



podzimní

ČTVRTLETNÍK

DC JIZERA
SOCIÁLNÍ SLUŽBA

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



ROZHOVOR:

Péče o seniory v domácím prostředí
z pohledu rodinného pečovatele
...najdete uvnitř tohoto čísla

NEFORMÁLNÍCH PEČOVATELŮ MÁME V ČESKU STATISÍCE... navíc se začíná rozrůstat "sendvičová generace". Tedy lidé, kteří se mimo své vlastní děti starají ještě o své stárnoucí rodiče.

Většinou se kvůli svému blízkému, který potřebuje pomoc, vzdají práce, obětují vlastní čas, finance i koníčky. Péče o blízkého člověka bývá někdy tak náročná, že pečující často opustí své zaměstnání. V Česku dle odhadů žije několik set tisíc neformálních pečovatelů.

Dle posledních výzkumů se odhaduje, že v současnosti je v České republice asi kolem 250 až 300 tisíc pečujících osob. Ve většině případů jde o osobu blízkou. V 80 procentech pak o ženu, obvykle ve věku 45 až 65 let. Rodiny čelí často problému, že ještě mají svoje nezaopatřené děti, a do toho se už starají o rodiče, prarodiče nebo někoho jiného z rodiny. Tento narůstající fenomén je nazýván "sendvičová generace". Je to skupina lidí, kteří jsou stlačeni v sendviči dvou závazků péče. Na jedné straně děti, které ještě nejsou samostatné, na druhé straně rodiče, kteří již zestárlí do věku, kdy potřebují pomáhat. Svůj čas a energii se pečující rodina snaží rovným dílem rozdělit mezi své neposedné ratolesti a rodiče. Příslušníci sendvičové generace by potřebovali, aby měl jejich den více hodin. Aby vše stihli. Tráví spousty hodin týdně starostmi o děti, domácnost, práci a o mámu s tátou. Už jen samotná péče o nemocného člena rodiny je většinou velmi náročná, a ne všechny pečující osoby mohou být ještě k tomu na plno zaměstnané. Zvláště pokud pečují po většinu dne. Velmi pomůže, když se pečující dohodnou se zaměstnavatelem a celou rodinou na sdílené péči. Ani to bohužel však není pokaždé možné. Ne vždy jsou rodinní příslušníci ochotni se na péči společně podílet. V nejvíce případech leží péče na bedrech ženy, od které se společensky očekává, že se této roli pečovatelky automaticky zhostí. Podle prognóz se počet seniorů starších 75 let během následujících dvaceti let zdvojnásobí. Čtvrtina až třetina přitom bude ve špatném zdravotním stavu, kdy bude vyžadovat dlouhodobou péči. Vzhledem k demografickému vývoji však zároveň bude ubývat lidí v produktivním věku, kteří by o tyto seniory doma pečovali.

ROZHOVOR / "Péče o seniory v domácím prostředí z pohledu rodinného pečovatele" / čtěte uvnitř

ÚVODNÍ SLOVO...

Milí čtenáři,

léto zase nějak strašně rychle uteklo. Spolu s podzimem vidím často zachmuřené obličejy a říkám si, zda-li jsem dnes ráno nevypadala náhodou také tak. Neznám moc lidí, co mají rádi sychravá podzimní rána. Zkusme se však na to podívat jinými očima. Na každém období je, stejně jako na každé životní etapě, něco pěkného. A když je teď venku brzy tma, máme spoustu času otevřít si zajímavou knihu, uvařit horkou kávu nebo si jen tak povídat. Jako malá holka jsem se vždy těšila na vyprávění mojí babičky. Zachumlali jsme se do hřejivých dek, děda upekl v troubě křupavé bramborové lupinky a poslouchala jsem spoustu zážitků a vyprávění z jejich dětství a mládí, až mi z toho šla hlava kolem. Byly to hezké večery. A snad díky těmto krásným vzpomínkám, se i my doma snažíme trávit večery vyprávěním pohádek našemu malému "prckovi". Ne každý z nás však má na večerní povídání čas. Třeba právě ve velice složité životní situaci jsou rodinní pečovatelé, kteří se točí přes den v jednom kole. Často neví, kam dřív skočit. Potřebují zajistit nezbytnou péči pro svého blízkého, o kterého se každý den starají. Potřebují také pracovat. A v neposlední řadě se musí postarat o chod domácnosti. Večer pak dohání z posledních sil to, co díky péči o nemocného blízkého přes den nestihli. Jsou jako mezi mlýnskými kameny. V aktuálním podzimním čísle tohoto časopisu máte možnost přečíst si zpověď domácí pečovatelky paní Miluše, která by svým optimistickým nadhledem k poslední etapě života mohla být příkladem pro mnohé z nás. V Česku dle odhadů žije několik set tisíc domácích pečovatelů. Mají moji úctu a velký obdiv. Díky zkušenosti z naší rodiny vím, jak je to nejen fyzicky, ale především psychicky velmi vyčerpávající.

Přeji Vám krásné barevné podzimní dny a především veselou mysl

Veronika Vynikalová, redakce



Péče o seniory v domácím prostředí z pohledu rodinných pečovatelů



Je nesporné, že v domácím prostředí se zejména starší či zdravotně hendikepovaní občané cítí nejlépe. Rodinná péče se citlivěji dokáže přizpůsobit potřebám seniora. Člověk žije ve svém prostředí, na které je zvyklý. A naši blízcí většinou chtějí být doma. Když rodiny seniorům pomáhají občas, tak je to v průměru 28 hodin týdně. U každodenní péče to už máme v průměru kolem 62 hodin a většinou se na tom podílí více lidí. Když to trvá dlouho, je to velmi složité a rodina často sahá hluboko do svých sil. Dlouhodobé pečování je náročné jak fyzicky, tak i po psychické stránce. Pečující lidé žijí mezi námi, sami však o tom nemluví. Není to zábavné konverzační téma. Teprve když se s někým hodně dobře znáte, tak na to přijde řeč. Je potřeba, aby péči o seniory lidé začali vnímat jako běžnou součást života.

Vyrovnat se s tím, že už nejsme soběstační a jsme závislí na péči okolí, je tou nejtěžší zkouškou, jaká nás může v životě potkat. Platí to také pro pečující. Ti často vůbec nevědí, jak se v takové situaci chovat. Jak pomoci a co všechno je třeba zařídit. Zavítali jsme do útulného rodinného domku nedaleko Mladé Boleslavi, abychom se zde setkali se sympatickou paní Miluší R. Její rozhovor může být inspirací pro širokou veřejnost, protože ukazuje na to, že i náročné životní situace se dají pomocí optimistického přístupu zvládnout.

Mohla byste nám říci, zda-li si vzpomínáte na konkrétní okamžik, kdy se u Vašeho tatínka začala nemoc projevovat?

Konkrétní okamžik to snad ani nebyl. Spíše se to zpočátku jevilo jako takové klasické vtipné zapominání související s věkem. No ale třeba když nechal tatínek zapnutý plynový sporák a šel ven, nebylo to zrovna moc veselé zapominání, o kterém by pak člověk s humorem vyprávěl dál. Později se k tomu přidaly větší výpadky paměti. Možná konkrétním okamžikem by se dala nazvat mozková příhoda, mrtvička, která udeřila jako rána z čistého nebe. Tatínek byl v nemocnici. A když se pak dostal domů, už se vše jen vezlo ráz na ráz. Zdravotní stav se rychle zhoršoval. Nejprve problémy s chůzí, potom potíže s mluvením, částečná ztráta zraku. A později už se tatínek ani sám nenajedl a po celé dny jen ležel a díval se na televizi nebo na nás. Ke konci tohoto těžkého životního období už většinu dne jen prospal s krátkými přestávkami na jídlo.

Jak se s celou situací (potřebou péče o blízkou osobu) vyrovnala Vaše nejbližší rodina a okolí? Dětila jste se o péči s nějakou jinou další osobou? Pokud ano, s kým a jakým způsobem?

Nebylo to lehké. Museli jsme se nejdřív jako rodina sejít, poradit se, zda-li to vůbec zvládneme. Bylo potřeba, aby stále někdo mohl být u našeho nemocného tatínka. Proto jsme se jako sourozenci domluvili a zařídili tak, abychom se v týdně pokud možno nějak prostrídali. Do toho jsme samozřejmě všichni měli doma také svoje rodiny a domácnost a ještě práci. Naštěstí alespoň moje děti už měly svoje vlastní rodiny a nemusela jsem tedy zajišťovat navíc péči o ně. Nebylo také možné brát si neustále v práci volno či dovolenou. Ale šlo se domluvit se zaměstnavatelem na úpravě mojí pracovní doby, tak někdy jsem jezdila pracovat do kanceláře ráno a jindy zase večer, podle toho, jak bylo třeba podle péče. Naštěstí mi to moje práce a hlavně pan ředitel umožnil. Můj bratr, který se také o tatínka staral, má svoji firmu. A tak jsme mohli společně kombinovat práci s péčí. A ostatní členové rodiny zase vypomáhali s nákupy, vařením, cesty k lékařům nebo toho klasického střídání se u tatínka, aby nebyl doma sám. Využívali jsme i jednou týdně služby charity, která k nám domů jezdila a pomáhala především s větší hygienou, koupáním.

Jak dlouho jste takto pečovala a v jaké míře? V čem Vaše péče spočívala?

Péče spočívala úplně ve všem, protože od prvního zhoršení až po poslední den (tatínek zemřel doma, pozn. redakce) to bylo celkem dlouhých osm let. Hlavně v posledních letech to bylo mnohem více náročné. Každý člen rodiny zvážil své možnosti a schopnosti a společně jsme vytvořili rozvrh návštěv, takový velký rodinný tým a rozdělili si seznam úkolů. Snažili jsme se kromě toho "zvládnutí celé situace" také hlavně život nemocného tatínkovi zpříjemnit. Zabavit ho. Den začínal ranní hygienou, denní dávkou léků, které tatínek často schovával, zprvu pod polštář, potom pod jazykem a bylo někdy velkým úsilím tento boj zvládnout. Museli jsme na to jít s humorem, vždy si vymyslet nějakou malou lest. Přes den jsme se většinou společně dívali na televizi nebo jsem předčítala noviny či knihy. Snažila jsem se stále něco povídat, ač bez odpovědí. Dokud to šlo, brávali jsme tatínka na vozíčku na procházku. Potom, když už jen ležel, už se ven chodit nedalo. A i paní doktorka poté jezdila domů k nám, abychom složitě neřešili převoz do nemocnice na obvyklé kontroly. Dny vyplněné péčí utíkaly velmi pomalu, ale zároveň také velmi rychle.

Prozrad'te našim čtenářům, co Vám pomáhalo vydržet to napětí. Jak jste se vyrovnávala s veškerou tou psychickou náročností péče, kterou jste doma tatínkovi poskytovala?

Jediné, co vám pomůže vydržet všechn ten stres kolem, je vědomí, že když se o vás celý život rodiče starali, chceme jim to jednou také oplácet. Vrátit jim tu veškerou lásku a péči, kterou oni věnovali dříve nám. Co vám budu povídat, vyrovnává se s tím těžko. Musíte umět občas také vypnout. To znamená, když zrovna nepečujete, nesmíte mít výčitky, ale klidně si zajděte s kamarádkou třeba na kávu nebo do divadla.

Jakým způsobem se změnila Vaše životní ekonomická situace v okamžiku, kdy jste začala o tatínka pečovat? Jak jste to zvládala finančně? Nezlobte se, že se ptám, ale bývá to často velký problém. Není stoprocentním pravidlem, že zaměstnavatelé vyjdou rodinným pečovatelům vstříc.

Naštěstí jsme, díky střídání a zapojení více členů z rodiny, mohli pořád pracovat a mít tak zajištěný příjem. Za upravenou pracovní dobu jsem dodnes svému zaměstnavateli vděčná. K dispozici jsme samozřejmě měli příspěvek na péči, ale ten nepokryje zdaleka všechny náklady. Jenom za léky jsme měsíčně utratili spoustu peněz. Museli jsme také uzpůsobit byt, předělat koupelnu, pořídit polohovací lůžko. A to všechno něco stálo. Vůbec si nedovedu představit, jak bych vše zvládala, kdybych na péči byla jen já sama nebo se ještě k tomu doma starala o děti. Případně svým dětem pořád v té době platila třeba náklady spojené s vysokou školou. Nemohla bych pak chodit do práce, neměla bych žádný příjem. Kdybych měla zkrácený pracovní úvazek, sice bych měla více času na tatínka, ale zároveň bychom to doma finančně neutáhli.

Měla jste dostatek informací, jak o tatínka pečovat ze zdravotního hlediska? Co dělat v případě krize? A kde jste tyto informace získávala? Setkala jste se s nějakými zásadními problémy v poskytování péče?

Prakticky jediná osoba, od které jsme získávali informace, byla naše (tatínkova) obvodní lékařka. Pak k nám ještě jezdila sestra z charity, tak i ona nám pomáhala a říkala, co je třeba dělat, jak pečovat, co nás v dalším období bude čekat. Charitu nám doporučila právě naše lékařka, která nám dala i kontakt, kam se obrátit. Já nejsem z internetové generace, raději si o tom s někým popovídám osobně. Moje děti mi občas na počítači vytiskly nějaký článek. Nebo jsme někde v čekárně u lékaře objevili ležet nějaké letáčky. S konkrétními zásadními problémy jsem se nesetkala. Možná kdybychom měli více informací o nějakých odlehčovacích službách či denních stacionářích. Vůbec jsem předtím nevěděla, že něco takového existuje. Lékařka mluvila jen o dvou možnostech, buď LDN nebo mít tatínka doma. Tak jsme se ani sami dál nepídili po tom, co všechno je možné. Jak bychom mohli sobě částečně odlehčit péči a zároveň mít pro tatínka i nějaký další program. Otázkou však je, zda-li bychom si takové služby mohli dovolit finančně. Abychom na to vůbec měli. Nebo třeba kdyby bylo v té době více informací o různých kompenzačních pomůckách, co všechno existuje, co je v rámci zdravotního pojištění. Že to lze třeba i jen zapůjčit, že se nemusí rovnou hned vše kupovat. Takže asi jako největší problém v době, kdy jsme pečovali o tatínka, bych uvedla to, že dle mého názoru pro nás nebyla dostatečná informovanost. Na co jsme se sami nezeptali a sami si nezjistili, to nám nikdo neřekl. Ale víte jak to je. Péče o těžce nemocného člověka a s tím spojené umírání je sice konkrétní věc, ale jedná se o situaci, se kterou zpravidla nemáme osobní zkušenost. Na to vás nikdo nepřipraví. I kdyby mě informovali sebevíc. S tím jsem se musela vyrovnat prostě sama.

V čem spočívaly největší přínosy péče o tatínka pro Vás osobně? Takové „pečování“ bere spoustu času, energie a někdy i zdraví. Dalo by se s odstupem času najít něco, co pro Vás bylo přínosem?

Byly to především pocity vlastního morálního uspokojení. Takový ten pocit nesobeckosti a sebeobětování vůči jinému člověku. Měla jsem dobrý pocit z toho, že tatínkovi můžu posloužit až do konce. Že je tu doma s námi, že není někde sám daleko od nás, v nemocnici. Doma je prostě doma.

Vrat'me se ještě v poslední otázce k vašemu rozhodnutí, že budete pečovat o tatínka doma v rodině. Nepochybně to bylo těžké rozhodování. Kdybyste jste měla něco vzkázat lidem, kteří se potýkají s podobnou situací jako Vy. Těm, kteří třeba stojí před rozhodnutím, zda se postarat o blízkého doma. Co byste jim vzkázala?

Péče o rodinu je péče z lásky. Ale i přesto, každý se musí sám rozhodnout, zda-li tuto velice náročnou domácí péči zvládne. Nás rodinné pečovatele nikdo neplácá po rameni, jak jsme dobří. A my o to ani nestojíme. My jsme se prostě tak rozhodli. Je důležité, abyste s trápením a se svými obavami o to, jak to všechno zvládnete, nebyli sami. Pomůže třeba i rozhovor s dalším člověkem, s nímž můžeme mluvit o svých starostech a obavách. Často pomůže rozmluva s někým, kdo je nebo byl v podobné situaci. Kdo to zvládnul. Připravte se na to, že rodinné žití to velmi zkomplikuje a nebude to procházka růžovým sadem. Proto bych jednoznačně doporučila, kombinovat domácí péči třeba s denními stacionáři. Prostě s nějakou službou, co nám pečovatelům uleví, abychom měli i my čas na to, vyčistit si hlavu a nabrat další energii. Sílu potřebnou k pečování o těžce nemocného člověka. Nemysleme si, že musíme na všechno stačit sami. Nejsme superhrdinové. Často můžeme být nemocnému užitečnějšími pomocníky až poté, co jsme se věnovali sami sobě, obnovili a načerpali síly. Nebojme se tedy požádat druhé o pomoc.

Jak přežít PODZIM? Když nemáte proč se smát, smějte se pro zdraví...

Podzim je období, kdy nás více než jindy přepadá depresivní nálada, jsme unavení, skleslí, podráždění. Je statisticky dokázáno, že u většiny lidí se projevuje zhoršení nálady nejvíce během blížícího se měsíce listopadu.

Není přesně známo, co je příčinou celkové podzimní skleslosti a smutku. Určitě se na něm podílí nedostatek světla, chladné a ponuré počasí, tlak v zaměstnání na splnění úkolů do konce roku, ale také blížící se vánoční čas. Každý rok se ptáme, jak se tomuto stavu vyhnout a každoročně zjistíme, že se nám to nedaří. Ale přeci jen několik rad existuje. Zkuste je letos vyzkoušet a uvidíte, zda-li budete veselejší.

Pokud je to možné, snažte se co nejvíce pohybovat a zdrojů světla. Jinými slovy, pořádně si v celém bytě rozsvi'te. Spěte minimálně 7 hodin denně. Pokud trpíte nespavostí, použivejte přírodní uspávací. Nezapomeňte na pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny a vitamínu C a D. Vitamín C je silný antioxidant a vitamín D působí antidepresivně. Vyhýbejte se mastným a těžkým jídlům, které zatěžují trávení a raději si dopřejte kuřecí nebo krůtí maso, ryby, celozrnné potraviny, ořechy nebo klíčky. Občas si zacvičte. Pokud nejste sportovní typ, chod'te alespoň pěšky. Volné dny věnujte svým blízkým, koníčkům, odpočinku a využijte každého slunečného dne k pobytu v přírodě. Dělejte věci s chutí, nepřepínejte se a nenechejte se nikým otrávit. Nepříjemné věci řešte hned po ránu, ať na ně nemusíte celý den myslet. Zkuste brzké setmění věnovat aktivitě, na kterou jste v létě neměli čas. Také pestré barvy vám zaručeně zvednou náladu. Vyzdobte si barvami prostor, ve kterém se nejdéle zdržujete. Mnoha lidem pomáhá zlepšovat náladu hudba. Vyvolává v nich příjemné pocity či dodává potřebnou energii. Naučte se hledat potěšení z obyčejných věcí, které si v běžném shonu ani neuvědomujeme. Smích a dobrá nálada nahradí léky proti bolesti, podílí se velkou měrou na uklidnění, zlepšují i krevní tlak. Pokud jste často ve stresu, měli byste se naučit ho kompenzovat právě smíchem. I lékaři potvrzují, že tak budete déle zdraví a když se vás náhodou nějaká choroba chytí, rychleji odejde.

ZDROJ: www.ordinace.cz

SLUŽBY DENNÍHO CENTRA PRO SENIORY JIZERA, Z. S. V BAKOVĚ NAD JIZEROU a také v MNICHOVĚ HRADIŠTI

Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s. poskytuje dvě registrované sociální služby. Denní stacionář a Sociálně aktivizační služby pro seniory a zdravotně postižené osoby. Naším klientům zajišťujeme kromě odborné péče také bohatý a zajímavý aktivizační program, který podporuje jejich vlastní samostatnost a v neposlední řadě rozvíjí i činnost. Naše zařízení je členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb.



DC JIZERA
DENNÍ CENTRUM PRO SENIORY
JIZERA, Z. S.

DENNÍ STACIONÁŘ - MNICHOVO HRADIŠTĚ HLEDÁME PRACOVNÍKA DO NAŠEHO TÝMU

POŽADUJEME: praxi v oblasti přímé péče alespoň jeden rok, zdravotní způsobilost a občanskou bezúhonnost pro více informací volejte na tel.: 725 787 577

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

JSTE PŘES DEN V PRÁCI, ALE ZÁROVEŇ NEHCETE TRVALE UMÍSTIT SVÉHO BLÍZKÉHO MIMO DOMOV?

- ✓ pro seniory a dospělé osoby se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení
- ✓ tato služba je určena také pro osoby trpící Alzheimerovou chorobou a je úlevou pro pečující rodinu
- ✓ naši klienti mají možnost aktivně a především příjemně strávit den ve společnosti svých vrstevníků
- ✓ s režimem se časově přizpůsobíme pečujícím rodinám

Víme, že není jednoduché si představit, jak takový denní stacionář funguje. Přijďte se k nám po telefonické domluvě nezávazně podívat. **DOPORUČUJEME VYZKOUŠET ADAPTAČNÍ OBDOBÍ**, abychom se mohli lépe poznat.

Pro bližší informace si prosím domluvte osobní schůzku na našem telefonním čísle 725 787 577. Společně vybereme termín osobního setkání, kde Vám rádi předáme veškeré informace.



DENNÍ STACIONÁŘ PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s. nabízí registrovanou sociální službu Denní stacionář, která je určena pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

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 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 obnovení 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.

Boleslavská 682
Bakov nad Jizerou
294 01

Družstevní 1451
Mnichovo Hradiště
295 01

tel.: 725 787 577
www.dcjizera.cz

**NABÍZÍME MOŽNOST PEČUJÍCÍM RODINÁM POSTARAT SE O JEJICH BLÍZKÉ
BĚHEM DNE S ODBORNOU PÉČÍ A PODPOROU**

STŘÍPKY Z NAŠEHO CENTRA

září / 2018

JABLONNÉ V PODJEŠTĚDÍ / KLÁŠTER DOMINIKÁNŮ, BAZILIKA SVATÉHO VAVŘINCE A SVATÉ ZDISLAVY

Cílem dalšího z řady výletů byla návštěva Jablonného v Podještědí. Bazilika s bohatou vnitřní výzdobou patří k předním stavbám barokního stavitelství ve střední Evropě. Je rovněž místem posledního odpočinku sv. Zdislavy. Svatá Zdislava je jednou z mála českých světic a patří tak mezi poměrně velmi dobře známé historické postavy.



září / 2018

EXKURZE DO RODINNÉ RUČNÍ PAPIRNY POPYREA V OBCI ZDISLAVA

Papírna Papyrea je malá a sympatická manufaktura v malebném zákoutí Ještědského hřebene. Vyrábí zde ruční papír historickou technikou čerpání na síto. A právě tuto techniku si klienti centra mohli vyzkoušet a odnést si na památku pěkný vlastnoručně vyrobený papír s květinovými lístky.



září / 2018

ZÁŘIJOVÝ KURZ JAK VYRÁBĚT ŠPERKY Z POLYMEROVÉ HMOTY FIMO

V průběhu dne jsme se pod dozorem zkušené lektorky učili techniku práce s fimo hmotou a seznámili se s různými zajímavými postupy při vytváření šperků. A jak si můžete třeba i vy vyrobit z této polymerové hmoty nějaké ty nádherné šperky? Přijďte si k nám odpočinout, odreagovat se z denního shonu, přijít na jiné myšlenky a především relaxovat tvořivým způsobem. Tvoříme jen pro radost, baví nás to vážně dost!



září / 2018

Pěší výletování na ZVÍŘETICE a do námi oblíbeného Hrnčířského dvora

Odpočíváme rádi také aktivně a tak jsme společně na září naplánovali další pěší výlet a ještě si k tomu na cestu přibalili krásné teplé a slunné počasí.

Hrnčířský dvůr Zvířetice se zabývá tradiční výrobou keramiky na hrnčířském kruhu a najdete tam uprostřed všech těch krásných věcí také příjemné posezení pro společné setkání. Je to jedno z kouzelných míst, kam se vždy rádi vracíme.

srpen - září - říjen / 2018

RELAXUJEME TVOŘIVÝM ZPŮSOBEM

Každý týden pleteme z papírových roliček, malujeme, šijeme tašky a chňapky, prostě tvoříme. Nesed'te doma sami a přij'dte cvičit prstíky s námi! Podzemní stánkové prodeje už jsou v plném proudu a už je i čas na výrobky vánoční. Více info na zadní straně časopisu.



srpen - září - říjen / 2018

Úspěšné TRÉNINKY PAMĚTI v Mnichově Hradišti a v Bakově nad Jizerou

Posilování paměti v každém věku pomáhá udržet a rozvíjet stávající schopnosti a také znamená smysluplné využití volného času. Pondělní dopoledne máme vyhrazeny pro klienty v Bakově nad Jizerou a čtvrteční dopoledne nás najdete v Mnichově Hradišti. Zlepšujeme svoji paměť vždy zábavně a s humorem, efektivně a hrou.



září / 2018

ZAŽÍT MĚSTO JINAK

Stánek Denního centra Jizera s výrobky klientů - zářijové SOUSEDSKÉ SLAVNOSTI v Mnichově Hradišti. Krásné slunečné počasí přilákalo na slavnosti spousty návštěvníků. Bohatý doprovodný program, perfektní organizace. Jsme rádi, že jsme mohli být u toho a přispět také svojí troškou do mlýna.



ČAS DUŠIČKOVÝ... čas symbolického prolínání světa živých a mrtvých

V dřívějších dobách lidé věřili, že o půlnoci přicházejí duchové z očištění na svět a při prvním ranním zvonění se musejí vrátit zpět. K tomu se vázaly různé lidové obyčeje, také například spojované s koledou. Hospodyně pekly typické pečivo, nazývané dušičky. Dle různých krajů bylo toto pečivo často i plněné mákem nebo povidly. Hospodáři plnili lampy máslem (místo olejem), to aby si dušičky zemřelých mohly ošetřit spáleniny z očištění. Večer se pak příbuzní nebo přátelé napili společně studeného mléka (nebo se jím postříkali), aby se duše ochladily.

Dušičky. Den, kdy vzpomínají pozůstalí na své zemřelé příbuzné a přátele. Podle tradic se zdobí rodinné hroby věnci a květinami, rozsvěcují se svíčky. Připomínají se ti, kteří už tady nejsou. Památka zesnulých je v římsko-katolické církvi významným dnem v liturgickém kalendáři. Protestantské církve se snažily tento svátek potlačit a dokonce anglikánská církev ho přímo zrušila.

Na našem území staří Keltové slavili v těchto dnech rozloučení s létem, konec roku a svátek Samhain. Svátek Samhain (v noci z 31. října na 1. listopadu) byla noc, kdy se mrtví vraceli na svět a živí se mohli dostat do říše zemřelých. Zapalovaly se ohně, které měly ochránit živé před dušemi zemřelých. Rozsvěcovaly se svítilny z vydlabaných řep, které svítily duchům na cestu. Z těchto pramenů pochází anglosaský svátek Halloween (název je odvozen od "All Hallow Even", tedy v překladu "předvečer Všech svatých").

Na pohanské svátky navázaly od 10. století svátky křesťanské. V historii se s Dušičkami poprvé setkáváme v roce 998, kdy je jako odpověď na pohanské obřady zavedl opat Odilo z francouzského kláštera v Cluny. Postupně se rozšířily po celé křesťanské církvi, ovšem zvyk potvrdil až papež Benedikt XIV. roku 1748.

Dnes patří Dušičky (Památka zesnulých) k významným svátkům. V kostelech a kaplích se slouží mše svaté. Věřící i nevěřící navštěvují i velmi vzdálené rodinné hroby, které před tím slavnostně nazdobili. Na hrobech lidé zapalují svíčky. Ty se často zapalují i doma právě se vzpomínkou na blízké zemřelé. V posledních letech se na vesnicích i městech ožívují tradice spojené s průvody v maskách a vydlabáváním svítilen z dýní. Tyto zvyky se k nám dostávají ze západních zemí a líbí se především dětem.

Dušičky by neměly být jen o povinnosti dojít na hřbitov, rozsvítit svíčku a uklidit hrob. Lidé by se měli zastavit, popřemýšlet o konečnosti a pomíjivosti života. Rodina by se měla sejít, zavzpomínat společně na předky a své rodinné tradice. Právě v této době vzpomínáme na ty, kteří s námi již nejsou, se kterými jsme prožili nějakou část života a měli jsme je rádi.



DUŠIČKOVÁ STATISTIKA

PAMÁTKU ZESNULÝCH UCTÍ Více než padesát procent lidí přímo na hřbitově

POUZE DESET PROCENT NAVŠTÍVÍ HŘBITOV PŘESNĚ V DEN SVÁTKU 2. LISTOPADU

VÍCE NEŽ ČTVRTINA OSOB SI ALE NA SVÉ BLÍZKÉ ZEMŘELÉ V DEN SVÁTKU VZPOMENE

TÉMĚŘ DEVADESÁT PROCENT OSOB NOSÍ NA HROB SVÍČKY

VÍCE NEŽ POLOVINA ČECHŮ POKLÁDÁ NA HROB VĚNCE

Recept na DUŠIČKOVÉ PEČIVO aneb upečte si "KOSTI SVATÝCH"

Vyzkoušejte recept, kterým dříve hospodyně uctívaly svátek zesnulých. Dušičky byly v minulosti svátkem spojeným také s vařením, pečením a koledou. Hospodyně pekly speciální dušičkové pečivo. Mívalo různou podobu. Často se jednalo o kynuté bochánky, žemle a rohlíky. Nebo tvary podobné zkříženým kostem či stočené do písmena S. Říkalo se jim "kosti svatých". Těsto bylo ze sladkého těsta, někde se sušeným ovocem, v jiném regionu zas plněné mákem či povidly. Provoňte si podzimní svátek tímto tradičním domácím pečivem.



A co budete potřebovat?

- 100 g tuku na pečení
- 250 g vlažného mléka
- 3 - 4 žloutky
- 1 celé vejce
- 600 g hladké mouky
- 10 ml tuzemáku
- lžičku soli
- 100 g moučkového cukru
- 1 balíček čerstvého droždí
- 1 lžičku skořice
- rozinky
- plátky mandlí
- kandované ovoce dle chuti
- povidla nebo zavařeninu dle chuti

Postup:

Čerstvé droždí rozmíchejte s cukrem, zalijte vlažným mlékem a přidejte trochu mouky. Nechte kvásek vzejít v klidu a teple. Droždí potřebuje čas, nespěchejte. Pak přidejte ostatní suroviny a nechejte na teplém místě alespoň 30 minut kynout. V průběhu kynutí můžete klidně ještě dvakrát promíchat. Po vykynutí odkrajujte kousky těsta a vytvářejte z něj rohlíčky, bochánky nebo tvary kostí a písmena "s". Pokud máte rádi náplně, můžete dovnitř přidat lžičku povidel nebo zavařeniny. Potřete rozšlehaným vejcem a posypte mandlemi. Nechte péct dozlatova v troubě při teplotě cca 180°C.

Tip na dokonalé kynuté těsto: Kynuté těsto musíte po prvním úplném vykynutí promíchat, pokud je řídké. Nebo s těstem bouchnout, pokud je moc pevné.

VYBÍRÁME Z VAŠICH DOPISŮ...

Během prázdninového času nám byl do schránky Denního centra pro seniory Jizera, z. s. v Mnichově Hradišti doručen dopis od paní Daniely B. z Mnichova Hradiště s tipem na zajímavý výlet nejen pro klienty centra Jizera.

Dobrý den, paní šéfredaktorko.

Jeden z tropických dnů jsem trávila s nanukáčem a vašim časopisem. Když jsem se dočetla, co může natropit previt Alzheimer, dokonce i lidem mé generace (jsem ročník 1972), a došla k radostným reportážím z vašich akcí a výletů, nedalo mi to, a posílám tip na hezký výlet pro návštěvníky vašeho centra.

Mcely jsou méně známým poutním místem, které však ožívá. Životní příběhy mcelských dívek se dostávají do povědomí lidí. Loni bylo jubileum Fatimy, příští rok bude kulaté výročí mcelských zjevení. Naše malá překrásná ČR se také má čím chlubit, není "popelkou". Jen když se bude o zdejších poutních místech více mezi lidmi vědět. Vždyť ne každý může zavítat na ta poutní místa v cizích zemích - právě z důvodu zdraví, které by tam rád znovu našel.

Radostné letní dny a hodně spokojených účastníků vašich akcí přeje

Daniela B. z Mnichova Hradiště



náhrobek faráře J. A. Rennera
na hřbitově Mcely
zdroj textu a foto Wikipedia



Sv. Panna Maria Mcelská.

PŘÍBĚH MCELSKÝCH ZJEVENÍ /pozn. redakce

Za faráře Josefa Aloise Rennera v roce 1849 došlo ve farnosti k událostem, pro něž se používá označení "Mcelská zjevení", "Vidění tří děvčátek", či "Mcelský zázrak". Třem děvčátkům (tehdy ve věku 12, 11 a 9 let) se zde údajně zjevila Panna Maria a vyzvala je k modlitbám za duše v očistci. O Mcely se začala zajímat také tou dobou v nedalekém Nymburce žijící Božena Němcová a její manžel. Ti psali o Mcelských událostech do Národních novin (označovali zjevení jako "jezovitské kejkle"). Noviny vydával Karel Havlíček Borovský a spolu s ním mají manželé Němcovi největší podíl na tom, že zjevení byla po několika letech jako zpochybněná zapomenuta.

Farář Renner byl k událostem zdrženlivý a snažil se získat k věci stanovisko litoměřického biskupa. Mezitím se do událostí zapojily civilní orgány a došlo k několika šetřením přímo na místě. V 90. letech 20. století se začalo z iniciativy tehdejšího faráře P. Rudolfa Zimandla s poutěmi opět. A tyto poutě jsou dodnes. Církve se sice ke zjevením nevyjádřila, ale také poutě nezakázala. Mcely se tak coby poutní místo octly zhruba na úrovni známého Medjugorie v Bosně, což je také církví zatím neuznané, ale rovněž nezakázané poutní místo. Do Mcel se putuje vždy 1. sobotu v červenci (blízko data prvního zjevení Panny Marie zde v roce 1849) a poté v sobotu po 2. listopadu, kdy se poutníci modlí právě za duše v očistci.

VÍTE, ŽE ... ?

Poutní místo je místem, které se, zpravidla díky určitému tradovanému zázraku nebo uchovávané relikvii, stalo cílem poutí. Smyslem poutí je zpravidla uctít stopy zázraku, který se zde udal, poprosit o uzdravení, případně za takové zázračné uzdravení poděkovat nebo skrze namáhavou cestu provést pokání. **Nejvýznamnější poutní místa České republiky jsou na Moravě Velehrad, Svatý Hostýn a Svatý Kopeček u Olomouce. Dále pak v Čechách to je Svatá Hora u Příbrami a Stará Boleslav.**

BESEDA PRO SENIORY S CESTOVATELKOU A FOTOGRAFKOU ZUZANOU SAMKOVOU

Na poslední říjnové pondělí srdečně zveme seniory na cestovatelskou besedu spojenou s promítáním fotografií. O své zážitky z cest po dalekém severu se s vámi podělí známá cestovatelka, fotografka a autorka knížek pro děti.

Počet míst je omezen, doporučujeme raději předem provést rezervaci na telefonním čísle centra Jizera 725 787 577.

ZUZANA SAMKOVÁ / cestovatelka, fotografka a autorka knížek pro děti

Narodila se v Praze v šedesátých letech a odmalička miluje přírodu a zvířata. Publikovala své reportáže z cest v různých denících a magazínech. Po mnoho let byla volnou novinářkou a fotoreportérkou. Od začátku devadesátých let vydává každoročně v nakladatelství Admirál nespočet kalendářů stolních i nástěnných, o zvířatech a zážitcích z různých kontinentů světa. Spolupracovala také se zoologickou zahradou Dvůr Králové a z této spolupráce vznikla k výročí této ZOO kniha Nely, tygří princezna. Kniha o tygřících se líbí, ale Zuzana chce psát o dalších zvířatech. Odjíždí proto do Číny, za svým dětským snem, fotit velké pandy. Vše pak později zachycuje v další knize Pandy z Chengdu. A následují další knížky jako třeba Míša z Aljašky.

Paní Zuzana Samková projedla doslova celý svět. Na svých cestách navštívila Indonésii, Nepál, Indii, Čínu, Aljašku, Patagonii, Ohňovou zemi, Ekvádor, Chile, Argentinu, Mexiko, Peru, Austrálii, Nový Zéland, Keňu, Tanzánii, ostrovy Indického oceánu a další zajímavá místa naší planety.

BESEDA PRO SENIORY

CESTOVATELKA - FOTOGRAFKA - SPISOVATELKA

Zuzana Samková

pondělí 29.října 2018



O DALEKÉ CESTĚ NA SEVER

... za medvědy a ještě dál ...

největší ledovec Aljašky, nádherný kanadský Yukon,
a také na skok do Inuviku za Eskymáky



DENNÍ CENTRUM PRO SENIORY JIZERA, z.s.

v BAKOVĚ NAD JIZEROU
od 9 - 11 hodin
(Boleslavská 682)

DC
JIZERA
DENNÍ CENTRUM PRO SENIORY
JIZERA
www.dcjizera.cz

v MNICHOVĚ HRADIŠTI
od 14 - 16 hodin
(Družstevní 1451)

foto Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s.



DC JIZERA

KREATIVNÍ TVOŘENÍ v přátelském kolektivu v BAKOVĚ NAD JIZEROU a v MNICHOVĚ HRADIŠTI v Denním centru pro seniory Jizera, z. s.

Ukázku výrobků našich seniorů najdete na www.dcjizera.cz. Můžeme se také pochlubit prodejem námi vyrobených maličkostí na jarmarečních trzích. Zapojujeme se do celoročních prodejů výrobků neziskových organizací. Jsme rádi za jakékoliv nabídky na prodej našich rukodělných věcí. Je nám tím umožněno nejen prezentovat výrobky našich klientů, ale potěší nás, když naše tvoření udělá radost někomu dalšímu. Zároveň také zakoupením nějaké malé drobnosti, zhotovené našim klientem, je podpořena činnost centra jako takového.

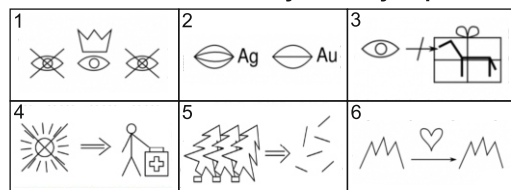
v nadcházejícím období si k nám můžete přijít vyrobit třeba anděly pletené z papírových ruliček, vánoční ozdoby na stromček, adventní věnce, svícny, veselé sněhuláky a mnoho dalšího...



UKÁZKA Z TRÉNINKU PAMĚTI:

Kolik jmen je ukryto v následujícím textu?
KRFJANABOTDKDALDMANNAUDOPETRANSRT
TEREZAKIJHELENAMMARIENDOKHEVARUSTZL
BARBORAJDZLKAUOLINABRZVĚRATRZKOUIVA

Poznáte těchto šest známých českých přísloví?



TRÉNINKY PAMĚTI pro seniory

pondělky v Bakově nad Jizerou
čtvrťky v Mnichově Hradišti
- od 9 do 11 hod v našem centru -

VÍTE, ŽE ... ?

Trénink paměti je doposud popisován jako jedna z neúčinnějších metod prevence demence. Prevencí je aktivní přístup ke všemu, k informacím i k zábavě. Proti nemoci je odolnější trénovaný mozek. Procvičujeme tedy svůj mozek křížovkami, kvízy či poslechem muziky. Cvičíme svou paměť. Obecně všechno, co se v lidském organismu příliš nepoužívá, postupně ztrácí svou funkci.



Kde nás najdete:

Boleslavská 682, Bakov nad Jizerou 294 01
Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště 295 01
tel.: 725 787 577, 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, www.dcjizera.cz, šéfredaktor - Veronika Vynikalová, vychází jako čtvrtletník (4 x ročně) v nákladu 7350 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 nebo přinést osobně do centra.

