

DŮM ČESKÉHO ŠVÝCARSKA

V pátek 29. 5. 2015 se uskutečnil výlet do Krásné Lípy, který byl určen pro uživatele pečovatelské služby a Denního stacionáře Meduňka. Naším turistickým cílem byl Dům Českého Švýcarska, kde čekala uživatele prohlídka interaktivní expozice s odborným výkladem průvodce, která se týkala krajiny a života v Českém Švýcarsku. Prohlídka zaujala uživatele svou interaktivní formou, která využívá nových technologií a neméně pěkným výtvarným pojetím. Dále následoval oběd v Křinickém pivovaru s ochutnávkou tamního piva. Doprava byla zajištěna nízkopodlažním autobusem a navštívené prostory byly taktéž bezbariérové, tudíž se mohli výletu zúčastnit všichni uživatelé. Doprovod byl zajištěn pracovníky pečovatelské služby.

Tento výlet byl realizován díky finančnímu daru společnosti Severočeské vodovody a kanalizace a.s. Tímto bychom rádi poděkovali výše uvedené společnosti, že umožnili uživatelům sociálních služeb prožít den plný pěkných zážitků, na který budou moci dlouho vzpomínat.

Kolektiv pracovníků pečovatelské služby



Turistický výlet k Máchovu jezeru

HEJNICE 9. 5. - 15. 5. 2015

Už je to tady. Dostali jsme informace a pokyny pro náš každoroční ozdravný a rekondiční pobyt v Mezinárodním centru duchovní obnovy v Hejnicích, srdci Jizerských hor, nádherném údolí, chráněném ze tří stran hradbou skal a kopců včetně toho nejvyššího – Smrku. Klid a mír dýchá z celého okolí.

Zdálo se mi, že je nás v autobusu nějak málo, ale zdání klame, u společné večeře už nastal ten známý hlahol, smích a vzájemné vítání, přijeli naši roskaři z Liberce a Jablonce. Taky jich nebylo tolik, životní osudy a rodinné starosti zasáhly. Do pondělí se náš stav doplnil na optimální počet a začal program rekondice. Začínala naše Sofie s přednáškou a následnou besedou o sebevědomí a sebedůvěře, což je schopnost objektivního a sebekritického zhodnocení sebe sama. Sebedůvěra – sebehodnocení. Člověk, který nevěří sám v sebe trpí komplex. Musí pracovat na svém „Já“. Málokdo věděl, co je to „komfortní zóna – oblast našeho života, v níž se pohybujeme a máme pocit bezpečí. Nechce se nám ven z ulity. Máme pocit, že nad rámec komfortní zóny nedosáhneme, ale opak je pravdou. Co to jsou externí faktory sebedůvěry – to nevěděl skoro nikdo. Ale Sofie nám i tento pojem objasnila – jsou to faktory, které nemáme pod naší přímou kontrolou, někdo nám polichotí, někdo nám udělá radost, ale to jsou jen prchavé momenty, utečou a ani nevíme jak. Začněte si věřit, vybudujte si sebedůvěru, začněte na sobě pracovat. Dá se to, ale je to dřina. Však víte, nic není zadarmo. Ale návod už máme.

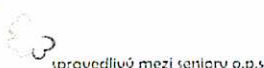
Beseda s panem farářem je vždy pohlazení po duši, a toho se nám dostalo.

Mnozí z nás si myslí, že nejsou nijak zvlášť výtvarně nadaní, ale tzv. arteterapie, pod vedením Sofie Doškářové, nám dokázala opak. Je na co se koukat a čím se chlubit – myslím tím naše výtvary.

Naši dobří známí – firma DMA, nám zase předvedla, čeho lze dokázat pomocí jejich zdravotních pomůcek. Mnozí z nás je již potřebují a objasnění jejich používání odborníkem je k nezaplacení.

„Smích je lék“, chechtat se, až se budete za břicho popadat je lepší, nebo stejně dobré, jako cvičení. No a tak jsme to dělali. Povyprávěli jsme si příběhy ze života „hmyzu a všelike havěti boží“ a bylo to. No nádhera.

Pokračování na str. 34



spravedlivý mezi seniary 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 pohořím na souši, a zavítáme na jeden z nejzáhadnějších koutů naší planety Velikonoční ostrovy.

TĚŠÍME SE NA VÁS!

REDAKCE - KONTAKTY

Markéta Růžičková - tel: 487 712 455

mruzickova@novy-bor.cz

redakce@novy-bor.cz