od dobrovolníků města. Sociální kontakt neztratili, senioři se mohou volně pohybovat a je na zvážení, jak dalece se cítí ohroženi, nebo ne.

Co by Vaši práci ulehčilo? Neustálý tlak na pracovníky již musí vybírat svou daň.

Musím říci, že naše děvčata jsou skvělá. Fungují úžasně, zatím na ně žádné chmury nepadají. Chodí nám pomáhat dobrovolníci, v Bakově slečna Klárka z Denního centra JIZERA, v Mnichově Hradišti pomáhají dvě slečny s roznáškou obědů, i to je velká pomoc.

Stává se, že Vaši klienti nyní službu odmítají?

V Mnichově Hradišti máme tři uživatele, kteří nám v současné době službu odmítli, nechtějí, abychom docházeli, což plně respektujeme. V Mladé Boleslavi je to jedna rodina. Vše z důvodu strachu z nakažení, i když se snažíme maximálně chránit sebe i druhé. Já jsem ráda, že fungujeme, že můžeme péči poskytovat, snažíme se pracovat tak, aby služba nezkolabovala.

Jakým způsobem pečujete o psychohygienu svých pracovníků? Co Vám dodává síly?

Holky mají možnost individuální, nebo týmové supervize. V této době se scházíme každé ráno na krátkou poradou, kde shrneme předchozí den, co se bude dít tento den, kdo potřebuje pomoc, domlouváme se operativně. Máme podporu od představitelů města Bakova i Mnichova Hradiště, jsou ochotní naslouchat i pomoci. Konečně o nás vědí, přeci jenom sociální služby byly předtím upozaděné, hodně se toho změnilo. Nyní je vidět naše působení, že pomáháme, a to je dobře.

Jaké nové problémy nyní ve Vaší práci nastaly? Jakým způsobem je řešíte?

V první řadě svědomitě řešíme zvýšenou hygienu a ochranu, stále používáme roušky, rukavice, dezinfekce. Pracovní prostory dezinfikujeme i několikrát denně, včetně služebních vozů.

Zajisté potřebujete pomoc i od dobrovolníků či široké veřejnosti. V čem Vám můžeme být my, občané, nápomocni?

Naše dobrovolnice jsou nám nyní oporou, zatím zvládáme. Máme kontakty i na další dobrovolníky, nabídka přišla z Krajského úřadu, z Denního centra JIZERA i od dalších subjektů. V současné době fungujeme dobře, doufám, že to vydrží. Ale situace se rychle mění, zítra může být všechno jinak.

Mnoho seniorů nemá přístup na internet, neví na koho se obrátit se žádostí o pomoc. Poradíte, jak a koho mohou v rámci Vaší Charity kontaktovat?

Naši uživatelé mají automaticky ke smlouvě předané kontakty na pracovníky Charity. Každý z nich má přiděleného tzv. klíčového pracovníka, který je s ním nejvíce v kontaktu, zajišťuje ty nejdůležitější úkony. Pro zájemce o služby máme letáčky umístěné u lékařů, na městském úřadě, provozujeme vlastní webové stránky, a také lidé si o nás mezi sebou řeknou. V případě zájmu se zájemci mohou s důvěrou obrátit na mne nebo na naši sociální pracovnici Mgr. Irenu Škopánovou, která má kancelář v Domě s pečovatelskou službou v Bakově. Telefonický kontakt na paní Škopánovou je 730 182 346, na mne 731 402 442.

Co byste vzkázala našim čtenářům, potažmo uživatelům sociálních služeb?

V dnešní složité době používat zdravý selský rozum a hlavně nezbláznit se z toho. Přeji všem, aby to přežili v psychickém i fyzickém zdraví, aby bylo lépe, abychom mohli zase chodit ven, setkávat se spolu, povídat si. Chci poděkovat starostům našich měst, dobrovolníkům, lidem, kteří nám darovali ušité roušky, paní Friedrichové z Denního centra JIZERA za spolupráci a ochotu, a hlavně našim děvčatům za obětavou práci, kterou v této těžké době odvádějí.

Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil ve Vašem záslužném povolání.

Kristýna Zimovjanová



BŘEZEN A DUBEN V CENTRU JIZERA



Děkujeme našim zaměstnancům za každodenní pracovní nasazení, aby se podařilo současnou situaci zvládnout co nejlépe.

Od nekonečného šití a distribuce roušek, přes nákupy a roznosy potravin a léků seniorům, až po pomoc s rozvozy nebo úklidem ve spolupráci s Diecézní Charitou Litoměřice v Mnichově Hradišti.

Naše velké poděkování si zaslouží paní **MARTINA FOLWARCZNA**, která nám ve svém obchodě (Papírnictví a drogerie) pomáhá bez nároku na honorář s distribucí roušek.

Společně s námi tak zajistila **odběrné místo pro roušky v Bakově nad Jizerou**. Velice si toho vážíme.



Velké poděkování patří sympatické paní **Aleně Vítkové**. Ta jako jedna z prvních zareagovala na naši prosbu a ušila pro seniory mnoho překrásných roušek.

Toho, kdo má srdce na pravém místě, poznáte podle jeho činů, ne podle pouhých slov. Děkujeme za pomoc, děkujeme za roušky!

Děkujeme firmě **UNISPO Bezno s.r.o. v Lysé nad Labem**, která nám pomohla a ušetřila velký kus práce. A hlavně mozoly na rukou od neustálého každodenního stříhání látek pro šití roušek.

Doslova nám „nařezali“ materiál na 3000 dalších kusů.



Milé překvapení, které vám udělá zničehonic pěkný den? Třeba **nečekaný dárek od naší stále uživatelky paní Světlany Andělové**.

Krásné roušky pro nás připraveny na plotě výměnou za donášku léků. Moc děkujeme.



Staráme se o donášky teplého jídla nebo nákupu pro seniory, vyzvednutí léků a zajištění dalších potřebných věcí.

Ve spolupráci s Diecézní Charitou Litoměřice jsme také pomáhali seniorům při běžném úklidu v Domově s pečovatelskou službou v Bakově nad Jizerou.

Zásilku 45 roušek jsme předali paní **Kristině Červeňákové z Mladé Boleslavi**.

Paní Červeňáková byla velmi potěšena a naše výrobky ráda věnuje těm, kteří jich mají nedostatek. Máme radost, že naše práce přináší tak krásné emoce!



DĚKUJEME VÁM

Srdcem  každý den



Hrdinové těchto dní jsou většinou obyčejní lidé. Ti, kteří něco udělají pro druhé. Sami od sebe, protože cítí, že je to správné. **Velké poděkování za celý náš tým je také pro pana Martina Pažouta**. Od vnuka paní Svobodové jsme dostali krásné látkové roušky našité v Liberci. Milý dárek pro Dům s pečovatelskou službou v Mnichově Hradišti.



Naši zaměstnanci zapojili do šití a distribuce roušek také rodinné příslušníky, s poděkováním tedy nesmíme ani na ně zapomenout.

Zvláště v prvních dnech byla poptávka veřejnosti po rouškách velmi stresující. Denně jsme v Centru JIZERA sháněli chybějící materiál, látky, nitě, jehly, gumy, tkalouny...

JSME TU PRO VÁS KAŽDÝ DEN

725 787 577

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



Poděkování patří paní **Stanislavě Stehlíkové z Mladé Boleslavi**, která pro Centrum JIZERA sehnala převážnou část látek, ze kterých se u nás šily a stále šijí roušky.

Sama si vypůjčila starší šicí stroj a ve svém volném čase pro nás zhotovila a darovala nám spoustu krásných roušek různých barev.



OHLEDNUTÍ ZA BENEFIČNÍM VEČEREM



vzpomíná Marcela Friedrichová, zakladatelka Denního centra pro seniory JIZERA, z.s.

Dnes už ani nevím, jak se mi podařilo zrealizovat svůj sen – oslavit desetileté působení Denního centra pro seniory JIZERA, z.s. slavnostním benefičním večerem. Od první myšlenky až po samotnou realizaci uběhly skoro dva roky. Co jsem ale věděla přesně bylo, že desátý rok našeho fungování chci spojit s pomocí pro někoho, kdo naši pomoc opravdu potřebuje. Více než dva roky jsem sledovala činnost organizace Debra ČR, která pomáhá lidem s tzv. onemocněním motýlích křídel, a po poradě s uživateli Centra jsme tuto organizaci oslovili a nabídli spolupráci.

S pořádáním benefičního koncertu mám již dřívější zkušenost. V roce 2010, kdy Haiti otřásl velké zemětřesení, jsme zorganizovali velký benefiční koncert na jeho podporu. Oslovila jsem základní a mateřské školy, divadelní ZUŠ a během několika dnů uspořádala celý koncert, který proběhl v místní radnici v Bakově. Naše akce měla velký ohlas, bylo zcela plno a na dobrovolném vstupném jsme pro Haiti vybrali přes dvacet tisíc korun. Oslovila jsem ředitele organizace Člověk v tísni, kterému jsme následně poslali vybrané peníze. Tato organizace natočila přímo pro tento koncert promovideo, které jsme v průběhu vystoupení divákům promítali. Též jsme sami natočili přípravy koncertu, dětí i dospělých. To vše jsme museli stihnout v šibeniční lhůtě deseti dní.

Z této zkušenosti jsem vycházela při plánování a přípravě loňského benefičního večera, který byl pořádán na počest prvního kulatého výročí Centra. V polovině roku 2018 jsem navázala kontakt s tehdejší ředitelkou organizace Debra paní Alicí Brychtovou, DiS. a nabídla spolupráci, která byla pozitivně přijata. Společně jsme přemýšlely, jakou formou spolupráce bude realizována. Koncem roku jsem s tímto plánem seznámila naše seniory a domluvili jsme se, že po celý rok 2019 budou vyrábět výrobky, které následně budou prodávány na různých akcích. Veškeré utržené peníze pak poputují na konto Debry. Sami jsme s našimi uživateli pořádali i různé vlastní akce, např. Den otevřených dveří s Debrou, Workshop, Akce v knihovně, Sousedské slavnosti v Mnichově Hradišti atd. V listopadu proběhl v Bakově koncert skupiny Spirituál kvintet, na kterém jsme se svými výrobky nechyběli ani my. Postupně po malých částkách jsme za celý rok vybrali částku přesahující 50 000 Kč.

Ráda bych poděkovala nejenom spolupracovníkům, ale hlavně našim uživatelům, kteří s nadšením pomáhali dobré věci. Nutno podotknout, že naši senioři cítili velkou potřebu se podílet na tomto charitativním projektu, i když sami pomoc často potřebují. Jejich pocity souznělosti, solidarity a nezištné pomoci mohou být ostatním příkladem.

Průběh benefičního večera jsme začali plánovat s pracovníky Centra již na konci roku 2018. Příprava takové velké akce spolyká opravdu hodně času. V lednu 2019 jsem již měla rámcovou představu a začala oslovovat potencionální účinkující. Po poradě s Veronikou Vynikalovou jsme oslovily paní Janu Vélou, která má bohaté zkušenosti s organizací podobných projektů. Paní Vélou nám vyšla ve všem vstřícně a převzala i komunikaci se všemi oslovenými účinkujícími. Je nutné připomenout, že paní Vélou za veškerou práci nežádala žádnou odměnu.

Výbornou volbou bylo oslovit MUDr. Radima Uzla, CSc. jako tvář benefičního večera. Pan doktor byl myšlenkou zaujat a svou přítomnost záhy potvrdil. Během večera se postaral o to, aby nejenom na jevišti panovala stále dobrá nálada. Vyprávěl zážitky z cest, vtipy, různé historky tak, že jsme brzy i my v zákulisí zapomněli na stres a nervozitu a večer si již jenom pořádně užívali. Samotný benefiční večer započal 21. 11. 2019 v 18 hodin v mnichovohradištském divadle. Nemusím říkat, jak velkou nervozitou náš celý organizační tým procházel. Bylo třeba naplánovat nejenom časový harmonogram všech vystupujících, ale také jejich zázemí, občerstvení, zkoušky atd. Vše muselo klapnout na jedničku. Zorganizovat to vše pro více než sto účinkujících nebylo opravdu lehké.



Moderátorství se ujal výborný Jan Hejdrych, který benefiční večer otevřel přivítáním diváků a promítáním promo videa Centra, který profesionálně natočil Mgr. Vojta Dvořák se svým týmem. Jako první vystoupil **pěvecký sbor CHARMONE**. Tento pěvecký sbor byl založen v roce 2008 a v současné době stojí v jeho čele sbormistryně Jarmila Jalůvková. Amatérští nadšenci zpívají nejenom lidové písně, ale též muzikálové melodie, duchovní skladby i swingové evergreeny. Poté vystoupily **ZVONEČKY** – malí členové dětského pěveckého souboru Zvonky, kteří navštěvují 3. až 5. třídu ZŠ. Sbor Zvonečky zpívá již od roku 1997 a od devadesátých let se pravidelně zúčastňuje sborových soutěží i větších mezinárodních výběrových soutěží, na kterých se umísťuje s velmi dobrými výsledky. Do jeho repertoáru patří nejenom spirituály, ale i hudba klasická, moderní, lidová a vánoční. **Zpěvačka a herečka Nikol Fischerová** zazpívala krásným hlasem několik písní, přičemž se sama doprovázela na kytaru. Zúžitkovala tak své zkušenosti ze studia na JAMU v Brně. S houslistkou, která si říká Helen, vytvořily hudební duo a pravidelně spolu koncertují. Velkým zážitkem bylo i vystoupení **loutnísty Přemysla Vacka**. Tento hudebník se zabývá hrou na různé druhy louten a historické strunné nástroje, které se používaly ke hře v renesanci a baroku. S vlastním souborem Ad vocem se soustřeďuje především na provozování méně známého repertoáru renesance a raného baroka, převážně české a italské proveniencí. **Soubor Leporelo** vznikl v roce 1996 původně jako taneční kroužek Centra 83 v Mladé Boleslavi. Všichni členové souboru jsou lidé s mentálním handicapem, ze kterých přímo sálá láska k tanci a divadlu. Účinkující vystupovali v krásných kostýmech a sklídili zasloužený potlesk.



Během večera zatančily spolu **folklórní soubor Pozdní sběr a dětský soubor Kominíček**. Vedoucí souboru Monika Čapková je spojena již od počátku s Denním centrem a naše spolupráce trvá dodnes. Taneční soubor Furiant, pod který Pozdní sběr a Kominíček spadají, byl založen v roce 1999 a čítá několik desítek členů od dětí předškolního věku po seniory. Tanečnický spojuje láska k folkloru a tanci, pořádají i vlastní akce, kde se snaží o udržování staročeských zvyků a tradic. 20 minutové vystoupení tváře večera **MUDr. Radima Uzla, CSC.**, bylo velmi košilaté a sklidilo velký smích a potlesk. Pan doktor Uzel svými historkami z gynekologického prostředí a mnoha vtipy rozesmál nejenom starší diváky, ale pobavil a poučil i mládež. Jeho dobrá nálada a životní vitalita udělala dojem na celé publikum. Vystoupení nejenom ženského **pěveckého sboru Matylda a Tylda** z Liberce nadchlo všechny přítomné v sále. Nezvyklý název souboru vychází z australské lidové písně Waltzing Matilda, volně přeložené jako Hádej Matyldo, která se stala i hymnou souboru. Slovo Tylda je pak sestaveno z příjmení dvou muzikantů, kteří soubor hudebně doprovázejí. Dámy měly krásné slaměné klobouky i elegantní šaty a dokázaly tak, že i ve vyšším věku mohou být ženy šarmantní a okouzující. Vystoupení mělo šmrnc a pohladilo po duši.



Vyvrcholením celoročního úsilí i benefičního večera bylo předání šeku zástupkyni organizace Debra ČR paní Bc. Magdě Hrudkové. Uživatelé Centra za rok vyrobili a prodali výrobky v hodnotě přes 50 000 Kč. Na dobrovolném vstupném se v divadle podařilo vybrat od návštěvníků přes 10 000 Kč, takže konečná cílová částka čítala krásných 60 716 Kč. Děkujeme všem uživatelům i pracovníkům Centra, kteří se na této částce podíleli.

Benefiční večer zakončila krásným představením **saxofonistka Kateřina Vlastová**, studentka konzervatoře, která se celý život statečně vyrovnává s nemocí motýlích křídel. I přes své vážné onemocnění se svým saxofonem doslova kouzlí. Kateřinu mistrovsky doprovázel ve hře na klavír nevidomý spolužák z konzervatoře a jejich vystoupení se stalo opravdovým zlatým hřebem večera.

Velké poděkování patří našim sponzorům, bez jejichž pomoci bychom benefiční večer těžko realizovali. Sponzorský dar nám poskytli DoBa, PCT, Kofola, Farma Ptýrov, Rodinná cukrárna Za Rohem paní Miluše Henrichové, Město Bakov nad Jizerou, Město Mnichovo Hradiště, Středočeský kraj, Flora, Firemní akce Xantia - Jana Véllová, Studio profí lidí, Holka s buchtou a další. Ještě jednou moc děkujeme a doufáme, že i jim se večer líbil.



Během benefičního večera bylo předáno několik ocenění za podporu a pomoc Centru během jeho desetiletého působení. Předávání ocenění se zhostili Veronika Vynikalová a MUDr. Radim Uzel. Mezi oceněné patřili: Mgr. Jana Štěpánová – bývalá starostka města Bakova nad Jizerou, Radim Šimáně – starosta města Bakova nad Jizerou, Mgr. Ondřej Lochman, Ph.D. – starosta města Mnichovo Hradiště (ocenění převzala manželka paní Mgr. Lenka Lochmanová), dále pak paní Alena Kultová – registrátorka poskytovatelů sociálních služeb Krajského úřadu Středočeského kraje, Taťána Dvořáková – vedoucí městské knihovny Bakova nad Jizerou, Monika Čapková – členka rady sdružení organizace Denního centra a Zuzana Milerová – za práci a rozvoj Denního centra v prvních letech jeho fungování.

Velkým překvapením bylo předání Čestného uznání Dennímu centru za dlouhodobý přínos v oblasti sociálních služeb od starosty města Mnichovo Hradiště Mgr. Ondřeje Lochmana, Ph.D. Čestné uznání předala zakladatelce Centra Marcelle Friedrichové manželka pana starosty, paní Mgr. Lenka Lochmanová, která pana starostu, společně s panem Alešem Veselým, tento večer zastupovala. Toto ocenění jako uznání dlouholeté práce vešlo paní Friedrichové slzy do očí a i její děkovná řeč byla plná dojetí.



NEPODCEŇUJTE ZAPOMÍNÁNÍ paměťový kvíz

Zůstaňte v psychické kondici a cvičte si svoji paměť. Nejdéle v nás zůstanou vzpomínky se silným emočním prožitkem a nábojem. Pravidelné pondělní a čtvrteční tréninky paměti v Denním centru pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou a v Mnichově Hradišti máme do doby, než se vše urovná, pozastaveny. Naším uživateli kurzů tréninku paměti zasíláme vzhledem k aktuální situaci cvičení „na doma“ pro udržení psychické pohody. Vyzkoušejte si krátký kvíz také Vy. Luštěte křížovky, sledujte televizní soutěže a posilujte svoji paměť!

1. Vymyslete co nejvíce různých rčení, úsloví nebo přísloví na tato 4 témata:

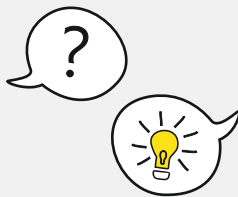
VODA OHEŇ DŘEVO PRÁCE

2. Odeberte dvě kterákoli písmena v níže uvedených slovech tak, aby vzniklo jiné slovo. Příklad: slovo BUBLANINA a nové slovo po odebrání dvou písmen je BUBLINA

KOMUNITA	KATEDRÁLA	KOMODITA
PRINCIPÁL	LÍHEŇ	LOSOS
ETIKETA	KONČETINA	LYRIKA
ČAJOVNÍK	PERFORMANCE	MAGISTRÁLA
STATISTIKA	KATAR	MÁTOHA
MOPED	ČEPOVEC	MEZEK

3. Zapamatování položek nákupu. Dvakrát po sobě si přečtete následující seznam nákupu. Snažte se co nejvíce položek si zapamatovat. Pak seznam zakryjte a pokuste se napsat, co si pamatujete.

1 litr polotučného mléka	10 rohlíků
20 dkg šunky	1 kg jablek
6 vajec	0,7 litru červeného vína
¼ kg měkkého tvarohu	1 gulášová polévka
1 kg rajčat	2 litry pomerančového džusu
3 bílé jogurty	1 balení arašídů
4 nealkoholická piva	papírové ubrusy
10 dkg eidamu	houbičky na nádobí
1 máslo	kus balené slaniny



**BEZPLATNÁ CELOSTÁTNÍ
INFORMAČNÍ LINKA
PRO OBČANY
V SOUVISLOSTI
S KORONAVIREM**

1212



Slouží jako základní informační linka a rozcestník pro občany v souvislosti s koronavirem a onemocněním COVID-19.

Prosíme tísňovou linku 155 využijte výhradně v případě ohrožení života!

URYCHLÍ ČAS A ROZHODOVÁNÍ PŘI ZÁCHRANĚ ŽIVOTA



SENIORSKÁ OBÁLKA ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

Na základě spolupráce s projektem Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň Ministerstva práce a sociálních věcí se připojujeme k projektu Seniorská obálka pro naše občany, který zachraňuje životy, pomáhá v situacích, kdy se dostaneme do ohrožení zdraví nebo života, kdy je pacient v bezvědomí, nebo špatně komunikuje. Seniorská obálka (I.C.E. KARTA) je určena pro zasahující zdravotníky – záchranáře doma, nebo na jiných místech, např. v denním stacionáři. Formulář je třeba vyplnit – základní údaje o svých alergiích, nemocech, lécích (včetně dávkování), uvést kontakty na blízké osoby a praktického lékaře. Údaje je třeba pravidelně aktualizovat! Seniorská obálka je obzvláště důležitá tam, kde senioři žijí osamoceně – urychlí čas a rozhodování při záchrane života. Dle domluvy se Zdravotnickou záchrannou službou se Seniorská obálka umísťuje na dveře lednice, nebo vnitřní straně vchodových dveří. Poznámka: I.C.E. je mezinárodní zkratka a znamená „použit v případě nouze“ (z anglických slov In Case of Emergency).

Pokud máte zájem o Seniorskou obálku, obraťte se na Denní centrum pro seniory JIZERA, tel.: 725 787 577.

Kde nás najdete:

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

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 5000 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.

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



ASOCIACE POSKYTOVATELŮ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

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