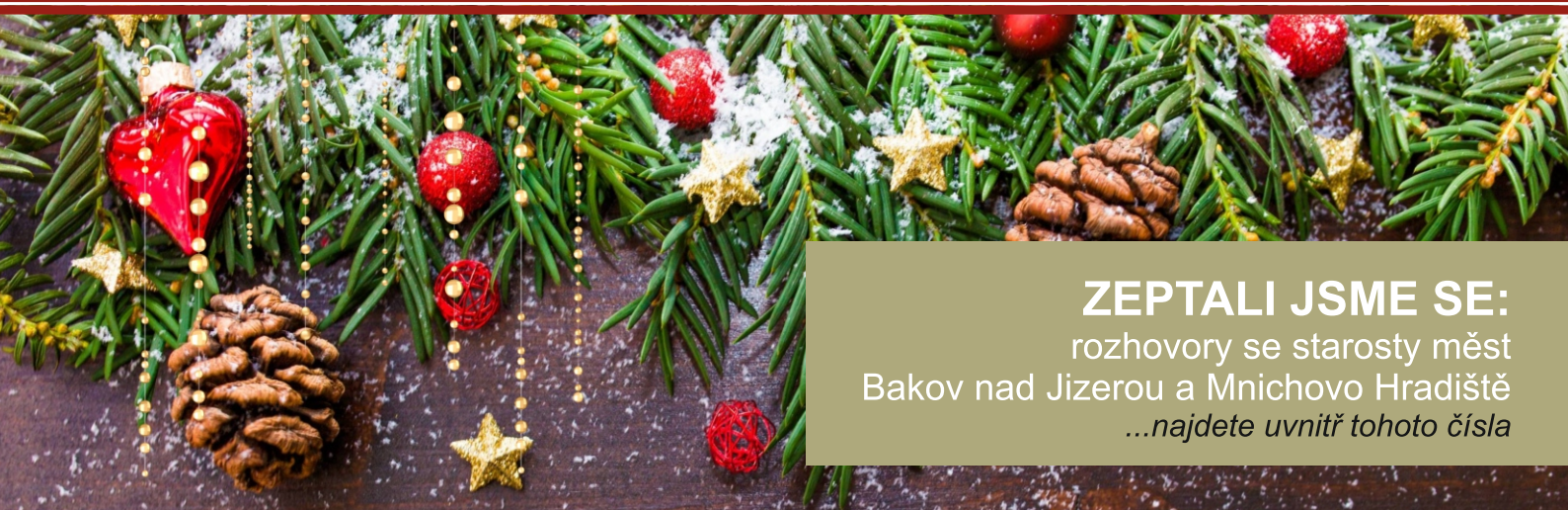


zimní ČTVRTLETNÍK

DC JIZERA
SOCIÁLNÍ SLUŽBA

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



ZEPTALI JSME SE:
rozhovory se starosty měst
Bakov nad Jizerou a Mnichovo Hradiště
...najdete uvnitř tohoto čísla

SVÝM PRARODIČŮM KUPUJE VÁNOČNÍ DÁREK JEN 35 % ČECHŮ...

Bližící se vánoční svátky jsou pro osamělé seniory velmi náročné hlavně po psychické stránce. Právě v těchto svátečních dnech je často dostihne samota a obklopí smutek a zoufalství z toho, že zůstali sami.

Je to umocněno celkovou atmosférou společnosti a v neposlední řadě i televizní reklamou, protože všude kolem se na nás valí kult rodiny a pospolitosti. Senioři by však neměli zůstat se svým trápením sami. Existují telefonické linky krizové pomoci. Empatičtí pracovníci těchto linek mohou smutným seniorům velmi pomoci, a to především po psychické stránce. Volání pro starší osoby však není samozřejmostí. Někteří senioři nevědí, že je taková linka bezplatná. Jiní se zase stydí zvednout sluchátko a svěřovat se cizímu člověku se svým trápením. Mnozí z nich se k tomu odhodlávají celé hodiny či dokonce dlouhé dny. Odborníci však radí, aby nikdo nezůstal se svým trápením sám. Pomoc na takové krizové telefonické lince můžete najít třeba právě o blížících se Vánocích.



Doléhá na Vás samota o vánočních svátcích? Cítíte se opuštěni? Potřebujete si popovídat? Ztratili jste chuť do života? Zemřel Vám partner a je Vám smutno? Potřebujete poradit v sociální oblasti? Ublížíjí Vám lidé, úřady či prožíváte jinou těžkou životní situaci?

Senior telefon Život 90 - TELEFONICKÁ KRIZOVÁ POMOC, volejte na číslo 800 157 157

Na linku je možné zavolat odkudkoliv z České republiky, 24 hodin denně a zcela zdarma.

Senior telefon je registrovaná sociální služba telefonické krizové pomoci Ministerstvem práce a sociálních věcí podle § 55 zákona č. 108/2006 Sb. Tato služba poskytuje nepřetržitou, bezplatnou telefonickou krizovou pomoc seniorům za účelem poskytnutí podpory a pomoci k zvládnutí krizové situace vlastními silami a dosažení předkrizové úrovně.

ÚVODNÍ SLOVO...



Marcela Friedrichová

Vážení čtenáři, milí přátelé,

dovolte mi, abych se v posledním čtvrtletníku tohoto roku ujala úvodního slova a seznámila Vás s blíží se událostí, kterou je desetileté výročí naší organizace Denní centrum pro seniory JIZERA.

Každý konec roku přináší nejenom kouzelné období Vánoc, ale též bilancování, a určitě mnozí z Vás se mnou souhlasí, že i tento rok utekl jako voda. Jak jsem již psala, v příštím roce oslavíme první kulaté jubileum našeho Centra a pevně doufáme, že ne poslední. Ráda bych Vám v krátkosti přiblížila, jak se naše Centrum během deseti let vyvíjelo a co pozitivního přineslo do našich životů.

Deset let. Když se ohlédnou nazpět, vidím nejenom mnoho získaných dovedností, ale též tvrdé práce. V roce 2009 jsem na základě svých dosavadních profesních zkušeností založila Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s. Začátky nebyly lehké, ale díky podpoře projektu tehdejší starostkou Bakova Mgr. Janou Štěpánovou jsme získali své první prostory v Domě s pečovatelskou službou v Bakově. V roce 2009 byla zaregistrována sociální služba Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, o rok později následoval Denní stacionář. Obě služby jsou aktivní dodnes a přinášejí nám mnoho radosti a inspirace. Z důvodu velkého zájmu seniorů jsme se časem museli poohlédnout po větších prostorách. V roce 2014 jsme nejprve přesídlili do pronajatých prostor v Žižkově ulici a na podzim o rok později jsme se přestěhovali do rodinného domu v Boleslavské ulici, kde působíme dodnes.

V roce 2017 přišla nabídka města Mnichovo Hradiště rozšířit naše služby v tamním Domě s pečovatelskou službou, kterou jsme rádi přijali. Svou působnost jsme tak rozdělili, v Bakově nad Jizerou nyní provozujeme Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením a v Mnichově Hradišti Denní stacionář.

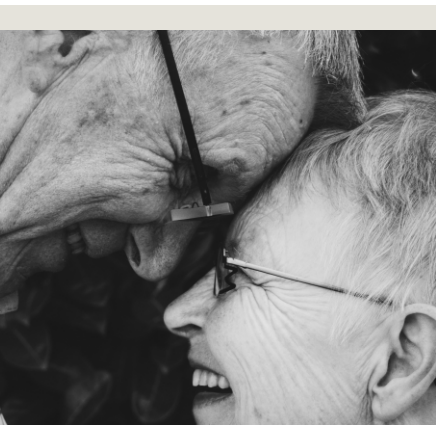
Naše aktivity přinášejí radost nejenom našim klientům, ale i nám. Pořádáme různé činnosti a akce, jako například rukodělné a výtvarné práce, kurzy, besedy, výlety, posezení atd. Velmi oblíbené jsou pravidelné tréninky paměti, které jsou přínosné nejenom pro klienty, ale i naše pracovníky. V Denním stacionáři pak zajišťujeme pro rodiny, které pečují o svého blízkého, jejich celodenní dohled a pomoc.

Na závěr Vám prozradím, že na celý příští rok připravujeme k našemu jubilejnému výročí několik kulturních akcí a aktivit, o kterých Vás budeme pravidelně informovat v našem čtvrtletníku. Již teď' mohu přislíbit, že se máte na co těšit!

Vážení čtenáři, milí přátelé, přeji Vám kouzelné prožití Vánoc v kruhu Vašich blízkých, do nového roku hlavně pevně zdraví a těším se na milé setkání s Vámi ať již v našich sociálních službách nebo na slíbených akcích, které pro Vás organizujeme.

S láskou

Marcela Friedrichová



Mají v sobě lásku,
o kterou už nikdo nestojí.

Mají v sobě životní moudrost,
kterou nemají komu dát.

Mají v sobě historii,
které už nikdo nerozumí.

A přitom nás chránili, starali se o nás,
obětovali se nám, smáli se s námi,
plakali kvůli nám.

A proto vraťme jim to s vážností,
respektem a úctou.

Protože nebýt jich, nebylo by ničeho
a nebyli bychom ani my...



V PŘÍŠTÍM ROCE OSLAVÍ CENTRUM JIZERA KULATÉ VÝROČÍ

Deset let. Právě toto kulaté jubileum oslaví v listopadu příštího roku Denní centrum pro seniory Jizera. Na oslavy už jsme se začali pilně připravovat v letošním roce. Chystáme celou řadu aktivit a besed pro širokou veřejnost. Vyvrcholením celoročních projektů bude pak v závěru roku benefiční společenský večer se zajímavými hosty. V nadcházejících vydáních tohoto časopisu se ohlédneme za důležitými momenty v uplynulém desetiletém období a vzpomínáme především s těmi, kteří stáli právě u samotných počátků Centra Jizera. Již nyní si můžete na první jarní den poznamenat pozvánku na Den otevřených dveří, který doplní tematický program.

pozvánka DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

dne 21. března 2019

od 13 do 18 hodin

Denní centrum pro seniory Jizera, z. s.
v Mnichově Hradišti (Družstevní 1451, v přízemí DPS)

tematický program, prezentace, výstava, ukázkové lekce rukodělných prací, ukázky tréninků paměti, nabídky aktivit



STŘÍPKY Z NAŠEHO CENTRA

říjen / 2018

NA SKOK DO INUVIKU ZA ESKYMÁKY

O své zážitky z cest po dalekém severu se do našeho Centra přijela podělit paní Zuzana Samková, známá cestovatelka, fotografka a autorka knížek pro děti. Klienti Bakova nad Jizerou i Mnichova Hradiště se tak během svého virtuálního výletu podívali na největší ledovec Aljašky, na nádherný zasněžený kanadský Yukon a vypravili se také na skok do Inuviku za Eskymáky. Beseda byla doplněna projekcí fotografií a poslechem hudby z těchto dalekých končin. A už teď se můžete těšit na další cestovatelskou besedu, kterou v brzké době zveřejníme.



listopad a prosinec / 2018

PŘÁTELSKÁ SETKÁNÍ, NAROZENINOVÉ OSLAVY, SPOLEČNÁ SEZENÍ...

Jsme rádi, že se můžeme scházet v našem Centru a prožívat společně hezké chvíle mezi přáteli. V příjemné náladě a u malého občerstvení se povídalo o plánech do konce roku, jak se kdo chystá na svátky vánoční a především co nového nás v Centru čeká. V roce 2019 slavíme desetileté výročí od založení centra. A to už je důvod ke společné oslavě!



listopad / 2018

PRVNÍ REPUBLIKA

Psal se rok 1918. Touha mnoha Čechů a Slováků po životě ve společném štátě se proměnila ve skutečnost. Československo, nová republika na mapě Evropy, vykročilo s nadějami na cestu dějinami a záhy si získalo mezinárodní respekt a uznání. Naše společná návštěva Muzea Bakov nad Jizerou byla tentokrát spojená s výstavou ke kulatému výročí 100 let od založení Československa. Krásné exponáty a zajímavé vyprávění při kávě byly pro nás příjemně stráveným dnem.



listopad a prosinec / 2018

TRÉNUJEME SVOJI PAMĚŤ V BAKOVĚ NAD JIZEROU A V MNICHOVĚ HRADIŠTI

Kde mám zase mobil? Jaký je PIN u platební karty? Odkud znám toho člověka, kterého jsem před chvílí potkal? Běžné problémy se zapomínám nebo s tím, jak zvládnout přívál čísel a informací, trápí řadu osob. Někteří lidé však netuší, jak neuvěřitelně se dá paměť vytrénovat. Světoví šampióni v pořádaných paměťových soutěžích si dokáží zapamatovat během pěti minut i 200 čísel! Tréninkem paměti lze dosáhnout mnohem lepšího duševního výkonu. Za zapomnitlivost však nemůže naše paměť, ale především nesoustředěnost. Tréninkem především posílíme míru soustředění, a tím se pro nás stane paměťová stopa intenzivnější. A vše nám půjde snáz.

listopad a prosinec / 2018

VANILKOU A SKOŘIČÍ PROVONĚNÝ ČAS VÁNOČNÍHO TVOŘENÍ

Kreativní činnost a klienty zhotovené výrobky v Denním centru pro seniory Jizera opět ke konci roku voněly vánočním kouzlem. A tak z různých materiálů vznikaly nádherné stroměčky, roztomilí sněhuláci, sněhobílí andělé, adventní věnce, korálkové svícny, látkové tašky, trpytivé vločky a další vánoční ozdoby. Naši radost díky každému prodeji tak můžeme předávat dál...



prosinec / 2018

DOMOV MODRÝ KÁMEN - VÝSTAVA

Jeden z našich krásných vánočních andělů, který putoval potěšit návštěvníky na vánoční výstavu v Mnichově Hradišti.



prosinec / 2018

ADVENTNÍ PRODEJ NA MAGISTRÁTU V MLADÉ BOLESLAVI A JARMARK SPOJENÝ S ROZSVĚCENÍM VÁNOČNÍHO STROMEČKU V BAKOVĚ NAD JIZEROU

Krásné kousky, které navodí tu správnou atmosféru Vánoc, byly k vidění na tradičním vánočním prodeji v Mladé Boleslavi a také na svátečním jarmarku v Bakově nad Jizerou. Tímto bychom chtěli poděkovat každému, kdo si u našeho stánku zakoupil nějakou drobnost. Podpořil tím činnost Centra Jizera.



ZEPTALI JSME SE...

V posledním letošním čísle našeho čtvrtletního přinášíme rozhovory se starosty měst Bakov nad Jizerou a Mnichovo Hradiště. Výsledky podzimních voleb byly pro velkou většinu občanů v těchto dvou městech očekávané. A tak nejsou jména jako Radim Šimáně a Ondřej Lochman žádnou novinkou. V souvislosti s koncem roku a působností našeho Denního centra pro seniory Jizera, z. s. právě v těchto dvou regionech jsme požádali oba starosty o krátký rozhovor. Položili jsme jim stejné otázky. Potěšilo nás, že i v předvánočním shonu si našli čas pro čtenáře našeho časopisu.



Radim Šimáně
starosta města Bakov nad Jizerou

Starosta Radim Šimáně stojí v čele města Bakov nad Jizerou již od listopadu 2014. V letošních volbách tento rodák ze Zvířetic potvrdil svou oblíbenost mezi občany také nejvyšším počtem preferenčních hlasů. A tak, dle očekávání, setrvává i nadále ve funkci starosty. Neskrývá své zaujetí pro tuto práci a umí se na věci podívat i jako běžný občan města.

Pane Radime, jste starostou města Bakov nad Jizerou již od roku 2014. Co Vás vedlo k politice jako takové? Kde byl ten první podnět vstoupit do politiky?

Na komunální úrovni je slovo „politika“ dost silný a dle mého názoru přeceňovaný pojem. Nicméně ale i v menších městech a obcích se někdy „politikaří“. Jak jste zmínila, jsem rodák ze Zvířetic, jedné z místních částí Bakova. A jak patří Zvířetice k Bakovu, tak by měl patřit Bakov ke Zvířeticím, tj. vzájemná spolupráce a komunikace. A protože to tak úplně vnímáno nebylo, chtěl jsem to alespoň částečně změnit, proto jsem v roce 2010 kandidoval do zastupitelstva města...

Začněme shrnutím života ve městě. Co považujete za zásadní věc či jaké události, které se staly v letošním roce 2018 v Bakově nad Jizerou?

Událostí č. 1 bylo v Bakově, stejně jako po celé republice, výročí 100 let vzniku samostatného československého státu. Tuto událost jsme si připomínali téměř při každé příležitosti a jsem za to moc rád, protože je potřeba se v dnešní uspěchané době chvíli zastavit a zamyslet se. A zásadní věc? Bylo jich více, ale zmíním určitě projekt marketingové identity města, který sebou kromě jiného přinesl nové logo a moto Bakova, a to "Bakov nad Jizerou - rozcestí středního Pojizeří".

Dovolte mi otázku, je-li v současné době v Bakově nad Jizerou nějaký aktuální problém, který je třeba řešit? Čím se v zastupitelstvu zabýváte jako prioritou číslo jedna?

Neřekl bych přímo problém, ale témat, jež jsou potřeba řešit, je více. Například otázka stanovení dobývacího prostoru, možnost individuální výstavby v lokalitě Na Výsluní, podnikatelské aktivity ve výrobních prostorách, plánovaná rekonstrukce a stavební úpravy Základní školy, realizace kanalizace na Malé Bělé, bezpečnost v dopravě - zejména rychlost a parkování, snížení energetické náročnosti budovy bývalé Radnice (dnešní divadlo), včetně nové fasády a bezbariérového přístupu, apod.

Pojďme alespoň v rychlosti do vyšší politiky. V čem by podle Vás měla vláda a poslanci městům především nyní pomoci? Je něco, co Vás trápí?

Určitě je toho více. Ale v rychlosti - od přerozdělování finančních prostředků, po legislativu v dopravě - zejména v otázce kamionů. Dále pomoc a podpora s problematikou "nelegálních" ubytoven atd.

Vzhledem k povaze našeho časopisu bych se ráda zeptala i na oblast sociální sféry. Konkrétně na seniory. Jak město vychází starším občanům města vstříc? Jaké jsou zde možnosti ať už pro potřebné nebo zajímavé aktivity seniorů?

Sociální sféru vnímám jako sofistikovanou záležitost a klobouk dolů před všemi, kteří se této problematice věnují. Pro ty, kteří jsou, jak se říká v pohodě, je těžko uchopitelná, resp. až "nepotřebná". Ale jakmile se "něco přihodí", je nepostradatelná. Nechci nikomu nic přivolávat, jen zdůraznit, že nikdo z nás neví, zda nebude sociální služby potřebovat. Manželka pracuje v LDN v Mnichově Hradišti a mám tu možnost vidět v reálu, jak je sociální sféra nepostradatelná. Město vyčleňuje každoročně do rozpočtu částku cca 500.000 Kč právě na sociální služby. Máme k dispozici DPS (Dům s pečovatelskou službou), nedílnou součástí je také Denní centrum pro seniory Jizera...

A ještě poslední otázka, která se týká našeho Centra pro seniory. Myslíte si, že se naši klienti mohou těšit na možnou spolupráci i v následujícím roce 2019?

Jsem o tom přesvědčen!

Děkujeme Vám za rozhovor. V souvislosti s blížícím se koncem roku, chtěl byste ještě něco popřát či vzkázat čtenářům našeho časopisu?

Přeji všem krásné a pohodové prožití svátků vánočních, hodně štěstí a zdraví v novém roce. Těším se na spolupráci a na viděnou při společných setkáních.

Radim Šimáně, starosta města

ZEPTALI JSME SE...



Starosta Ondřej Lochman zastává funkci starosty města Mnichovo Hradiště od roku 2014. V letošních volbách potvrdil svou oblibu jak nejvyšším počtem preferenčních hlasů, tak i více než šedesátiprocentním ziskem jeho sdružení Žijeme pro Hradiště. Tento rodák z Veselé u Mnichova Hradiště je fér chlap, který své úspěchy spravedlivě dělí mezi všechny zastupitele.

Pane Ondřeji, jste starostou města Mnichovo Hradiště již od roku 2014. Co Vás vedlo k politice jako takové? Kde byl ten první podnět vstoupit do politiky?

Před pár lety jsem zaznamenával příběh jednoho z Veselských pamětníků a ten mi řekl: „Vždyť váš praděda byl rychtář baráčníků a děd starostou, tak to budou asi geny.“ Možná, že na tom něco bude. Každopádně, žil jsem roky v zahraničí, a když jsem se vrátil do své rodné Veselé, zajímaly mě kořeny naší rodiny a rodné vsi. A zde začalo nadšení pro můj rodný domov a naše Pojizeří. Začali jsme s dalšími Veseláky obnovovat pouť, masopust nebo staré sochy. Prostě se starat o svou obec a ne jenom o svůj dům a zahrádku. Když jsem se stal starostou, tak jsem měl skvěle rozeběhnutou kariéru v Praze v britské nadaci Vévody z Edinburghu. Nakonec místo kariéry převládla láska k rodnému kraji a rozhodl jsem se převzít odpovědnost za náš společný domov v Mnichově Hradišti.

Začneme shrnutím života ve městě. Co považujete za zásadní věc či jaké události, které se staly v letošním roce 2018 v Mnichově Hradišti?

Společenský život letos provázely především oslavy 100 let od založení Československa. V našem městě a jeho místních částech bylo vysázeno šest lip republiky, byly vydány paměti rodiny Toušovy, také pamětní medaile, plakát, či proběhlo přes deset oslav a připomenutí v našem městě a přilehlých obcích. Z hlediska nových staveb je skvělé, že se podařilo postavit nový pavilon školky Jaselská a také zrekonstruovat atletický stadion Josefa Hrona. Jsem moc rád, že jsem měl podporu většiny zastupitelů jak v kulturních akcích, tak při investicích.

Dovolte mi otázku, je-li v současné době v Mnichově Hradišti nějaký aktuální problém, který je třeba řešit? Čím se v zastupitelstvu zabýváte jako prioritou číslo jedna?

Zrovna mám před sebou dlouhý soupis investičních akcí. Hlavní prioritou je stavba Komunitního centra v Mírové ulici, které bude sídlem nové jídelny a kuchyně pro děti nebo klubu dětí a mládeže. Pak je zde vytvoření dopravního terminálu, který spojí autobusovou a vlakovou dopravu. Dále nás čekají zahajovací práce na revitalizaci náměstí a příprava opravy budovy Klubu na náměstí.

Pojďme alespoň v rychlosti do vyšší politiky. V čem by podle Vás měla vláda a poslanci městům především nyní pomoci? Je něco, co Vás trápí?

Především v tom, aby se změnil daňový systém. Takhle jdou nejdříve všechny peníze do Prahy a pak se přerozdělují na obce, které jsou dlouhodobě podfinancované. Následně jsou zde mašinerie dotací, které jsou strašně složité a často na hranici výhodnosti. Nejlepší by bylo dotace pro obce zrušit a peníze dát přímo do rozpočtu obcí. Starostové měst vědí lépe než někdo v Praze, kde je co potřeba opravit. A nám například hodně chybí byty pro seniory i pro začínající rodiny.

Vzhledem k povaze našeho časopisu bych se ráda zeptala i na oblast sociální sféry. Konkrétně na seniory. Jak město vychází starším občanům města vstříc? Jaké jsou zde možnosti ať už pro potřebné nebo zajímavé aktivity seniorů?

Organizujeme akademii třetího věku, kde přispíváme na poplatek za výuku. Zavedli jsme možnost jezdit autobusem zdarma do Mladoboleslavského bazénu. Dvakrát do roka se snažíme pro občany zdarma organizovat koncerty dechové hudby. V kině probíhá nabídka pro seniory se zvýhodněným vstupným. Město také poskytuje možnost pronájmu bytů v Domě s pečovatelskou službou (ale jak zmiňuji, bytů bychom potřebovali tak o 40 více). Finančně podporujeme organizace poskytující sociální služby v regionu.

A ještě poslední otázka, která se týká našeho Centra pro seniory. Myslíte si, že se naši klienti mohou těšit na možnou spolupráci i v následujícím roce 2019?

S DC Jizera spolupracujeme při provozu Denního centra v DPS v Mnichově Hradišti. Byl bych rád, aby tato spolupráce i nadále pokračovala. Myslím si, že poskytovat příležitosti pro seniory k setkávání a vzdělávání nebo pomoc rodinám v jejich krizových a nejednoduchých situacích má město jednoznačně podporovat.

Děkujeme Vám za rozhovor. V souvislosti s blížícím se koncem roku, chtěl byste ještě něco popřát či vzkázat čtenářům našeho časopisu?

Máme zde advent a před námi ty nejkrásnější svátky v roce. Všem přeji to nejdůležitější, tedy pevné zdraví. Mnoho lásky, štěstí a milých lidí kolem sebe. A věřím, že rok 2019 bude rokem plným příjemných setkání.

Ondřej Lochman, starosta města



Mgr. Ondřej Lochman, Ph.D.
starosta města Mnichovo Hradiště

Proč lijeme olovo nebo házíme pantoflem? Nezapomínejme na krásné vánoční zvyky...

Málokteré období v běžném roce je opředeno tolika pověrami, zvyky a tradicemi jako Vánoce. Z dávných lidových obyčejů se některé z nich stále dodržují snad ve všech rodinách. Týká se to především zdobení vánočního stroměčku a ryba ke štědrovečerní večeři. Vánočních tradic je však mnohem více...

VÁNOČNÍ STROMEČEK

V českých zemích se vánoční stroměček poprvé objevil v roce 1812, kdy doma ozdobil jedličku ředitel Stavovského divadla Jan Karel Leibich. V dalším roce už stroměčky byly v mnoha dalších pražských domácnostech, ale mimo Prahu se dostávaly pomalu. První zmínky o stroměčku na vesnicích jsou z počátku dvacátého století z Valašska. Tehdy se ale zdobily převážně jen jablka a ořechy, později přibýly perníčky a svíčky. Ozdobený stroměček je neodmyslitelnou součástí Vánoc. Je nejen dekorativní, ale Ježíšek pod něj dává dárky. Stroměček by se podle tradice měl zdobit až na Štědrý den a jako poslední se na jeho špičku umístí hvězda.

ROZKRAJOVÁNÍ JABLKA

Jablko se rozkrajuje napříč po štědrovečerní večeři. Pokud je uvnitř hvězdička s pěti cípy a zdravými jádérky, znamená to v příštím roce zdraví a štěstí. Červavý jádřinec naznačuje možnost nemoci. Je-li jádřinec uspořádaný do kříže, může být další rok poměrně nepříznivý.

ADVENTNÍ VĚNEC

Podle pověsti první adventní věnec, velmi blízký tomu, jak ho známe nyní my, vytvořil Johann Hinrich Wichern. Johann v polovině 19. století učil ve škole pro chudé děti. Ty se ho pořád dokola ptaly, kdy už budou konečně Vánoce. A tak vytvořil věnec, na který umístil 19 malých červených svíček pro všední dny a 4 svíčky velké bílé pro neděle. Každý den pak zapaloval jednu svíčku a děti si mohly samy snadno spočítat, kolik dní zbývá do Vánoc.

LODIČKY ZE SKOŘÁPEK OŘECHŮ

Do skořápek od vlašských ořechů se přilepí voskem svíčka. Ořechová lodička se zapálenou svíčkou se dá do větší nádoby s vodou. Když vydrží dlouho plout a svítit, čeká vás šťastný život. Pokud pluje směrem doprostřed nádoby, vydáte se na nějakou cestu. Drží-li se u krajů, budete spokojeni doma.

KOLEDY

Koledování je v našich zemích tradice, která má kořeny až ve středověku. Koledníci obcházejí domy, zpívají písně, recitují říkanky, přejí veselé Vánoce i vše nejlepší v novém roce. A za to pak dostávají různé odměny. Hlavní období koledování bylo mezi Štědrým dnem a svátkem Tří králů. Velmi oblíbená zpívaná koleda Tichá noc je známá snad po celém světě.

JEŽÍŠEK

V našich zemích dárky původně nosil svatý Mikuláš. Ježíšek se k nám dostal až v devatenáctém století z Německa. Tradice Mikuláše ale zůstala také. A tak dětem nosí dárky 6. prosince Mikuláš a na Štědrý den pak Ježíšek. Ježíšek je tradiční tajemství zahalená vánoční postava. Podle tradice právě on rozdává dárky, které nechává pod stroměčkem. Na rozdíl od jiných vánočních bytostí, nikdo nikdy Ježíška neviděl. Způsob, jakým dárky pod stroměček dostává, je také velkým tajemstvím. Děti, a velmi často v rámci dodržení této tradice i dospělí, píší Ježíškovi dopisy se svým přáním. Nechávají je za oknem, odkud psaní nečekaně mizí a pak všichni doufají, že přání budou splněna.

ZLATÉ PRASÁTKO

Pokud se budete celý Štědrý den postit a nic nesníte, uvidíte večer zlaté prasátko, které vám zaručí bohatý další rok.

CHVOJÍ

Zelené větvičky jehličnanů byly svým způsobem předchůdcem vánočních stroměčků. I chvojí se zdobilo a zdobí dodnes, protože je v mnoha domácnostech především jako dekorativní prvek. I chvojí má ale svoji symboliku - chrání před zlem a nemocemi.

JMELÍ

Kdysi bývalo jmelí jen zelené, dnes je k dostání i stříbrné, zlaté a v mnoha dalších barvách, které odpovídají modernímu pojetí Vánoc. Jmelí má vždy být darované, protože jedině darované přináší štěstí. Snítky se nejčastěji věší pod světlo nebo do obruby dveří. Podle pověry má muž právo pod zavěšeným jmelím políbit každou ženu nebo dívku. Podle jiné tradice platí, kdo se pod jmelím políbí, druhému se zalíbí.

KAPR A RYBÍ ŠUPINY

Smažený kapr nebo jiná ryba ke štědrovečerní večeři nemá dlouhou tradici. Dříve se na Štědrý den jedly především polévky a luštěniny. Ryby se nejprve objevily u bohatých měšťanských rodin a na vesnici si je začali připravovat až ve 20. století. Ryba je dnes ale už tradiční součástí večeře na Štědrý den. Ovšem populární kapr je často nahrazován štikou, pstruhem, lososem, mořskými rybami nebo plody moře. Rybí šupina v peněženke podle tradice zaručuje, že v ní vždy budou nějaké peníze.

LITÍ OLOVA

Staročeský zvyk lití olova je poněkud náročnější na přípravu. Nad plamenem se roztaví kousek olova. To se pak najednou vylije do misky s vodou. Podle tvaru, do kterého olovo ztuhne, se všichni snaží shodnout na tom, co toho, kdo olovo roztavil a nechal ztuhnout, v příštím roce čeká. Konečný tvar olova je také možné brát jako odpověď na předem položenou otázku.

HÁZENÍ BOTOU

Svobodné dívky mohou na Štědrý den zjistit, zda-li se budou v dalším roce vdávat. Bota se hází přes hlavu. Pokud dopadne patou směrem ke dveřím, svatba nebude. Když ale míří špička boty ven, dá se svatba očekávat.

TŘESENÍ STROMKEM

V žádném případě se nejedná o třesení nazdobeným vánočním stroměčkem! Třeše se venku mladou jabloní nebo zlatým deštěm. Tento prastarý zvyk se udržuje většinou už jen na venkově, kde svobodná dívka po štědrovečerní večeři vyběhne ven a zatřeše stromkem. Odkud se pak ozve první zaštekání psa, odtamtud by měl přijít ženich.

DÁRKY

Rozdávání dárků je stará tradice, v současnosti ale v jiné podobě. Kdysi dárky dostávali koledníci a v rodinách se dbalo spíš na duchovní než na materiální rozměr Vánoc. Postupem času se začaly dávat dárky především dětem. Jediněnou příležitostí pak začali využívat výrobci a prodejci. V současné době jsou pro ně Vánoce jedním z nejlepších ročních období.

VÍTE, ŽE ... ?

Vánoce slaví 96 % obyvatel ČR. Devět z deseti lidí dodržuje vánoční zvyky a tradice, tedy konkrétně štědrovečerní večeři, vyzdobu, pouštění koled či posílání vánočních pohlednic. **Vánoční cukroví peče 85 % českých domácností. 97 % Čechů slavících Vánoce potvrdilo, že kupuje vánoční dárky.** Mezi nejčastěji obdarované patří partneři a děti, kterým kupuje dárky 85 % dotázaných. Ostatní rodinní příslušníci jsou obdarováni méně často. **Třeba prarodičům kupuje dárek pouze 35 % lidí.** Svátky představují pro většinu lidí zvýšenou finanční zátěž a musí na ně šetřit, jen 17 % rodin je schopno je financovat ze svého běžného platu.

SLUŽBY DENNÍHO CENTRA PRO SENIORY JIZERA, z. s. V BAKOVĚ NAD JIZEROU A 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. Klientům zajišťujeme kromě odborné péče také zajímavý aktivizační program, který podporuje jejich samostatnost a rozvíjí činnost. Jsme členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb.



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



**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 všechny 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**

VÝROKY SLAVNÝCH

„Mít rád lidi a milovat lidi, to je celé tajemství a snad jediný recept na štěstí. Kdo myslí jenom na sebe, ochudí jiné o sebe, ochudí sebe o jiné, zakrní a zahyne.“

Jan Werich

foto Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s.



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.



TRÉNINKY PAMĚTI
pro seniory
pondělky v Bakově nad Jizerou
čtvrťky v Mnichově Hradišti
- od 9 do 11 hod -

UKÁZKA Z NAŠICH TRÉNINKŮ PAMĚTI:

PŘESMYČKY

Rozluštěte slova označující různé barvy. Ve slovech jsou zpřeházena písmena:

ROK	SKYRÁV TYO	ŽARONÁVO
RÁVUPUPOR	DRÓBO	RÁVEZA
IALL	SRÁVOTŮŽARO	KOMVÁRE

ANAGRAMY

V uvedených slovech přeskupte písmenka tak, aby vzniklo vždy jiné smysluplné slovo:

AMPLIŇN	KABÁT	LATĚ	DELTA
KOTEL	TERČ	ORAT	PEKAŘ
SOVA	OPAK	SAMET	BLUMA
O CET	PSÁT	LETKA	ROPUCHA

VÍTE, ŽE ... ?

Trénink paměti je doposud popisován jako jedna z neúčinnějších metod prevence demence. Prevencí je aktivní přístup ke všemu, jak k informacím, tak i k zábavě. Proti nemoci je odolnější trénovaný mozek. Procvičujeme tedy svoji paměť křížovkou, kvízy či poslechem muziky. Zapojme naši představivost a vzpomínky. Obecně platí, že vše, co se v lidském organismu 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 7400 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.

