

Jak nenaletět podvodníkům aneb náš boj o bezpečí seniorů na Novoborsku pokračuje

Na počátku všeho byla naše chuť a ochota pokračovat v započaté aktivitě radnice města Nový Bor v boji proti „ŠMEJDUM“. Dnes jsme již po druhé vzdělávací besedě na téma v tomto roce, Jak nenaletět podvodníkům. Ano, také my sami vnímáme tento problém jako stále aktuální a velmi důležitý. Jak nám potvrdila paní Hlavatá, jež je hlavní lektorkou spolupracující organizace Občanské D-PORADNY Liberec, sídlící v našem Komunitním centru: „Tak, jak se vše v čase mění, tak se mění a vyvíjí také obchodní praktiky a aktivity lidí, kteří NE VŽDY u našich dveří zazvoní s dobrým úmyslem. Naším úkolem je držet s obchodníky krok a být připraveni na jejich možný útok.“



V našem druhém cyklu, který se uskutečnil 29. 5. 2015, jdeme na podvodníky opravdu jinak. Prostě tak, jako jdou oni na nás. Víme, že v dnešní době odzvonilo různým prodejním akcím s výlety za nádobím s jistou výhodou. Dnes jsou aktuální nabídky jiné, např. změn dodavatelů energií, tarifů mobilních operátorů či výhodných půjček. Jejich cílem je vždy odejít se závaznou smlouvou od klienta a TY kliente, už si dělej, co chceš. Ano, spousta našich klientů je velice důvěřivých a vpustí si k sobě domů kde koho.

My se budeme tímto tématem zabývat dlouhodobě, neb si myslíme, že je to opravdu důležité! TO se nám také ostatně potvrzuje u účastníků našich besed. Oproti počátku tohoto roku jsou již obezřetnější, mají rychlejší reakce v modelových situacích a učí se říkat NE! A přesně procvičování těchto dovedností u seniorů bylo cílem našeho druhého setkání.

Hned v úvodu se paní Hlavatá se seniory pobavila o jejich konkrétních zkušenostech s podomními prodejci a ve velmi aktivní diskusi se zapojovali do debaty všichni už po prvních pár minutách.

Aby pro všechny zúčastněné bylo přijetí nových dovedností příjemnější a procvičená témata opravdu ze života, zahráli jsme si společenskou hru, která připodobňuje kontakt nás, coby zákazníka a prodejce, coby podvodného obchodníka. KONEČNĚ DOMA, tak se jmenuje desková hra, jejíž autorkou je mladá dívka, která je vnučkou podvedených prarodičů. Tato událost ji motivovala k vytvoření společenské hry, kterou vřele doporuču-



jeme všem, kdo si rád hraje a zároveň se chtějí něco naučit. A o naučení se říkat NE a o umění rychlého rozhodování v této hře právě jde! Jak nám řekla paní ředitelka pořádající organizace Spravedli-

vý mezi seniory, Andrea Málková, která s myšlenkou zakoupení těchto deskových her pro tyto účely přišla: „Jsem ne-skutecně vděčná za to, že tato hra vznikla. Bohužel vše zlé je zpravidla k něčemu dobré. Tak díky osobní zkušenosti mohla její autorka slečna Michaela Nováková vytvořit tak fantastickou záležitost, která je nejen zábavná, také obrovsky poučná“. Snad za zmínku stojí také to, že počin slečny Michaely ocenila a podpořila osobně Táňa Kuchařová, zakladatelka Nadace KRÁSA POMOCI, jež se věnuje podpoře a pomoci seniorům. Křest této

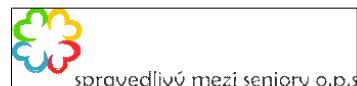


hry a její uvedení na trh proběhl již v loňském roce v listopadu a já za tento počin moc děkuji všem!

Co dodat? Snad jen, že se všichni těšíme na další boj proti PODVODNÍKŮM, který již připravujeme.

Těšíme se, že se naše řady účastníků ještě rozšíří a podvodníci tak budou moci v brzké době celé Novoborsko obcházet obloukem!

Kolektiv Spravedlivý mezi seniory, o. p. s



TRÉNINK PAMĚTI ANEB JENOM SUDOKU NÁM NEPOMŮŽE

Když jsme si společně s Vámi připomněli 21. 9. 2014 Mezinárodní den Alzheimerovy choroby jako rychle se rozvíjejícího fenoménu dnešní doby, slíbili jsme uspořádání aktivit, které budou o naši paměť pečovat.

Tak, jak je pro nás důležité být fyzicky v kondici a tím zůstat co nejdéle soběstačnými, tak je důležité udržet si v dobré kondici i mozek. Alzheimerova nemoc a stařecká demence jsou jistě problémy, které mohou potkat každého z nás. Důležité je o tom vědět, něco nového si zjistit a udělat pro sebe také maximum v rámci prevence a udržení kondice vlastní hlavy.

V rámci výborné spolupráce s paní Hanou Novotnou, hlavní představitelkou



aktivní seniorské skupiny Klubu důchodců v Novém Boru, jsme měli možnost uspořádat dne 4. 6. 2015 akci s názvem **TRÉNINK PAMĚTI ANEB SUDOKU JENOM NEPOMŮŽE.**

Celé této akce se zúčastnilo 54 lidí, kteří si chtěli vyzkoušet svou paměť a zároveň se tak dozvědět více o Alzheimerově nemoci a stařecké demenci. V úvodu nás mile přivítala vedoucí Klubu důchodců paní Hana Novotná společně s paní ředitelkou pořádající organizace Spravedlivý mezi seniory, o.p.s. Andreou Málkovou. Představena byla také hlavní odborná lektorka tréninku paměti Michaela Březinová, ergoterapeut z Liberecké nemocnice.

Během akce všichni účastníci dostali možnost nahlédnout do edukačních brožur, které se týkají Alzheimerovy choroby a stařecké demence, ve kterých našli více informací o těchto nemocích. Zde se

(Pokračování na stránce 17)

(Pokračování ze stránky 16)

mohli dočíst, jak se nejlépe stravovat, jak je důležité být aktivní v pohybových činnostech a o způsobech a možnostech přístupu k lidem s touto nemocí přímo v domácím prostředí.



Prvním malým testem pro všechny bylo procvičení řeči psanou formou. Napsat velká a malá písmena abecedy psací

formou se zdálo být pro generaci našich seniorů hračkou. Následovaly **TESTY S ČÍSLY** zaměřené na pozornost. Ale protože test všichni hravě zvládli, paní lektorka přitvrdila. Po zapsání 10 individuálně volně zvolených slov a následným zapamatováním si 7 z nich, jsme si měli dokázat, že na tom nejsme tak špatně. Jenže, tady už bylo vidět, že je někde problém J. Nevadí. Proto jsme se přeci sešli. „Zkrátka, všichni jsme s radostí spolupracovali a moc nás to bavilo.“, jak nám sdělila jedna z aktivních senierek. Později nám paní Březinová vysvětlila, co je krátkodobá paměť a dlouhodobá paměť. Dozvěděli jsme se, že je velmi důležité mít dostatek spánku, trénování paměti hraním společenských deskových her, pexes, scrable apod. V závěru akce jsme si vyzkoušeli **ZNALOST STRAN**. Na čistý papír jsme se pokusili podepsat rukou, kterou méně používáme. I to byla



dost dřina. Co dodat na závěr? Už se těšíme, až bude po prázdninách. Ohlédem všech účastníků bylo zřejmé, že pokračování bude. Těšíme se v září a všem přejeme krásné léto!

Kolektiv Spravedlivý mezi seniory, o. p. s.



spravedlivý mezi seniory o.p.s.

SRDEČNĚ VÁS TÍMTO ZVEME NA



CESTOMÁNIE – KŘÍŽEM KRÁŽEM

KDY:

středa 15. 7. 2015 od 15:15 – 17:00 hodin

KDE:

Komunitní centrum, ulice Nemocniční 369 / areál bývalé LDN / Nový Bor

CO VÁS ČEKÁ:

Putování po Jižní Americe

Společné putování s aktivním seniorem a velkým cestovatelem Ing. Vladimírem Svítkem navštívíme Andy, které jsou nejdelším pohorím na souši, a zavítáme na jeden z nejzáhadnějších koutů naší planety Velikonoční ostrovy.

TĚŠÍME SE NA VÁS!

Základní umělecká škola Česká Kamenice



stále přijímá žáky do všech oborů. V hudebním oboru jsou ještě volná místa v houslové třídě, třídě zobcových fléten a ve třídě pěvecké.

Informace o škole:

Obory: hudební, výtvarný, taneční, literární-dramatický
Přípravné studium (5 – 7 let): hudební – pohybová výchova (společná příprava pro hudební a taneční obor)

přípravný sborový zpěv

přípravná hra na nástroj

vyučované předměty HO (od 7 let):

hra na klavír, hra na keyboard, hra na housle, hra na zobcovou flétnu,

hra na klarinet, hra na saxofon, hra na kytaru, sólový zpěv, sborový zpěv

Ke každému předmětu je povinná hudební nauka a kolektivní výuka. Kolektivní výuku lze plnit v pěveckém sboru, flétnovém souboru, instrumentálním souboru.

vyučované předměty VO (5 – 7 let): výtvarná příprava

(od 7 let): výtvarná tvorba

(kresba, malba, grafika, keramika, prostorové práce, netradiční techniky)

výtvarná teorie

vyučované předměty TO (od 7 let): taneční tvorba a interpretace

(taneční příprava, improvizace, současný tanec, lidový a společenský tanec, základy baletní techniky)

teorie tance

vyučované předměty LDO (od 5 let): přípravná dramatická výchova

(od 7 let): dramatická příprava, dramatika a slovesnost, přednes a práce s textem, základy dramatické výchovy (tyto předměty se během studia střídají)

Pro žáky pravidelně pořádáme exkurze a zájezdy, soustředění a své výsledky prezentují na veřejných vystoupeních a výstavách. Ti nejlepší reprezentují školu na soutěžích a přehlídkách. Studium na naší škole jsou žáci také připraveni k talentovým zkouškám na střední a vysoké školy uměleckého zaměření.

Dodatečné přijímací zkoušky 27. a 28. srpna 2015 od 14.00 do 16.30 hodin.

Další informace a přihlášky ke stažení na www.zusck.cz

Eva Halířová, ředitelka ZUŠ Česká Kamenice