



# Podpůrné Centrum Včera

## Podpůrné centrum Včera

**Pomoc a podpora pečujícím  
rodinám, kterým ovlivnila život  
Alzheimerova nemoc  
či jiné formy poruchy paměti.  
Všechny naše služby jsou bezplatné.**

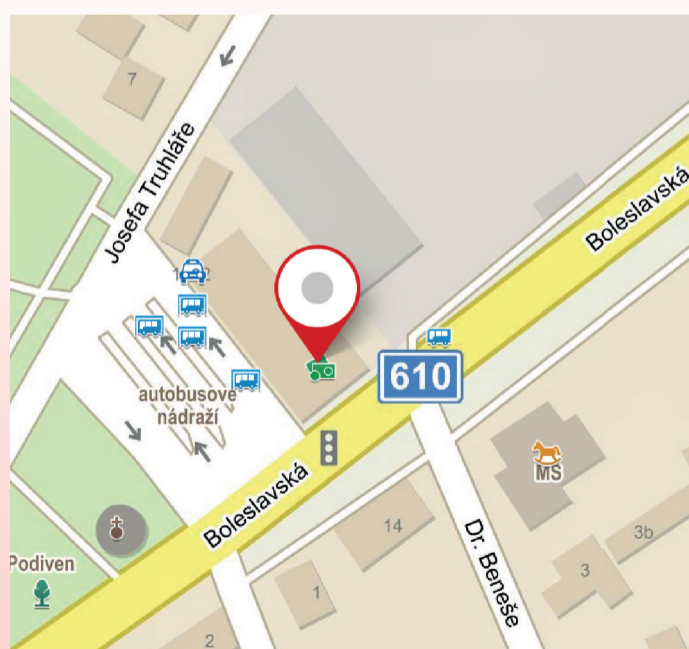
### Kde nás najdete?

**Boleslavská 187/1  
Brandýs nad Labem  
– Stará Boleslav**

na rohu u autobusového nádraží  
ve Staré Boleslavi

**otevřeno:  
po–pá: 9–15:30**

608 865 772  
pruvodcepece2@dementia.cz  
www.dementia.cz



Pečujete o svého blízkého,  
cítíte se unaveni?

Nezbývá vám čas na sebe?

Hledáte odpovědi na otázky  
v souvislosti s péčí?

Rádi byste si o tom popovídali,  
nebo si s někým vyměnili zkušenosti?

Dostali jste se do bodu, kdy nevíte jak dál?

Nabízíme vám a vašim blízkým:

- příjemně strávené chvíle v bezpečném prostředí, kde se můžete zastavit
- smysluplný dopolední / odpolední program  
podrobně na druhé straně letáku
- možnost poradit se s odborníky  
a účastnit se přednášek či besed
- porozumění, oporu a prostor  
pro sdílení zkušeností, starostí a radostí
- volný čas, který jako pečující  
můžete věnovat sami sobě



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

**DEMENTIA**  
www.dementia.cz

# Plánovaný týdenní program

## **vzpomínání a procvičování paměti**

Procvičování paměti vedené zábavnou formou, odlehčené citlivým vzpomínáním.

## **dopolední protažení pro tělo i duši**

Jemné rozhýbání celého těla.

## **kavárna / 1. měsíčně s živou hudbou**

Společenský program nad šálkem dobré kávy. Hudba, zpěv, povídání, besedy, zajímaví hosté, návštěva dětí.

## **knihy, které stojí za to číst**

Společné čtení, povídání o knížkách, spisovatelích a dalších zajímavých tématech.

## **místa, která máme rádi**

Vzpomínání na místa našeho dětství a mládí, místa známá i neznámá, místa minulá i přítomná.

## **recepty, pravý domácí poklad**

Společné ochutnávky, probuzení chutí a vůní, oživení a zapisování rodinných receptů.

## **včera neděle byla**

Hudební program, společný poslech, zpěv, tanec a povídání o oblíbené hudbě různých žánrů a zpěvácích.

## **domácí kutilství**

Povídání a vzpomínání na oblíbené činnosti a záliby. Drobné domácí práce / kutilská dílna.

## **podvečerní jógové protažení pro pečující**

V prostorech Komunitního centra u Podivena.

V případě dotazů jsme tu pro Vás.

Klára Cingrošová, DiS. | 608 865 772 | [pruvodcepece2@dementia.cz](mailto:pruvodcepece2@dementia.cz)