



Pamětník

Můj ročník



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



Vznik tohoto dokumentu byl podpořen v rámci aktivit projektu „Podpora procesů v rámci reformy péče o duševní zdraví v Libereckém kraji“ s reg. č. CZ.03.02.02/00/022_006/0001329, který je realizován Ministerstvem práce a sociálních věcí v rámci Operačního programu Zaměstnanost Plus spolufinancovaného z Evropského sociálního fondu a Libereckého kraje.“

Pamětník

Vznik tohoto dokumentu byl podpořen v rámci aktivit projektu „Podpora procesů v rámci reformy péče o duševní zdraví v Libereckém kraji“ s reg. č. CZ.03.02.02/00/022_006/0001329, který je realizován Ministerstvem práce a sociálních věcí v rámci Operačního programu Zaměstnanost Plus spolufinancovaného z Evropského sociálního fondu a Libereckého kraje.“

Tento projekt podpořili



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



Tento materiál vznikl za podpory projektu

namouduši
namoudusi.info

Na brožurce se podíleli

PhDr. Eva Procházková, PhD.
Mgr. et Bc. Klára Zajícová
Michal Brožovič
Mirka Kyksová, DiS.
Design © Jan Augusta, 2024

ISBN 978–80–909157–2–5

Jak na to?

Tento sešit je Váš

pro Vás

a pro Vaše blízké.

Je pouze na Vás, koho necháte do sešitu nahlédnout.

Sešit slouží k uchování Vašich vzpomínek, pro Vás i Vaše blízké a pro přiblížení Vašeho života lidem, kteří o Vás právě pečují nebo někdy pečovat budou.

Sešit nemá žádný systém vyplňování, vyplňujte tak, jak máte zrovna chuť a jak je Vám to milé. Někde se můžete rozepsat více, někdy můžou zůstat odpovědi nevyřčené.

Na poslední straně můžete vložit seniorskou obálku, nebo je zde prostor pro důležitá sdělení.

Strom blízkých

Moje pravnoučata

Moje vnoučata

Moje děti

Moji mladší sourozenci

Já

Moje matka

Moji prarodiče

Domácí mazlíček

* Pokud chcete, označte osoby, které Vám jsou milé.

Moje pravnoučata

Moje vnoučata

Moje děti

Partner/ka

Moji starší sourozenci

Můj otec

Moji prarodiče



Co mám rád/a

O čem rád/a mluvím

Co mě dělá šťastným/nou

Co mě dělá nešťastným/nou

O čem nerad/a nemluvím

Z čeho jsem smutný/á

Přesmyčky — města ČR

NEKEJÍS

SNITONHÉ

LAVÁSČ

OUOMLCO

ĚAJMŘOR

LIEYMS

OŘEHVIPML

ÍOODNNH

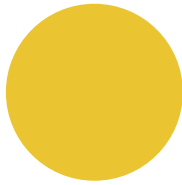
OÁBRT

EAVŘLBC

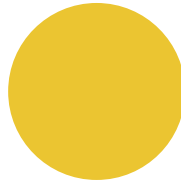
Plán mého dne



Vstávám



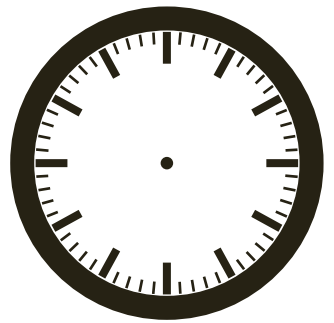
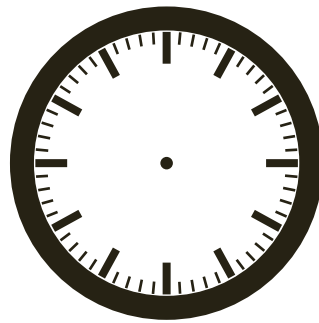
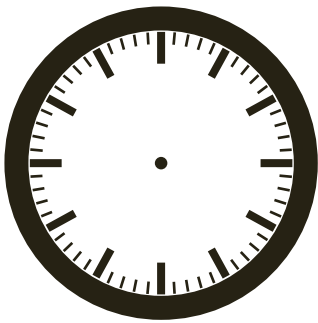
Obědvám



Večeřím



Chodím spát



Co mám nejraději k snídani?

Co nejraději dělám dopoledne?

Jaké jídlo mám nejraději?

Jaké jídlo nejím?

Chodím si po obědě lehnout?

Jak trávím odpoledne?

Co si obvykle dělám k večeři?

V kolik hodin chodím spát?

Najděte 10 rozdílů



Lampička na stěně, džbáněk na knihovně, obraz, Lampička na skřínce, hodiny, stojací lampa, kytara, plakát, LP deska, knihy na posteli

Životní příběh

Dětství

Rodiče

Sourozenci

Škola

Mládí

Profese

První lásky

Svatba

Dospělost

Práce / zaměstnání

Rodina

Stáří

Penze

Vnoučata

Pokud je pro Vás nějaké životní období velice důležité, můžete to zvýraznit. Využít můžete 😊 nebo ☹️, to podle toho, zda toto období pro Vás bylo šťastné či smutné.

Radost

Starost

Povinnost

Radost

Starost

Povinnost

Děti

Radost

Starost

Povinnost

Radost

Starost

Povinnost

Doplňování začátku a konce slov

___PELNI___

___TRNI___

___KOSTŘEL___

___BILE___

___VADLI___

___LIKOPTÉ___

___LUZÍ___

___REOGRAF___

___AMASTY___

___EKTŘI___

___RODĚJNI___

___EJOMAL___

___LEDNI___

___MESTIKA___

___NISUK___

___ALOVÁN___

___ZNICT___

___KYMÁ___

Doplňování přísloví

_____, nesmí do lesa.

Dvakrát měř, _____.

_____, tak se z lesa ozývá.

Neříkej hop, _____.

_____, musí s nimi výtí.

Kdo jinému jámu kopá, _____.

_____, rovný rovného si hledá.

Nechval dne _____.

_____ nepadá daleko od _____.

Každý _____ tahá pilku.

_____, to se rádo mívá.

Darovanému _____ na _____ nehled'.

Kdo _____ nedělá, _____ nepokazí.

Na _____ pytel _____ záplata.

_____ dobře mete.

Pes, _____, nekouše.

_____ dál doskáče.

Ryba smrdí _____.

_____ železná košile.

Na mou _____ na psí _____ na kočičí _____.

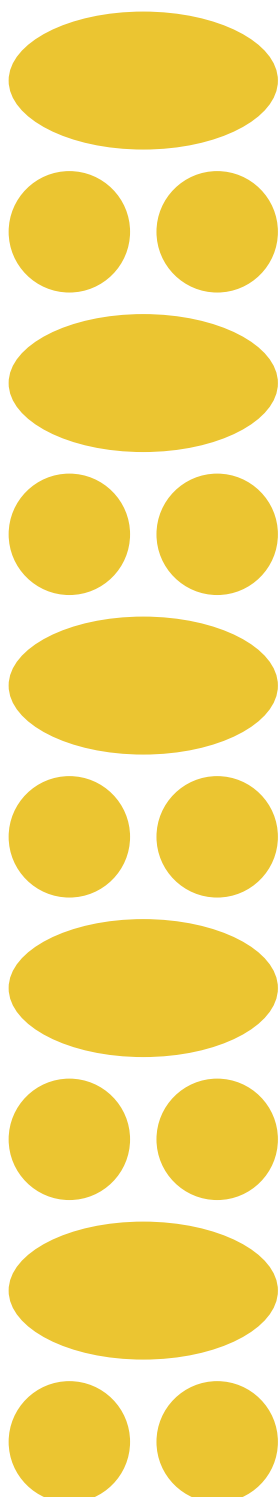


Kdo se bojí..., ...jednou řež., ...jak se do lesa volá..., ...dokud nepřeskočíš., ...Kdo chce s vlky býti..., ...sám do ní padá., Vrána k vráně sedá..., ...před večerem., Jablko ... stromu., ...chvilku...,
Co se škádlívá..., ...koni ... zuby ..., ...nic ..., ...nic ..., ...hrubý ..., ...hrubý ..., ...Nové koště ..., ...který šteká ..., ...Ranní pláče ..., ...od hlavy., Zvyk je ..., ...duši ..., ...svědomí.

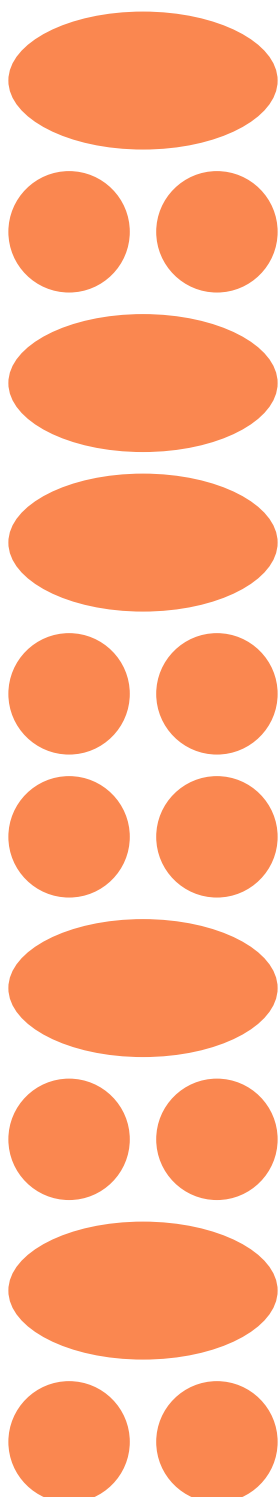
Psychomotorické cvičení

Na spodní okraj papíru přiložte ruce tak, aby ukazováček a prostředníček byly buď každý v jednom kolečku, nebo spolu v elipse. Postupujte směrem nahoru. Až zvládnete tuto trasu, tak si překřižte ruce a zkuste to znovu.

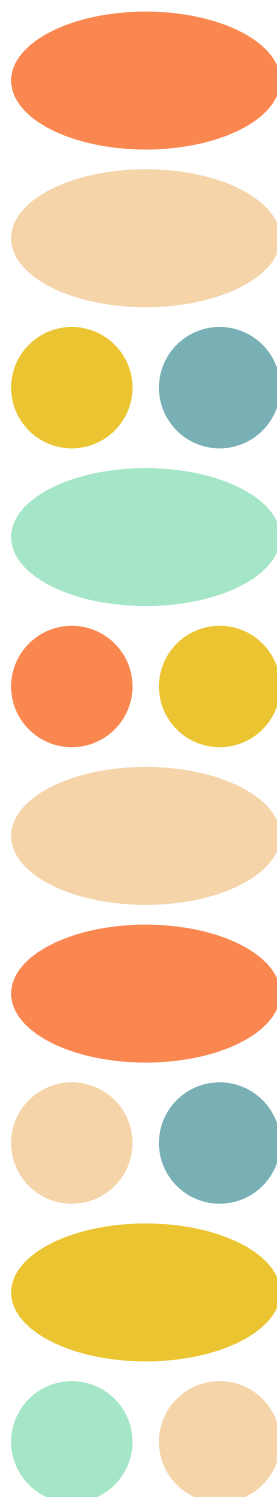
1



2



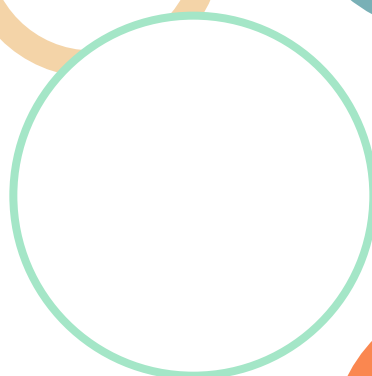
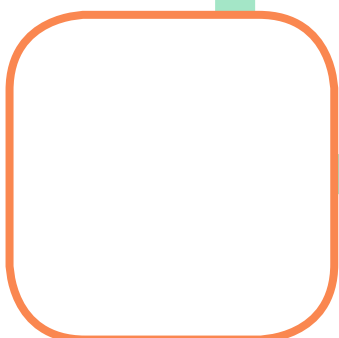
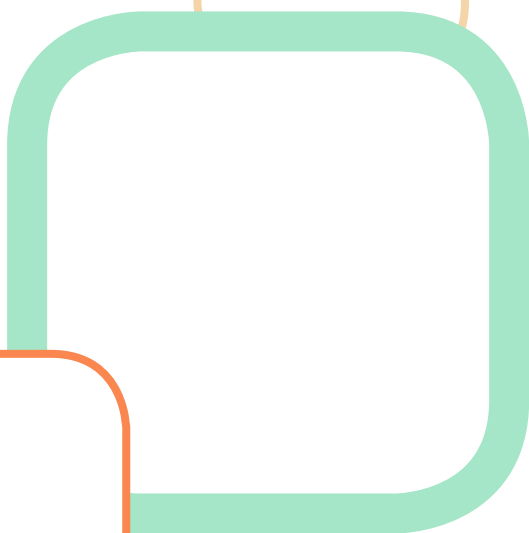
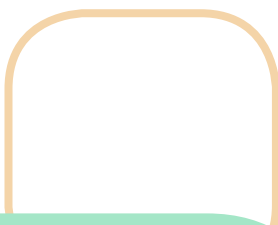
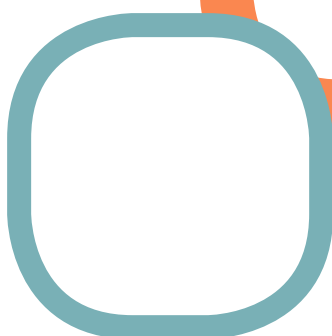
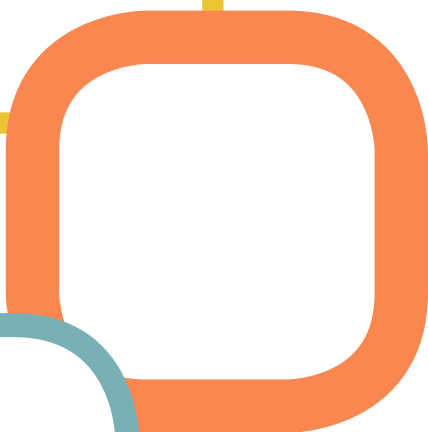
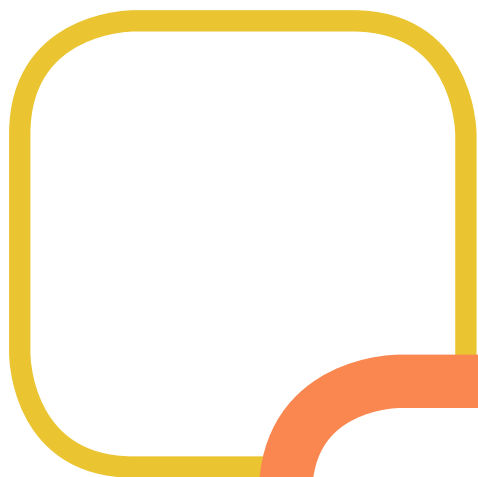
3



Moje přání

Splněná

Nesplněná

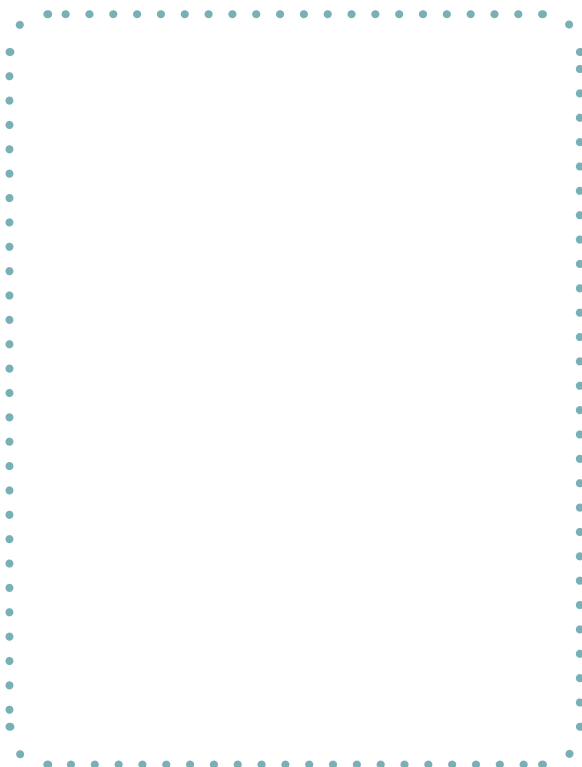
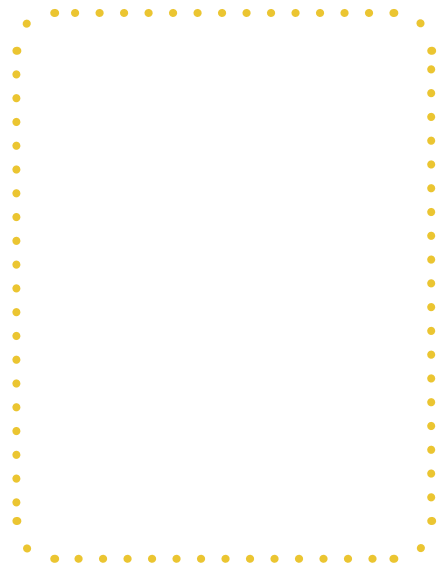


* Pokud chcete, označte co se Vám v životě splnilo, co se Vám nesplnilo. Jsou nějaká přání splnitelná službou?

Na Vaše vzpomínky

Na tomto místě můžete umístit fotky

- které se Vám líbí
- ukazují na Vaše šťastné životní období
- vyvolávají ve Vás hezké vzpomínky



Jak trénovat svoji paměť?

Když umím s počítačem

www.nfsenorina.cz – užitečné informace pro seniory i pečující, užitečné typy a rady pro trénink paměti a jak se udržet fit

www.alzheimer.cz – publikace na trénování paměti, karetní hry a edukativní příručky o Alzheimerově chorobě

www.bavsen.cz – velké množství kvízů zdarma pro trénování paměti, ale i pro zábavné rodinné setkání

Knihy, které pomáhají trénovat paměť u seniorů

Mnoho publikací na trénink paměti naleznete v každém knihkupectví.

Vhodné jsou např.:

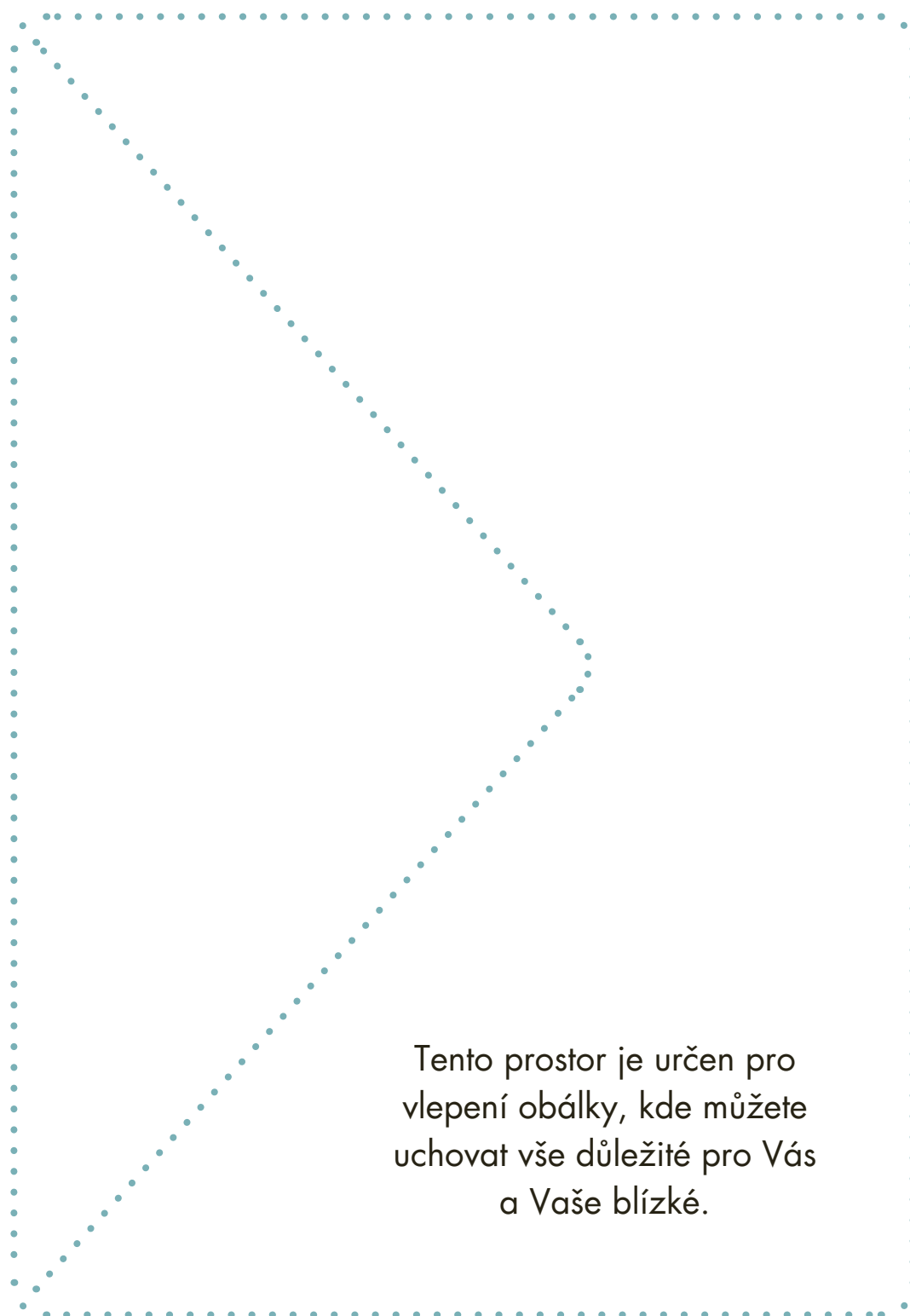
Trénink paměti pro seniory – J. Suchá (Pracovní listy)

Neztraťte hlavu, Zábavné úkoly pro seniory (1–4), K. Turčániová, J. Juráňová

Co mohu využít

- Centrální klub seniorů Liberec – U Tiskárny 81/1, 460 05 Liberec. (trénování paměti, senior akademie a mnoho dalšího...)
- Některé ZUŠ nabízí výuku na hudební nástroj za snížené ceny pro seniory
- Technická univerzita v Liberci nabízí programy Univerzity třetího věku

- I.C.E. karta Libereckého kraje je dostupná na stránkách LK www.kraj-lbc.cz/aktuality/seniorska-obalka-urychli-pomoc-osamelym-starsim-lidem-i-v-libereckem-kraji-n532547.htm
- I.C.E. kartu umístěte na viditelné místo u vašich dveří do bytu. Pro záchrannou službu to jsou informace, které Vám mohou zachránit život.



Kam se můžete obrátit v případě, že potřebujete pomoci nebo poradit

V případě, že potřebujete nějaké informace nebo zajistit nějakou formu pomoci neváhejte se obrátit na sociální odbor ve Vašem regionu. Dále se také můžete obrátit na domov pro seniory ve Vašem okolí, kde Vám sociální pracovnice jistě zodpoví všechny otázky.

V případě potřeby psychické podpory, podpory v krizové situaci, se můžete obrátit na bezplatné anonymní linky:

Život 90



800 157 157

seniortelefon@zivot90.cz

Linka seniorů



800 200 007

linkasenioru@elpida.cz

Záchranná služba



155

Katalog sociálních služeb v Libereckém kraji



9 788090 915725





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

jihomoravský kraj

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísně a ohrožení zdraví nebo života.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

jihomoravský kraj

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísně a ohrožení zdraví nebo života.

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

- 155** Záchranná služba
- 150** Hasiči
- 158** Policie ČR
- 156** Městská policie
- 112** Integrovaný záchranný systém



www.seniorskapolitikajmk.cz