

NA VLNĚ JIZERY

Magazín Denního
centra pro seniory
JIZERA

*Srdcem
každý den*

- **OHLÉDNUTÍ ZA PŘÍMĚSTSKÝM TÁBOREM PRO SENIORY**
na straně 3
- **ALZHEIMEROVA NEMOC – KDYŽ SE PAMĚŤ ZTRÁCÍ**
na straně 4
- **ZŮSTÁVÁME SPOLU – PŘÍBĚH O LÁSCE V KAŽDODENNÍ PÉČI**
na straně 5



Téma: ALZHEIMEROVA NEMOC – když se paměť ztrácí

Alzheimerova nemoc nezačíná pouze ztrátou paměti. Její první projevy mohou být velmi nenápadné. Toto onemocnění se rozvíjí pomalu a z počátku si rodina často změny u blízkého vůbec nespojí s poškozením mozku. Včasné rozpoznání příznaků a odborná pomoc mohou výrazně zlepšit kvalitu života nemocného i rodiny.

Běžně se předpokládá, že Alzheimerova choroba se projevuje především ztrátou paměti. Realita je však mnohem složitější. První příznaky bývají často jemnější a snáze přehlédnutelné – například opakování stejných otázek během krátké doby, zmatek v orientaci na místech, která jsou člověku dlouhá léta známa. Nebo také postupné vzdalování se od společenských aktivit a zálib, které našeho blízkého dříve naplňovaly.

Rodiny si tyto změny dlouho vysvětlují běžným stárnutím či stresem. Právě v tomto období však může být včasná diagnóza rozhodující. Odborníci proto doporučují pozorně sledovat každou podezřelou změnu v chování a neváhat se obrátit na lékaře. Podrobný seznam všech varovných příznaků a rady, co dělat při podezření na Alzheimerovu nemoc, naleznete na stranách tohoto čísla.



Vážení čtenáři, milí přátelé Denního centra pro seniory JIZERA,

podzimní dny s sebou přinášejí uklidnění, barevné listí, ale také čas k hlubšímu zamyšlení. V tomto čísle našeho časopisu otevíráme téma, které se dotýká mnohých z nás, a přesto o něm často nechceme hovořit – Alzheimerovu chorobu. Paměť je jako náš osobní deník, který nosíme stále s sebou. Záleží jen na nás, jak pečlivě si vzpomínky do něj zapisujeme a jak často v něm listujeme. Při našich pravidelných trénincích paměti v centru JIZERA se společně snažíme, aby stránky tohoto deníku zůstaly co nejdéle čitelné a živé. Někdy se však stane, že písmenka v něm začnou blednout. V hlavním tématu tohoto čísla vám proto poradíme, jak nepřehlížet první varovné příznaky této nemoci a jaké kroky podniknout, pokud se objeví.

O tom, že diagnóza nemusí znamenat konec rodinného štěstí, ale třeba i začátek nové formy lásky a trpělivosti, vypráví silný příběh jedné z rodin, která s obdivuhodnou skromností pečuje o svou nemocnou maminku.

Abychom však nezůstávali jen u vážných témat, zavedeme vás na chvíli zpět do teplých letních dnů. Přinášíme vám ohlédnutí za naším letošním příměstským táborem pro seniory. Zážitky z tohoto týdne plného nových přátelství jsou jasným důkazem toho, že do našeho osobního deníku neustále přepisujeme nové a nádherné kapitoly. Na našich sociálních sítích můžete k nám do centra kdykoliv nahlédnout – najdete tam momentky z tvoření i střípky z našich každodenních aktivit.

Přeji vám inspirativní čtení a pokojné podzimní dny.

Veronika Vynikalová, redakce



7 tipů na cvičení, která pomohou UDRŽET PAMĚŤ V KONDICI

Jednou z nejčastějších obav seniorů je zhoršení paměti. K úbytku neuronů dochází zejména ve chvíli, kdy mozek nedostává nové podněty. Mezi základní funkce mozku patří tzv. neuroplasticita - schopnost měnit své vlastnosti na základě podnětů z vnějšího prostředí. To znamená, že kondici mozku můžeme ovlivnit cíleným tréninkem.

1. Počítání bez kalkulačky

Skvělým cvičením je počítání paměti. Připravte si pro sebe nebo blízké základní matematické příklady a postupně můžete náročnost zvyšovat. Například sčítat položky na účtence z posledního nákupu.

2. Vaření podle nových receptů

Při vaření člověk zapojuje několik smyslů zároveň. Pokud k tomu přidáte podnět v podobě doposud nevyzkoušeného postupu, mozek se probere z letargie a vliv na paměť je prokazatelný.

3. Učení se cizím jazykům

Jakmile se přestaneme učit, mozek ochabuje. Skvělým tipem je vyzkoušet studium nového jazyka.

4. Kreslení map z paměti

Až se příště vydáte na procházku, nakreslete si po návratu mapu, kudy jste šli. Toto cvičení je výtečným stimulem pro paměťové centrum.

5. Puzzle, společenské a paměťové hry

Skládání puzzle klade nároky na motorické schopnosti a představivost zároveň. Jedná se o skvělý podnět pro zvýšení mozkové činnosti. Prospěšné pro naši paměť jsou také i hry se slovy, jako například Kris Kros.



6. Nová trasa na procházku nebo nákup

Chodíte na nákup nebo procházku stále stejnou cestou? Doporučujeme příště zabočit třeba o dvě ulice dříve. A jít novou cestou.

7.

Známé činnosti obráceně nebo poslepu

Řadu činností provádíme automaticky. Jedná se zejména o běžné věci, jako je mytí nádobí nebo zavazování tkaniček. Pokud člověk u takové činnosti zavře oči, musí se opět soustředit na své pohyby a zapojí tak i centrum paměti. Nebo vyzkoušejte jeden den dělat vše opačnou rukou.



PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR PRO SENIORY: druhý ročník překonal všechna očekávání

Když jsme letos na jaře v Denním centru pro seniory JIZERA plánovali druhý ročník příměstského tábora pro seniory, věřili jsme, že se nám podaří zopakovat loňský úspěch. Na Mnichovohradištské faře jsme letos přivítali dvacet seniorek a dokonce i jednoho seniora – tedy ještě více účastníků než vloni při pilotním prvním ročníku.

Všichni přicházeli s nadšením a zvědaví, co jim společný týden přinese. Hned první den se účastníci tábora pustili pod vedením floristky Moniky do tvorby podzimních věnců z květů, bylinek a sušiny. Levandule, eukalyptus, klasy, šalvěj a další voňavé rostliny se postupně měnily v nádherná aranžmá. Každý zapojil svoji fantazii a dekorace, které si všichni s radostí vzali domů, se staly trvalou vzpomínkou na první den tábora. Od úterka přišla řada na tradiční masáže od Kristýny. Unavená záda, zatuhlý krk – mnozí si užili chvíli profesionální péče jen sami pro sebe. Masáže byly nejen fyzickou úlevou, ale především relaxací a odpočinkem. Tento den patřil bylinkám a přírodní moudrosti. Bylinkářka Anna se s účastníky akce podělila o své bohaté znalosti – jak správně sbírat a zpracovávat byliny, jaké mají léčivé účinky a jak si z nich připravit čaje a tinktury. Praktické poznatky o zdraví z přírody si získaly všechny přítomné. Ve středu se před námi otevřel kouzelný svět včel. Paní medařka Markéta vyprávěla fascinující příběhy ze života v úlu. A měla přichystanou také výrobu svíček z pravého včelího vosku. Čtvrtek byl věnován péči o sebe, protože upravený vzhled je důležitou součástí sebevědomí v každém věku. Vizážistka Klára povyprávěla o každodenní péči o zralou pleť a s kolegyní se postaraly o profesionální líčení. Sympatická Lenka nabídla zájemcům manikúru a masáž rukou a nechyběly opět masáže od Kristýny. Potěšil také bazárek zdarma. Páteční den nás zavedl do malebného Kerska – do kraje, který proslul především díky Bohumilu Hrabalovi, jehož rekreační chatu jsme v rámci výletu také prozkoumali. Čekala nás návštěva ikonické hájenky, procházka ke Svatojosefskému prameni a zajímavá exkurze v keramické dílně. Slunečné počasí a pochutnání si na opečených buřtech na zahradě centra JIZERA vytvořily dokonalou tečku za týdnem plným zážitků, tvoření a nových přátelství. Účastníci si neodnesli jen fotografie a výrobky, ale především zážitky a společně strávený čas, na který budou ještě dlouho vzpomínat.

Druhý ročník příměstského tábora by se nemohl uskutečnit bez skvělého týmu lidí, kteří stáli za jeho organizací. Děkujeme městu Mnichovo Hradiště za finanční podporu, bez které by se tento projekt nemohl uskutečnit. Poděkování patří také panu faráři Pavlu Machovi za možnost využít prostor fary a všem lektorům, kteří se s námi podělili o svoje zkušenosti. A v neposlední řadě děkujeme našim kolegům z Denního centra JIZERA, kteří celý tábor zorganizovali a zajišťovali pohodový průběh celé této úspěšné akce.

Třetí ročník? Energii a zájem bez pochyby máme, a tak věříme, že se nám v příštím roce opět podaří tábor uskutečnit. Fotografie z tábora naleznete na našich sociálních sítích. Přidejte se k našim seniorům a zjistěte, proč se již teď těší na další ročník!





ALZHEIMEROVA NEMOC

Když se paměť ztrácí.

Alzheimerova nemoc je nejčastější příčinou demence. Jedná se o onemocnění mozku, které postupně ovlivňuje paměť, myšlení, orientaci, schopnost komunikace a zvládání běžných denních činností. Alzheimerova choroba nezačíná pouze ztrátou paměti. Její první projevy mohou být velmi nenápadné. Onemocnění se rozvíjí pomalu a jeho projevy se postupně zhoršují. Včasné rozpoznání příznaků a odborná pomoc mohou výrazně zlepšit kvalitu života nemocného i rodiny.

HLAVNÍ VAROVNÉ PŘÍZNAKY (mimo ztráty paměti):

PROBLÉMY

S VYJADŘOVÁNÍM:

nemocný zapomíná jednoduchá slova, nahrazuje je nesprávnými výrazy nebo se zasekává uprostřed věty.

ČASOVÁ A MÍSTNÍ DEZORIENTACE:

člověk neví, jaký je den nebo rok, může se ztratit i na místech, která desítky let dobře zná (např. ve vlastní ulici).

ZMĚNY OSOBNOSTI A NÁLAD:

objevuje se bezdůvodná podezíravost, úzkost, deprese, podrážděnost nebo rychlé střídání emocí.

ZTRÁTA MOTIVACE, APATIE:

dochází k náhlému nezájmu o dlouholeté koníčky, práci, rodinu nebo přátele.

ZTRÁTA ZDRAVÉHO ÚSUDKU:

nevhodné oblékání (např. zimní kabát v létě) nebo neschopnost rozpoznat nebezpečí.

POTÍŽE S PLÁNOVÁNÍM A LOGIKOU:

člověk nedokáže udržet pozornost, spočítat rodinné výdaje nebo postupovat podle známého receptu při vaření.

PROBLÉMY S BĚŽNÝMI ČINNOSTMI:

problémem se stává i běžné zapnutí knoflíku, telefonování nebo příprava jídla.

ZMATENÉ ODKLÁDÁNÍ VĚCÍ:

nemocný dává předměty na zcela nelogická místa (např. klíče do lednice) a následně obviňuje okolí z jejich krádeže.

CO DĚLAT PŘI PODEZŘENÍ NA ALZHEIMEROVU NEMOC?

Požádejte praktického lékaře o neurologické nebo geriatrické vyšetření.

NEODKLÁDEJTE ŘEŠENÍ POTÍŽÍ – VČASNÁ DIAGNOSTIKA JE DŮLEŽITÁ.

Pokud potřebujete podporu, obraťte se na sociální služby, které vám mohou poskytnout odbornou péči o blízkého.

NEBOJTE SE POŽÁDAT O POMOC. Důležité je vědět, že nejste sami a že existují různé formy podpory. Vyberte si tu, která vyhovuje vám i vašim blízkým. Správná kombinace péče nejen uleví zátěži na pečující, ale hlavně zajistí, že vaši blízcí dostanou kvalitní a bezpečnou pomoc v každodenním životě.



NEVÍTE, KTERÁ SLUŽBA JE PRO VÁS NEBO VAŠEHO BLÍZKÉHO VHODNÁ?

- Rádi vám pomůžeme zorientovat se v možnostech podpory a najít řešení.

POTŘEBUJETE PÉČI PRO SVÉHO BLÍZKÉHO S ALZHEIMEROVOU NEMOCÍ?

- Jsme tu, abychom pomohli vám i vaší rodině.

**Denní centrum
pro seniory JIZERA, z. ú.**

☎ 725 787 577

ZŮSTÁVÁME SPOLU

PŘÍBĚH O LÁSCĚ V KAŽDODENNÍ PÉČI

Moje maminka byla vždy hodná a pracovitá. Ráda pro nás něco upekla nebo uvařila – třeba štrúdl nebo svíčkovou. Vždycky se o nás starala a chtěla nám udělat radost.

Dnes je všechno jinak. Za všechno mi děkuje. Za to, že jí podám jídlo, pomůžu s oblékáním, svezu ji autem, vezmu na výlet nebo nakoupím. Často se dokonce ptá, co mi dluží. Zpočátku maminka jen občas něco nevěděla nebo zapoměla. Postupně se ale její stav zhoršoval. V lednu 2024 si zlomila kotník. Dostala sádku a šest týdnů nesměla na levou nohu vůbec došlapovat. Začala jsem se o ni starat u ní doma. Zapůjčila jsem si toaletní vozík z domácí péče a pomáhala jí se vším, co potřebovala. Píchala jsem jí injekce na ředění krve a objednávala sanitku na kontroly do Klaudiánovy nemocnice v Mladé Boleslavi.

Maminka se stále ptala, proč na nohu nesmí stoupnout a co má dělat. Musela jsem jí všechno opakovaně vysvětlovat. Když už se konečně zotavila a dokázala chodit bez berlí, přišel další pád. V květnu 2024 si při zakopnutí o vyvýšenou hranu rohožky zlomila kyčel. Skončila v nemocnici a po operaci a narkóze se její stav ještě zhoršil.

Vzala jsem si ji z nemocnice domů a znovu začala péče od začátku – píchání injekcí, učení chůze, kontroly u lékařů. Velkou výhodou je, že maminka bydlí v domě, který je celý v jedné rovině. Nemá tam žádné prahy a má všechno potřebné – toaletu, koupelnu, kuchyň i obývací pokoj. Pořádili jsme jí také vyvýšenou postel, podsedák a nástavec na toaletu. Nejdůležitější je ale to, že je doma ve svém známém prostředí. U nás doma máme schody a bydlení u nás by pro ni nebylo vhodné. Proto jsem většinu času u ní. Domů se vracím jen občas i s maminkou.

Postupně se změnil celý náš rodinný život. Všechno se přizpůsobuje tomu, co maminka právě potřebuje a zvládne. Velkou oporou je mi můj manžel. Nakupuje, vozí nás k lékařům, na pedikúru a pomáhá nám se vším, co je potřeba. Pomáhá mi také syn se svou rodinou. Mám i kamarádky a známé, kteří moji situaci chápou. Jezdí za námi na návštěvy.

Pro maminku je důležitý kontakt s lidmi a každá návštěva jí zpestří den. I když si dnes často nepamatuje, kdo za ní přišel, a někdy už nepoznává ani mého syna nebo vnoučata, přítomnost blízkých lidí má pro ni význam.

Každý den je jiný. Někdy je lepší, jindy horší.



Každodenní péče o maminku

Každé ráno začíná stejně. Pomohu mamince na toaletu, s oblékáním a postupně jí říkám, co má dělat a kam půjdeme. Potom jdeme ke stolu, kde už mám připravenou snídani. Připravím jí také léky. Musím jí říct: „Spolkní a zapij.“ Maminka se ptá, který prášek si má vzít teď a který potom. Musím na ni dohlížet, protože někdy tabletu místo spolknutí rozkouše.

Každý den je jiný. Jeden den je péče jednodušší, jiný den je mnohem náročnější. Při snídani se maminka často dívá z okna a vidí tam věci, které tam ve skutečnosti nejsou. Nesnažím se jí vysvětlovat, že je nevidí správně. Spíš s ní souhlasím a nechám ji o tom mluvit. Naučila jsem se, že nemá smysl jí její vnímání vyvracet. Já pomalu a dlouho, ale v jídle si většinou nevybírám. Sním to, co uvařím. Někdy ale z jídla vybírám zeleninu nebo něco, co se jí nelíbí.

Běžný rozhovor už s maminkou není jednoduchý. Často odpovídá úplně nesmyslně nebo se ptá na zvláštní věci. Někdy například vidí něco, co tam není. I v takové situaci se snažím reagovat klidně a spíš souhlasit s tím, co říká, než jí tvrdit, že se mýlí. Po snídani jí dám noviny nebo časopis. Časopis si „čte“ několikrát, přestože čte třeba jen jeden nadpis. Někdy čte i nahlas a vydrží u toho poměrně dlouho. Jsem ráda, že ji to stále dokáže zaujmout. Já mezitím vařím nebo pracuji na zahrádce. Ani tehdy ale nemohu úplně vypnout.

Máme doma kameru a musím se občas podívat, co maminka dělá a jestli se například nezvedla. Když zjistím, že vstala a potřebuje pomoc, musím hned běžet domů.

Každý den odpoledne chodíme ven na procházku. Maminka používá chodítko a snažím se, aby měla každý den alespoň trochu pohybu a byla venku. Péče o maminku je dnes součástí každého mého dne.

pokračování na další straně

Musím být stále ve střehu, ale zároveň se snažím zachovat co nejvíce z toho, co má ráda a co ještě sama zvládne. Mamince musím říkat, co má právě udělat, a jednotlivé kroky jí vysvětlovat postupně. Musím nespěchat a mít trpělivost. Někdy nerozumí tomu, co po ní chci, odpoví nesmyslně nebo se rozzlobí.

Je to těžké. Člověk postupně vidí, jak se jeho blízký mění. Přesto se snažím být mamince nablízku, pomáhat jí a především jí umožnit, aby mohla co nejdéle zůstat doma, ve svém známém prostředí.

Odlehčovací služba a další podpora

S odlehčovací službou mám dobrou zkušenost. Pro mě je velmi důležitý především odpočinek a pocit jistoty, že se o maminku někdo dobře postará. Když vím, že je o ni postaráno, můžu si naplánovat například několikadenní pobyt s manželem a vnoučaty. Víím, že se v domluveném termínu o maminku postarají a já si mohu na chvíli od péče odpočinout.

O možnosti využívat denní stacionář Denního centra pro seniory JIZERA jsem se dozvěděla od kamarádky. Zpočátku jsem vůbec nevěděla, jak to tam chodí. Maminka proto nejdříve šla jen na zkoušku. Říkám jí, že jdeme do „školky“ za holkami na káféčko. Ona stejně často neví, kam jde, a nepamatuje si, že už tam někdy byla. Jsem moc ráda, že tuto možnost máme. Díky stacionáři si můžu s manželem zařídit potřebné věci, ale také si trochu odpočinout. Maminka je mezitím v jiném prostředí, mezi dalšími lidmi, a hlavně je v péči skvělých pečovatelek. Pečovatelky jí pomohou například na toaletu, podají jí oběd a věnují se jí.

Moc důležitá je pro mě také dobrá komunikace a předávání informací mezi personálem a mnou. Víím, jak se maminka během dne měla, co zvládla a jestli se něco změnilo.

Dnes bych každému, kdo pečuje o svého blízkého, poradila, aby se nebál zeptat na možnosti pomoci a využil služby, které jsou dostupné. Ať už jde o denní stacionář, odlehčovací službu nebo jinou formu podpory. Je důležité myslet také na sebe a nebýt na péči úplně sám. O maminku pečuji už třetím rokem a postupně jsem si našla různé formy podpory v sociálních službách, které nám vyhovují.

Péče o blízkého člověka s Alzheimerovou nemocí je náročná. Člověk ale nemusí všechno zvládnout sám. Pro mě je velkou pomocí vědět, že když potřebuji, existují lidé a služby, na které se můžu obrátit.

Maruška

Děkujeme paní Marii, že se s námi podělila o svůj příběh. Její slova a zkušenosti jsou bezpochyby podporou pro všechny rodinné pečovatele, kteří si podobnou situaci procházejí.

PODĚKOVÁNÍ NADAČNÍMU FONDU ŠKODA AUTO

MÁME NOVOU BEZBARIÉROVOU RAMPU!

Denní centrum pro seniory JIZERA srdečně děkuje Nadačnímu fondu Škoda Auto za poskytnutý finanční příspěvek na vybudování nové bezbariérové rampy. Vstup do našeho centra je tak od srpna pro naše uživatele bezpečnější a zároveň pohodlnější. Velmi si vážíme této podpory a děkujeme nadačnímu fondu, že nám pomohl rozšířit a zkvalitnit naše služby.

Za Denní centrum pro seniory JIZERA, z. ú.
Marcela Friedrichová



PODĚKOVÁNÍ DOBROVOLNÝM HASIČŮM Z BAKOVA NAD JIZEROU

Denní centrum pro seniory JIZERA, z. ú. z celého srdce děkuje dobrovolným hasičům města Bakov nad Jizerou za finanční dar ve výši 10 000 Kč. Velmi si vážíme nejen samotného daru, ale především toho, že na naše seniory myslíte a že jste stejnou částkou naše centrum podpořili již v loňském roce. Vaše podpora pro nás znamená opravdu mnoho a je důkazem toho, že vám není lhostejný život seniorů v našem městě. Děkujeme a moc si toho vážíme!

Za Denní centrum pro seniory JIZERA, z. ú.
Marcela Friedrichová



***Nejste na to sami.
Poskytujeme odbornou péči s lidským přístupem.***

DENNÍ CENTRUM PRO SENIORY JIZERA, z. ú.

Pomáháme již 17 let seniorům a osobám se zdravotním postižením. Naše služby jsou určeny lidem s Alzheimerovou nemocí, jinými formami demence či zdravotním omezením, pečujícími osobám i aktivním seniorům.

Péče o blízkého nemusí znamenat odchod do pobytového zařízení!



DENNÍ STACIONÁŘ

Odborná péče během dne, která umožňuje klientům vracet se do domácího prostředí ke svým blízkým:

- celodenní individuální péče
- trénink paměti
- společenské aktivity
- podpora soběstačnosti
- nácvik běžných dovedností
- smysluplné trávení volného času

SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY

Aktivní stárnutí prostřednictvím vzdělávacích, pohybových a společenských aktivit. Setkávání v přátelském kolektivu:

- udržování schopností a dovedností
- podpora paměti a komunikace
- rukodělné a pohybové aktivity
- kurzy anglického jazyka, práce na PC
- besedy, přednášky
- výlety a příměstské tábory

SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Bezplatné individuální poradenství v oblastech:

- pomoc s vyřízením příspěvku na péči, dávek a průkazů OZP
- orientace v sociálních dávkách a službách
- podpora pečujícím osobám a rodinám



NEVÍTE SI RADY S PÉČÍ O BLÍZKÉHO?

PORADNA PRO PEČUJÍCÍ



- po tel. domluvě rezervace termínu
- žádosti o příspěvek na péči
- poradenství pro rodinné pečovatele

www.dcjizera.cz  



BAKOV NAD JIZEROU

Boleslavská 586, Bakov nad Jizerou

MNICHOVO HRADIŠTĚ

Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště

 **725 787 577**



TRÉNINKY PAMĚTI pro seniory

paměťová cvičení a techniky

pondělky 9 - 11 hodin
v Bakově nad Jizerou
(Boleslavská 586)

čtvrtky 9 - 11 hodin
v Mnichově Hradišti
(Družstevní 1451, v přízemí DPS)



PROTAHOVACÍ CVIKY pro seniory

relaxační cvičení na židlích

pátky 9 - 10 hodin
v Bakově nad Jizerou
(Boleslavská 586)

úterky 10 - 11 hodin
v Mnichově Hradišti
(Družstevní 1451, v přízemí DPS)



ANGLICKÝ JAZYK pro seniory

středy 9 - 10.30 hodin
v Bakově nad Jizerou
(Boleslavská 586)

od října kurz angličtiny pro seniory
ANGLIČTINA BEZ ŠPRTÁNÍ
10 lekcí v Mnichově Hradišti
(Družstevní 1451, v přízemí DPS)



f i Každý měsíc
dle aktuálního programu:

CESTOVATELSKÉ BESEDY
VÝLETY A EXKURZE
UKODĚLNÉ PRÁCE
SPOLEČNÉ PEČENÍ



NA VLNĚ JIZERY
Magazín Denního centra
pro seniory JIZERA

ZÁŘÍ 2026

Periodický tisk NA VLNĚ JIZERY, zapsán do evidence periodického tisku reg. č.: MK ČR E 22900. Náklad 3000 ks, zdarma, periodicitu 3x ročně. Toto číslo (ZÁŘÍ 2026) vychází dne 29. 9. 2026. Vydavatel: Denní centrum pro seniory JIZERA, z. ú., Boleslavská 586, 294 01 Bakov nad Jizerou, IČO: 22838457. Šéfredaktor: Veronika Vynikalová, info@dcjizera.cz.

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