



REMINISCENČNÍ  
CENTRUM

ERN

The European Reminiscence Network

## „Vzpomínejme, když pečujeme“

Kreativní práce se vzpomínkami v rodinách, které pečují o člověka s kognitivními problémy  
(Remembering Yesterday, Caring Today – RYCT)

### Program pro pečující rodiny 2020-2021

Vážená paní, vážený pane,

rádi bychom Vás informovali o cyklu setkání pro rodiny, které pečují o člověka s Alzheimerovou chorobou nebo jinými kognitivními problémy. Setkání jsou určena pro pečující členy rodiny i pro ty, o které je pečováno.

**Cílem programu je pomoci rodinám, které se potýkají s demencí u některého ze svých členů, najít přátele, získat nové zkušenosti a podívat se na nemocného člověka jinými očima, probouzet vzpomínky a prožít tak příjemné chvíle plné pohody.**



**Naše motto:**

**Probouzíme vzpomínky, neboť ukazují na jedinečnost každého člověka  
a propojují lidská společenství.**

**O programu:**

Bude se jednat o deset setkání v době od října 2020 do dubna 2021. Setkání budou probíhat vždy ve čtvrtek odpoledne od 15. hodiny přibližně v třítydenních intervalech (předběžné termíny setkání: 15.10., 5.11., 26.11., 17.12. **2020** a 14.1., 4.2., 25.2., 18.3., 8.4., 29.4. **2021**). Každé setkání bude trvat asi hodinu a půl. Rodiny budou mít v průběhu aktivity k dispozici asistentky, které budou podporovat společné vzpomínání pomocí různých podnětů, např. fotografií a dobových předmětů. Společným úsilím budeme vytvářet příjemnou a tvořivou atmosféru. K dispozici bude též malé občerstvení.

Setkání se budou konat v krásném bezbariérovém prostředí nového vzdělávacího centra **Cesty domů v Praze 4 – Michli, Heleny Kočvarové 1.**

Pokud o tuto aktivitu máte zájem, rádi Vám podáme bližší informace.

Kontaktujte nás, prosím, na emailu [reminiscencni@centrum.cz](mailto:reminiscencni@centrum.cz)

nebo na tel. **607 760 643** (Blanka Jirkovská)

Se srdečným pozdravem

Mgr. Hana Čížková

Předsedkyně Reminiscenčního centra, z. s.

PhDr. Blanka Jirkovská, PhD.

Koordinátorka programu RYCTT 2020-21

Reminiscenční centrum, z. s.

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

*Tento projekt je realizován za finanční podpory Magistrátu Hlavního města Prahy*



## **Informace o reminiscenci a programu „Vzpomínejme, když pečujeme“**

Práce se vzpomínkami (reminiscence) je nefarmakologickou terapeutickou metodou, která napomáhá kognitivní aktivaci, podporuje komunikaci a kontakt. V rámci programu „Vzpomínejme, když pečujeme“ se setkávají rodinní pečovatelé a jejich blízcí s kognitivními problémy při společných aktivitách založených na vzpomínkách (reminiscenci). Tím se ožívují mezilidské vztahy v pečujících rodinách a podporuje se jejich začlenění do běžného života společnosti.

**Reminiscenční podněty** jsou staré fotografie, milované knihy, dokumenty (např. vysvědčení, oddací list, starý zpěvník, památník, řidičský průkaz, pohlednice, dopisy, diplomy atd.) a jiné důležité osobní předměty, tedy cokoli, co vyvolává určitou vzpomínku.

Mezi **reminiscenční metody** patří rozhovor, vyprávění, výtvarná práce (vyhotovení reminiscenční krabice, koláž, kresba), zpracování knihy života nebo alba fotografií, ale i společné posezení u šálku čaje, tanec, hry, zpívání, přednes známých veršů, domácí a ruční práce, vycházky.

**Projektový tým** bude dokumentovat průběh jednotlivých setkání, popisovat použité metody, reflektovat a hodnotit dění ve skupině tak, aby byla zajištěna vysoká kvalita celého programu. Pro vnitřní potřebu Reminiscenčního centra a se souhlasem všech účastníků bude také pořizovat fotografie, případně videonahrávky, které bude dále využívat v práci s rodinami a jako jeden ze způsobů dokumentace celého programu. Pokud s tím členové rodin vyjádří svůj souhlas, budou vybrané fotografie použity k publicitě na webových stránkách a na facebooku Reminiscenčního centra, případně při prezentacích na konferencích nebo jako ilustrace v připravovaných publikacích. Veškeré zacházení s osobními údaji se bude řídit zákonnými pravidly, která jsou zveřejněna na webových stránkách [www.reminiscencnicentrum.cz](http://www.reminiscencnicentrum.cz).

Účast v programu „Vzpomínejme, když pečujeme“ přispěje k sociální integraci pečujících rodin a lidí s kognitivními problémy, k výměně zkušeností a podpoře rodinných pečujících v jejich obětavé práci, kterou konají pro své blízké. Program pomáhá pečujícím jako prevence vyhoření a vyčerpání.

Není nám známo, že by účast v takovémto programu znamenala pro rodinu nebo nemocného příslušníka rodiny nějakou zvláštní zátěž nebo riziko. Rodina sama si určí konkrétní témata, tempo i metodu práce se vzpomínkami a v případě potřeby bude mít k dispozici tým odborníků. Účast v programu je zcela dobrovolná a je možné z něho kdykoli vystoupit.

**Organizace**, která je nositelem projektu: **Reminiscenční centrum, z. s.** Svojšovická 2834/10, 141 00 Praha 4. Projekt je realizován za finanční podpory Magistrátu Hlavního města Prahy.

**Osoby zodpovědné** za koordinaci programu: Mgr. Hana Čížková – předsedkyně Reminiscenčního centra, z. s. (tel. 603722759), PhDr. Hana Janečková – odborný garant (tel. 608822986); Mgr. Blanka Jirkovská – koordinátorka programu 2020-2021 (tel. 607 760 643).

