

BŘEZEN 2026



NA VLNĚ JIZERY

Magazín Denního
centra pro seniory
JIZERA

**ROZHOVORY K OCENĚNÍ
PEČOVATELKA ROKU 2025**
na straně 4 a 5

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR PRO SENIORY
na straně 6



MÁME RADOST

**OCENĚNÍ "NÁRODNÍ CENA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
PEČOVATEL/KA ROKU 2025" V KATEGORII AMBULANTNÍCH SLUŽEB
ZÍSKALA NAŠE KOLEGYNĚ.**

Vážení a milí přátelé,

přinášíme Vám úžasnou novinu o velkém úspěchu naší spolupracovnice paní Marcely Langhansové, kterou naše organizace nominovala do celostátní soutěže Pečovatel/ka roku. Tato soutěž probíhá v České republice každoročně a ve světě poskytovatelů sociálních služeb se jedná o jedno z nejvyšších ocenění pracovníků pomáhajících profesí. Cenu vyhlašuje již 13. rokem Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR a Diakonie ČCE a vyzdvihuje práci pečovatelů a pracovníků v sociálních službách, sociálních pracovníků a manažerů. Během let soutěž získala celorepublikový dosah a po zásluze odměňuje obětavou práci lidí v těchto náročných profesích. Kategorie oceňovaných pracovníků jsou rozdělené na terénní, pobytové a ambulantní služby.

Naše organizace Denní centrum pro seniory JIZERA provozuje dvě ambulantní sociální služby – denní stacionář a sociálně aktivizační služby, a jak již bylo avizováno, do soutěže vyslala paní Marcelu Langhansovou, která se obětavě stará o seniory a osoby zdravotně postižené v Bakově nad Jizerou. Naše malá organizace se soutěže zúčastnila vůbec poprvé a paní Langhansová k našemu obrovskému překvapení naplnila známý citát "Veni, vidi, vici". Mezi stovkami účastnic získala ocenění "Národní cena sociálních služeb Pečovatel/ka roku 2025" v kategorii ambulantních služeb. Jsme nesmírně hrdí, že naše pracovnice byla za svou obětavost, empatii a profesionalitu náležitě oceněna a poukázala tak na kvalitní a profesionální péči našeho malého kolektivu. Marcele ze srdce gratulujeme a uvnitř tohoto časopisu přinášíme prostřednictvím rozhovoru její pohled na práci a cestu až do „pečovatelského nebe“.



Vážení čtenáři, milí přátelé,

přinášíme vám první letošní číslo našeho časopisu. Chceme se s vámi především podělit o jednu krásnou zprávu: Marcela Langhansová z Denního centra pro seniory JIZERA byla oceněna jako Pečovatel/ka roku 2025 v kategorii ambulantních služeb. Jsme na Marcelu nesmírně hrdí! Na dalších stránkách vám přinášíme rozhovor jak s ní, tak i s paní Marcelou Friedrichovou, zakladatelkou a ředitelkou centra JIZERA.

Centrum JIZERA není jen místo, kde se vyrábějí krásné věci. Je to živá komunita, kde se lidé vzájemně setkávají, inspirují, podporují a rozvíjejí se. V našem prostředí si každý najde aktivitu, která ho naplňuje.

Rukodělné práce jsou srdcem našeho tvoření. Pod rukama našich uživatelů vznikají jedinečné dekorace, textilní výrobky a drobné šperky. Každý výrobek je originál – odraz kreativity, šikovnosti a osobitosti. Nejde jen o samotný výrobek, ale o kousek energie a lásky, který do něj každý tvůrce vložil. Výrobky nabízíme na regionálních akcích. Každý prodaný kousek nás nesmírně těší a představuje pro uživatele velkou motivaci.

Pro ty, kteří si chtějí udržet mysl v dobré kondici, máme tréninky paměti – aktivitu, kde se můžete potkat se mnou. Pro světoběžníky nabízíme oblíbenou angličtinu pro seniory. Kurz, který otevírá dveře do světa a umožňuje nám lépe porozumět mezinárodní kultuře. V loňském roce se dokonce naši angličtináři vydali společně až do Londýna. Počítačový kurz pak přináší digitální gramotnost těm, kteří se chtějí s technologií seznámit nebo se v ní zdokonalit. Vzdělání a rozvoj jdou ruku v ruce se zábavou. Cestovatelské besedy vás vezmou do vzdálených koutků světa bez nutnosti opustit pohodlí našeho centra. Poslouchejte fascinující příběhy PhDr. Antonína Kůrky z Asie, Afriky, Ameriky či Evropy. Při tematických výletech pak objevujeme krásy naší krajiny a zajímavosti v okolí. A společné pečení? Není nic lepšího než vůně čerstvě upečeného koláče. Při této aktivitě nejen zkusíme recepty, ale především si užíváme čas strávený společně. Během teplých měsíců se pak scházíme na zahradě centra.

Máte chuť se k nám přidat? Více informací najdete na našich webových stránkách a sociálních sítích, kde nás můžete sledovat a nahlédnout do našeho centra. Ať už jde o momentky z vyrábění nebo střípky z našich aktivit. Těšíme se na vás v Denním centru pro seniory JIZERA a přejeme vám krásné jarní dny.

Veronika Vynikalová, redakce



VYZNÁTE SE V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH?

Pečovat o blízkého je krásné, ale také náročné. Někdy se člověk může cítit přehlcený a položí si otázku: Jak to všechno zvládnout? Odpovědí mohou být **sociální služby, které pomáhají lidem i jejich rodinám a nabízejí různé formy podpor**. Rozdělujeme je na ambulantní služby, pobytové služby, odlehčovací služby nebo také terénní služby. Každý z těchto typů služby má své přínosy. Od každodenní pomoci v domácím prostředí, ve specializovaných centrech až po dočasný či trvalý pobyt v zařízeních, které poskytují 24 hodinovou péči. Právě porozumění rozdílům mezi těmito službami je klíčové pro správnou volbu podpory, která co nejlépe bude odpovídat individuálním potřebám vašeho blízkého i celé rodiny.

Nebojte se požádat o pomoc. Důležité je vědět, že nejste sami na péči o své blízké a můžete si vybrat formu, která všem nejlépe vyhovuje. Správná kombinace podpory nejen uleví Vám pečujícím, ale hlavně zajistí, že Vaši blízcí dostanou kvalitní a bezpečnou pomoc v každodenním životě.

AMBULANTNÍ SLUŽBY

pomoc přes den

Ambulantní službou se nejčastěji myslí denní stacionář. Klient sociální služby ráno přijde (nebo ho rodina přiveze) do ambulantního zařízení a během dne má zajištěnou péči, jídlo, společnost i program. Odpoledne se vrací zpět domů. **Výhoda je v tom, že klient zůstává bydlet ve svém prostředí, ale zároveň není přes den sám a rodina má čas na práci nebo odpočinek.**

POBYTOVÉ SLUŽBY

celodenní zázemí

Pobytové služby znamenají, že klient v zařízení bydlí buď trvale nebo na určitou dobu. Typickým **příkladem je domov pro seniory nebo domov se zvláštním režimem** (například pro lidi s Alzheimerovou nemocí). Uživatel má k dispozici celodenní péči, zdravotní dohled a veškeré zázemí.



ASOCIACE POSKYTOVATELŮ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

pro odpočinek pečující rodiny

Odlehčovací služba je určena hlavně pečujícím rodinám. Funguje tak, že **rodina na přechodnou dobu svěří svého blízkého do péče odborníků. Ambulantně (pouze přes den) nebo pobytově** (na několik dní či týdnů). Pečující tak získají prostor k načerpání sil, vyřízení svých záležitostí nebo dovolené, aniž by měli obavy o bezpečí svého nemocného blízkého.

TERÉNNÍ SLUŽBY

podpora přímo u vás doma

Terénní služby přinášejí pomoc přímo do domácnosti klienta. **Jsou vhodné pro lidi, kteří chtějí zůstat doma, ale potřebují podporu při svých každodenních činnostech** – například s hygienou, oblékáním, podáváním léků, nákupy nebo doprovodem k lékaři. Pracovník služby přijede podle domluvy a poskytuje péči. Klient zůstává ve svém známém prostředí a pečující si tak mohou odpočinout nebo zvládnout jiné povinnosti.

DENNÍ CENTRUM PRO SENIORY JIZERA NABÍZÍ DVĚ AMBULANTNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY. DENNÍ STACIONÁŘ A SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY.

Péče, přátelská atmosféra a klidné prostředí. Místo s každodenní podporou, kde se senioři cítí bezpečně a plně respektováni. Věříme, že každý si zaslouží stárnout s důstojností. Pomáháme všem zůstat aktivní a v sociálním kontaktu. Vytváříme prostor pro individuální péči, setkávání a radost z běžných dnů. Nabízíme více než 16 let zkušeností a profesionality. Jsme členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb. Ať už hledáte péči pro sebe, svého blízkého, nebo se jen chcete dozvědět více o tom, co děláme, jsme tu pro vás.

NEVÍTE SI RADY S PÉČÍ O BLÍZKÉHO?
V DENNÍM CENTRU JIZERA JE K DISPOZICI:

PORADNA PRO PEČUJÍCÍ

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

www.dcjizera.cz



BAKOV NAD JIZEROU

tel. 725 787 577

Boleslavská 586, Bakov nad Jizerou

MNICHOVO HRADIŠTĚ

tel. 602 683 660

Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště

OCENĚNÍ "NÁRODNÍ CENA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PEČOVATEL/KA ROKU 2025" V KATEGORII AMBULANTNÍCH SLUŽEB



Jsme nesmírně hrdí, že naše kolegyně, paní Marcela Langhansová, byla za svou obětavost, empatii a profesionalitu oceněna a poukázala tak na kvalitní a profesionální péči našeho malého kolektivu.

Marcele ze srdce gratulujeme a přinášíme prostřednictvím rozhovoru její pohled na práci a cestu až do „pečovatelského nebe“.

Marcelo, Tvůj úspěch v soutěži Pečovatel/ka roku je obrovským oceněním za Tvou obětavou práci. Co tě vedlo k tomu, stát se pečovatelkou – pracovnící v sociálních službách?

Říkala jsem si „nikdy není pozdě začít nové věci“. Pro mě to byla výzva, a to z toho důvodu, že jsem po velkou část svého pracovního života dělala něco úplně jiného. Ale vzhledem k tomu, že celá moje rodina pracuje ve zdravotnictví, měla jsem k této profesi blízko. Vždy jsem ráda trávila čas ve společnosti starších lidí, kteří mi vyprávěli o svém životě a svých životních zkušenostech.

Jak dlouho pracuješ v Denním centru JIZERA a co Tě nejvíce motivuje pokračovat?

V Denním centru pro seniory JIZERA pracuji třetím rokem a největší motivace a radost pro mne je, když se k nám naši uživatelé vrací a říkají, že je jim u nás dobře.

Co pro Tebe znamená ocenění Pečovatelka roku?

Byla jsem obrovsky překvapená, protože by mne to ani ve snu nenapadlo a vlastně jsem tomu ani zpočátku nevěřila. Myslím, že je to pocta a pochvala celého kolektivu, protože ten je opravdu skvělý a beru to jako zásluhu nás všech. Pyšní můžeme být všichni!

Máš nějakou zkušenost, která ti pomohla změnit pohled na péči o seniory?

Řekla bych spíše než zkušenost, že je to životní nadhled. V určitém věku člověk zjistí, že nic se neří tak horké, jak se uvaří, a v klidu lze lecky vyřešit i neřešitelné.

Jaké přístupy považuješ ve své práci s klienty za nejefektivnější?

Snažím se být v pohodě s dobrou náladou, a to nejen v práci, ale všude, kde se právě nacházím. Dobré slovo, vlídný úsměv a pohazení dělají zázraky.

Jaký je tvůj recept na udržení empatie a energie v náročném práci?

Recept nemám, dělám vše s chutí, s úsměvem a dělám to ráda! A hlavně myslím, že nás práce má bavit a naplňovat.

Co bys chtěla zlepšit v péči o seniory?

Zlepšit se toho dá jistě mnoho, ale pokud mám mluvit za sebe, nic není více než lidský přístup, úsměv a porozumění! Je stále co se učit, každý den je jiný a přináší nové výzvy a zkušenosti.

Co bys poradila ostatním kolegům, aby byli úspěšní a spokojení ve své práci?

Snad jen ať někdy více používají srdce a uopadají rozum.

Děkuji za rozhovor a přeji Ti stále tak optimistický přístup k životu!

Kristýna Zimovjanová



ROZHOVOR

s ředitelkou organizace paní Marcelou Friedrichovou k ocenění Pečovatelka roku

Vaše pracovnice z denního stacionáře a sociálně aktivizačních služeb získala ocenění Pečovatelka roku. Co to pro Vás znamená?

Tak především obrovskou radost. Toto ocenění je mimořádné nejenom pro Marcelu, ale i pro celý náš kolektiv, který odvádí velmi kvalitní a profesionální práci. Je to pro nás důkaz, že svou práci děláme dobře a jdeme správnou cestou.

Paní Langhansová pracuje ve Vaší organizaci teprve tři roky, čím si podle Vás to ocenění zasloužila?

Je to člověk s obrovským srdcem a empatií. K našim uživatelům se chová mile a vstřícně, je velmi trpělivá a ochotná. Pro Marcelu není nic problém, dokáže navázat vztah jak s našimi klienty, tak i s jejich rodinami. Vnímá individuální potřeby a dokáže na ně intuitivně reagovat. Myslím si, že člověk jejího typu je k sociální práci přímo stvořený a naši uživatelé to ví.

Co je podle Vás na práci v denním stacionáři a sociálně aktivizačních službách nejnáročnější?

Dalo by se říci, že sociální služby samy o sobě jsou velmi náročné, protože poskytují pomoc a péči uživatelům, jejichž potřeby a očekávání jsou rozmanité. Ke každému klientu se musí přistupovat individuálně a pomoc „ušít přímo na míru“. Odbornost pracovníků jde ruku v ruce s lidskostí a respektem ke každému životnímu příběhu. Pracovníci musí nejenom umět odvést profesionální práci, ale také v obtížných situacích zachovat klid a chladnou hlavu.

Jak podporujete své zaměstnance, aby mohli poskytovat kvalitní péči?

V první řadě záleží na správném výběru zaměstnance, což není jednoduché, a proces hledání vhodného člověka do týmu může trvat i několik let. Jak se říká, nikdo učený z nebe nespadol, a tak je třeba formou vzdělávání a metodického vedení každého pracovníka podporovat v jeho profesním růstu. V naší organizaci panuje vzájemná podpora i formou otevřené komunikace, kde se snažíme předávat informace, zkušenosti a poznatky tak, aby to bylo k dobru celého týmu a jejich práce.

Co byste vzkázala veřejnosti o práci pečovatелů?

Práce pečovatелů není na první pohled tolik vidět, ale je to nezastupitelná úloha v pomoci bližním. Tuto profesi nevnímám jenom jako zaměstnání, ale přímo jako poslání. Vyžaduje odbornost, nasazení a hlavně velké srdce. Každý, kdo o někoho v životě pečoval, ví, jak těžká je to práce a musím říci, že v naší společnosti mnohdy nedocenená. Proto si velmi vážím takových počínů, jako je zviditelnění pomáhajících profesí třeba i formou soutěže, která připomíná lidem, že nemusí zůstat na své starosti sami a že existují pracovníci, kteří mají srdce na správném místě.

*Děkuji za rozhovor a do dalších let přeji ještě mnoho takových úspěchů.
Kristýna Zimovjanová*

**„Odbornost pracovníků
jde ruku v ruce
s lidskostí a respektem
ke každému
životnímu příběhu.“**





OHLÉDNUTÍ ZA PRVNÍM ROČNÍKEM PŘÍMĚSTSKÉHO TÁBORA PRO SENIORY

Přípravy na letošní ročník letního příměstského tábora pro seniory jsou již v plném proudu. Všichni se těší na srpnový týden plný nových zážitků. A o prvním ročníku si můžete přečíst článek, který nám napsaly nadšené účastnice.

„To bych teda chtěla vidět, co tam asi tak budou dělat. To je snad pro děti, ne?“ Takové pochybnosti jsme slyšely kolem sebe, když se blížil start příměstského tábora pro seniory. Když jsme se v pondělí 18. srpna 2025 sešly v areálu fary v Mnichově Hradišti, brzy bylo jasné, že všichni, kdo si to mysleli, se mylili.

První den nás přivítala floristka Monika Horáková: „Nebojte se stříhat, vázat, kombinovat.“ Z květin a listů se začala rýsovat nádherná aranžmá. Když se rozvoněly čerstvé květy, na všech tvářích se objevily spokojené úsměvy. Vznikly fantastické stolní dekorace ze živých květů, které jsme si odnesly domů. A unavená záda po našem společném tvoření? Nejen ten den, ale po celý týden nám od ztuhlé šíje ulevovala paní Kristýna z Denního centra pro seniory JIZERA. Její profesionální masáže se rychle staly neformálním hitem tábora.

Druhý den byl sladký. A to doslova. Pod vedením lektorky Blanky Holečkové se naše skupina pustila trpělivě do zdobení perníčků. S nadšením jsme malovaly a zkoušely nové motivy. Každý perníček se stal malým originálním dílkem. Třetí den patřil bylinkám. „Tahle šalvěj je skvělá do tinktur“, vysvětlovala bylinkářka Anna Bednářová a ukazovala, jak rostliny správně nasbírat a zpracovat. Společně jsme uvařily bylinný čaj, který nám moc chutnal. Každý si domů odnesl šalvějovou tinkturu a levandulový macerát. Malé suvenýry plné vůně i vzpomínek na krásný den.

Čtvrtek byl dnem zajímavého cestovatelského vyprávění. „Šla jsem sama 120 kilometrů Zlatou stezkou Českého ráje a nocovala jsem pod širákem,“ vyprávěla Klárka z Denního centra pro seniory JIZERA a my bedlivě poslouchaly. „To bych já už nedala,“ pronesl někdo se smíchem, ale především s obdivem. Po besedě zazněla trampská písnička a my, přestrojené jako opravdové tábornice, stály s ešusy v řadě u kotlíku s výborným gulášem. „Dejte si, to je k snědku,“ znělo mezi námi, když jsme ochutnávaly typickou táborovou dobrotu. Každý den jsme končily tematickou křížovkou nebo vědomostní hrou.

Poslední den jsme vyrazily na výlet. V kostele v Mohelnici nám pan farář Pavel Mach poutavě vyprávěl o tomto zajímavém místě. Pokračovaly jsme na zříceninu Zásadka, kde nás vítaly hradní fanfáry, hořící louče a „hradní pán“ pan Plaček. Slunečné počasí a opékání buřtů u plápolajícího ohně završily náš společný týden. „Tohle si zapamatujeme na dlouho,“ říkaly jsme si.

Báječný týden? Ano. Bylo to jako malý zázrak, společné tvoření, smích a nové věci. A my všichni se už těšíme na druhý ročník. Velké díky patří Dennímu centru pro seniory JIZERA, panu faráři, městu Mnichovo Hradiště za finanční podporu a úplně všem, kteří se na organizaci tohoto úžasného týdne pro seniory podíleli.



PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR PRO SENIORY

v areálu děkanství v Mnichově Hradišti



Bližší informace a přihlášky
v Denním centru pro seniory JIZERA, tel.: 602 683 660

11. ročník

10. – 14. srpna 2026

OD PONDĚLÍ DO PÁTKU 9 - 13 hodin

cena za celý týden 500 Kč
zahrnuje každodenní program,
materiál pro výrobu, občerstvení





Jak u nás trávíme den?

V klidné a přátelské atmosféře s respektem a individuálním přístupem ke každému.

Každý den v našich centrech je naplněn pestrým programem, který respektuje možnosti i přání každého uživatele. Naše aktivity jsou zaměřené na podporu soběstačnosti, procvičování paměti, jemné motoriky, ale také radost, sdílení a příjemné prožití dne. Věříme, že i malá aktivita může mít velký význam. Vše probíhá v klidné, přátelské atmosféře a s individuálním přístupem ke každému.

- TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI
- VÝUKA ANGLICKÉHO JAZYKA
- ODBORNÉ PŘEDNÁŠKY
- CESTOVATELSKÉ BESEDY
- RELAXAČNÍ JÓGA
- PROTAHOVACÍ CVIČENÍ
- VÝUKA IT
- VÝLETY A EXKURZE
- VÝTVARNÉ ČINNOSTI A RUČNÍ PRÁCE
- SPOLEČNÉ PEČENÍ A VAŘENÍ
- AKCE NA ZAHRADĚ CENTRA
- MEZIGENERAČNÍ PROPOJENÍ

Co o nás říkají ti, kteří nás znají nejlépe?

Slova našich uživatelů a jejich blízkých jsou pro nás tou největší odměnou a motivací. Věříme, že právě jejich osobní zkušenosti mohou pomoci těm, kteří zvažují, zda naše služby využít.

Do centra chodím moc ráda, vždy se tu cítím vítaná a tréninky paměti mi dělají opravdu dobře. Líbí se mi milá atmosféra, zajímavé úkoly a to, že se u toho i zasmějeme. Odcházím vždy s dobrou náladou a těším se na další setkání.



paní Olga Marková

Barunka je naprosto spokojená. Přístup je úžasný a kolektiv nemá chybu. Všechny hodnotím na jedničku.



**paní Rosolová
maminka Barunky**

Středa je pro mě hezký den. Těším se na kolektiv seniorů, kteří navštěvují kurz angličtiny. Prostředí je moc příjemné a společnost milá. Díky tomu se necítím tak osamocená.



paní Milana Šlégllová

Chodím sem delší dobu a vždy jsem mile přivítán. Proto se zde cítím velice dobře a často zapomenu na běžné starosti.



pan Václav Doškář

V Denním centru JIZERA navštěvuji angličtinu. Není to jen o slovíčkách a gramatice – je to především o setkávání a společných zážitcích.



paní Věra Nechvátalová

Do centra chodím pravidelně v pondělí na tvoření a ve čtvrtek na trénink paměti. To mi nesmí nikdo ten čas vzít. Při tvoření na chvíli zapomenu na trable, co mě provází. Děvčata z centra jsou milá a zdvořilá k nám babinám.



paní Jana Tomanová

Co mi centrum JIZERA dává? Radost, nová přátelství, příjemnou atmosféru, inspiraci, informace a poznání. Děkuji, že můžu být jeho součástí.



paní Jana Prokorátová

Do centra JIZERA chodím velmi ráda. Je tu příjemná atmosféra a vždy se dobře pobavíme a zasmějeme. Myslím, že na tom mají podíl i pracovnice, které se o nás dobře starají. A chtěla bych jim tedy poděkovat za jejich vstřícnost a ochotu.



paní Iva Štěpánová





HLEDÁNÍ velikonočního VAJÍČKA

ČTVRTEK 26. BŘEZNA 2026

od 10 do 13 hodin na zahradě Denního centra pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou (Boleslavská 586)

- soutěžní stezka pro děti i dospělé
- prodej velikonočních dekorací vyráběných uživateli centra
- občerstvení ke kávě zajištěno

8. Marcelou Kuffovou

RELAX JÓGA

PRO SENIORY (cvičení na židlích)



KAŽDÝ ČTVRTEK od 17.30 do 18.30 hodin

v Denním centru pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou (Boleslavská 586)

Čarodějnice

ČTVRTEK 30. DUBNA 2026

od 10 do 13 hodin na zahradě Denního centra pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou (Boleslavská 586)



- oslava tradičního svátku
- opékání vuřtů
- občerstvení zajištěno

v Denním centru pro seniory JIZERA

PROTAHOVACÍ CVIKY pro seniory

(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

v Denním centru pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou (Boleslavská 586)

každou středu 9 - 10.30 hodin



-mírně pokročilí-

v Denním centru pro seniory JIZERA

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

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

PROČ ZAPOMÍNÁME? ZA TO MŮŽEŠ TY, MŮJ MOZKU.

TRÉNINK PAMĚTI pro seniory



ŠTĚPÁNOVO KOUZELNÉ DIVADLO
LOUTKOHRECE ŠTĚPÁN TUČEK

POHÁDKA NA HRADĚ STRAŠÍ

od 10 hodin **1. června 2026**



na zahradě Denního centra pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou (Boleslavská 586)

100 Kč vstupné

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

POLÉVKOVÝ DEN

zahájení léta - zahradní slavnost

od 10 do 13 hodin

25. června 2026



občerstvení zajištěno

na zahradě Denního centra pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou (Boleslavská 586)

ZMRZLINOVÝ DEN

od 10 do 13 hodin

26. července 2026



- swap - vyměňte, co se vám líbí nebo přineste, co udělá radost někomu jinému
- občerstvení zajištěno

na zahradě Denního centra pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou (Boleslavská 586)

NA VLNĚ JIZERY
Magazín Denního centra pro seniory JIZERA

Periodický tisk NA VLNÁCH JIZERY, zapsán do evidence periodického tisku reg. č.: MK ČR E 22900. Náklad 3000 ks, zdarma, periodičita 3x ročně. Toto číslo (BŘEZEN 2026) vychází dne 26. 3. 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.