



# Podpůrné Centrum Včera

## Podpůrné centrum Včera

**Prostor, kde se lidé žijící s Alzheimerovou nemocí mohou cítit jako v bezpečí domova! Unikátní projekt centra se sdílenou komunitní péčí, určeného pro ty, kdo se v životě potýkají s poruchami paměti, demencí a Alzheimerovou nemocí - i pro jejich blízké, kteří o ně pečují.**

### Kde nás najdete?

**adresa:**

**9. května 244,  
Hořovice**

**otevřeno:**

**po-pá: 9-15:30**

**kontakt:**

telefon: 724 076 964

e-mail: [horovice@dementia.cz](mailto:horovice@dementia.cz)

[www.dementia.cz](http://www.dementia.cz)

[www.kavarnavcera.cz](http://www.kavarnavcera.cz)

### Schází vám při péči čas?

Nabízíme denní program pro lidi s poruchami paměti; jejich rodinní pečující se během dne střídají v roli „hostitele“ pro všechny přítomné. Za takto „odpracovanou“ dobu si pak mohou podle své potřeby a dohody vybrat volný čas, kdy se o jejich blízké v centru postará zase další pečující.

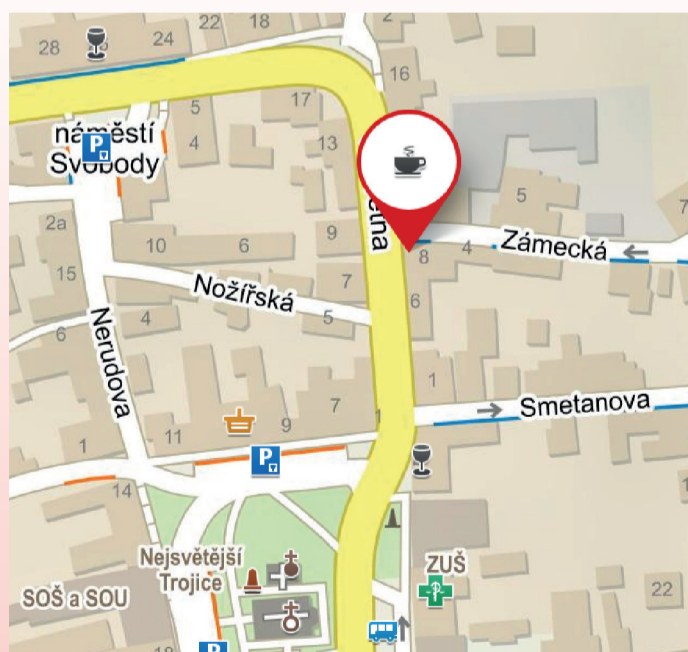
### Nevíte si rady?

Péče o blízkého člověka s poruchou paměti je nesmírně náročná a každý pečující se občas ocitne v situaci, kdy neví, jak dál. Nabízíme možnost sdílet své starosti s ostatními pečujícími, nebo se poradit s odborníky, kteří vám budou ochotně naslouchat. Zároveň pořádáme zajímavé přednášky na témata, související s demencí a péčí.

### Jste na všechno sami?

Nabízíme prostor pro setkávání s ostatními pečujícími a příležitost k výměně zkušeností – i vy máte bezpochyby mnoho poznatků, které mohou pomoci zase někomu jinému.

**Všechny naše služby  
jsou zdarma.**



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

**DEMENTIA**  
[www.dementia.cz](http://www.dementia.cz)

# Nabídka aktivit pro vás i vaše blízké

smysluplné trávení času pro osoby  
s počínající poruchou paměti

- Po**
- 9:30 | ranní cvičení**  
ranní cvičení | jednoduché cviky na židlích nebo s masážními míčky
- pohybové aktivity**  
procvičíme si tělo i mysl
- 13:30 | hudební odpoledne**  
poslech hudby, zpívání, hudební program
- Út**
- 9:30 | ranní cvičení**  
jednoduché cviky na židlích nebo s masážními míčky
- procvičování paměti**  
řeč, slovní zásoba, koncentrace, krátkodobá a dlouhodobá paměť,
- 13:30 | výtvarné odpoledne**  
tvoření a vyrábění dle ročního období z různých materiálů  
*pro seniory z veřejnosti | od 14.00*
- St**
- 9:30 | ranní cvičení**  
jednoduché cviky na židlích nebo s masážními míčky
- společenské hry**  
deskové hry, stolní hry, karetní hry
- 13:30 | vzpomínkové odpoledne**  
práce se vzpomínkami, fotografiemi, životním příběhem, povídání na téma
- Čt**
- 9:30 | ranní cvičení**  
jednoduché cviky na židlích nebo s masážními míčky
- 13:30 | smyslová aktivizace**  
procvičíme všechny smysly – čich, chuť, hmat, sluch, zrak
- procvičování paměti**  
*pro seniory z veřejnosti | od 14.00*
- Pá**
- 9:30 | ranní cvičení**  
jednoduché cviky na židlích nebo s masážními míčky
- ruční práce/tvoření**  
vyrábění z různých materiálů – orientace v cyklu roku
- 13:30 | kavárna „Odpoledne u kafička“**  
oslavování narozenin, svátků, povídání na téma, vyprávění