



REMINISCENČNÍ  
CENTRUM

# VÝROČNÍ ZPRÁVA 2023

## Slovo úvodem

---

Rok 2023 patřil mezi roky, kdy se toho „hodně událo“. Těžili jsme z dobře vytvořeného základního týmu, jehož propojenost ještě podpořil společný únorový výjezd z programu Erasmus+ do Francie, kde jsme se učily, jak vytvářet vzpomínkové úložiště v digitálním prostoru „Forget-me-not“. První polovina roku také patřila přípravám na náš velký projekt „Vzpomínejme, když pečujeme“. Vybíraly jsme asistentky do výcviku, zvaly nové rodiny a to vše za běžného chodu, kdy naplno fungovala naše poradna Alzheimer Point spolu s návazným multidisciplinárním týmem a také otevřená skupina Pomněnka, která se stala již tradiční nabídkou pro lidi s demencí a jejich rodiny. Pravidelně se scházela také svépomocná skupina pečujících. Velmi aktivní byly také naše členky z širšího týmu – v Brandýse nad Labem, v Čelákovících, v Domově Vlčí mák v ÚVN a v Diakonii.

V září se uskutečnilo dvoudenní úvodní školení reminiscenčních asistentek a pak již začala velká reminiscenční setkání RYCTT – Remembering Yesterday Caring Today Training (česky



„Vzpomínejme, když pečujeme“). Do konce roku se uskutečnila čtyři setkání, tři pod vedením lektorek z Reminiscenčního centra a Vánoční setkání již chystaly asistentky ve výcviku.

Podzim byl pro nás zároveň smutným obdobím, neboť v říjnu vážně onemocněla naše zakladatelka a nejzkušenější členka týmu dr. Hanka Janečková. Setkání byla poprvé bez její účasti a nás v práci posilovala touha ukázat jí, že nás toho hodně naučila a že jdeme v jejích stopách. Jsme jí za vše moc vděčné.

Hana Čížková, předsedkyně výboru

## Základní údaje

---

Název:	REMINISCENČNÍ CENTRUM, Z. S.
IČO:	04353081
Právní forma:	Spolek
Sídlo:	Svojšovická 2834/10, 141 00 Praha 4
Číslo účtu:	115-1245470267/0100
Telefon:	+420 603 722 759
Email:	reminiscencni@centrum.cz
Web:	www.reminiscencnicentrum.cz

### Orgány spolku

Nejvyšší orgán:	Členská schůze
Výbor:	Mgr. Hana Čížková (předseda výboru)
	PhDr. Hana Janečková, Ph.D. (místopředseda výboru)
	Mgr. Kvetoslava Hošková (člen výboru)

## Vize, poslání a hodnoty

---

Směřujeme k vytvoření reminiscenčního centra jako místa, kde se můžeme učit a objevovat nové možnosti zapojení vzpomínek do života lidí s cílem podpořit jejich důstojnost, identitu a spolužití.

Posláním našeho spolku je zejména rozvoj reminiscence a podpora aktivního využívání vzpomínek k zapojení starších lidí do života společnosti, k probuzení jejich aktivity a posílení mezigeneračních vztahů v jejich domácím prostředí, v komunitách i v institucích.

Naši práci stavíme na hodnotách důvěry, spolupráce a úcty.



# Činnosti v roce 2023

## Zahájení šestého cyklu reminiscenčního projektu "Vzpomínejme, když pečujeme"

---

Od jara letošního roku začaly probíhat vstupní pohovory pro nové reminiscenční asistenty projektu „Vzpomínejme, když pečujeme“ (Remembering Yesterday Caring Today Training, RYCTT). Pohovory vedla koordinátorka projektu Pavlína Formica spolu s Blankou Jirkovskou. Na podzim 2023 jsme zahájili další běh dvouletého projektu realizovaného

Reminiscenčním centrem, z. s.. Díky grantu Magistrátu hlavního města Prahy mohla být zahájena a do konce roku realizována první část tohoto dvouletého výcvikového programu. Děkujeme za tuto finanční podporu. Projekt RYCTT má svou historii. Proběhl poprvé před 26 lety jako mezinárodní program koordinovaný zakladatelkou Evropské reminiscenční sítě (ERN), paní Pam Schweitzer, a v České republice jde o jeho již šestý běh (první dva se uskutečnily v letech 2012 - 2014 v rámci mezinárodního projektu RYCTT, třetí 2016 - 2017, čtvrtý mezi lety 2018 – 2019, pátý covidem poznamenaný byl zahájen v roce 2020, částečně probíhal online formou a ukončen byl v roce 2022). Struktura programu RYCTT se nemění, skládá se ze dvou složek a několika cílů.



Z reminiscenčního programu zaměřeného na rodiny, pečující o své blízké s kognitivními potížemi. Lidé žijící s demencí a jejich rodinní příslušníci se scházejí na reminiscenčně laděných tematických setkáních, přibližně jednou za tři týdny. Na těchto setkáních vytváříme bezpečné a přátelské prostředí, kde jsou si všichni rovnocennými partnery, kde mohou společně zažívat příjemné chvíle a cítit se dobře. S využitím reminiscenčních prvků, stimulů a technik vytváříme atmosféru doby, která je i člověku s demencí blízká a může se do ní na chvíli vrátit zpět. Při rozhovorech a přípravě aktivit vycházíme ze vzpomínek na dětská a školní léta, místa, která máme rádi i životních událostí. Program si klade za cíl vytvoření prostoru k setkávání, kde mohou být navazována nová přátelství a kde může docházet k výměně zkušeností i získávání nových dovedností v péči o člověka s demencí.

---

Druhou složkou programu RYCTT je výcvik reminiscenčních asistentů. Před započítáním cyklu setkávání s rodinami se asistenti účastní dvoudenního úvodního školení. Konalo se 21. a 22. října 2023 v prostorách VOŠ Jabok, sociálně pedagogické a teologické školy v Salmovské ul. 8 na Praze 2. Novinkou tohoto běhu projektu je práce asistentů s on-line nástrojem pro ukládání vzpomínek „Forget Me Not“, o kterém informujeme v části „Stáž ve Francii – projekt Forget Me Not“. Nástroj asistentům představila naše odbornice Pavlína Tonarová. Po úvodním proškolení se asistentky výcviku aktivně ujal svých úkolů v rámci jednotlivých reminiscenčních setkání s lidmi s demencí a jejich pečujícími rodinami. Lektorkami šestého běhu jsou členky Reminiscenčního centra, Hana Čížková, Hana Janečková, Kvetoslava Hošková, Jitka Andresová, Blanka Jirkovská a Pavlína Formica.

Výcvik byl zahájen s počtem 8 asistentů a 5 přihlášených rodin. V průběhu měsíce října svou účast ve výcviku jeden asistent ukončil a počet rodin se ustálil na čtyři. V tomto roce proběhla první čtyři setkání s rodinami od října do prosince. Jednotlivá setkání probíhala ve velké aule Jaboku. Každé ze setkání trvalo celkem přibližně 2,5 hodiny, vlastní strukturovaný program byl připravován na hodinu a půl. Podle zkušeností z předchozích běhů, také nyní některé rodiny přicházely v předstihu před začátkem setkání, tento čas jim vyplňovaly volné rozhovory směřující k tématu s asistentkou a malým pohoštěním u stolečku. Rovněž po skončení setkání měly rodiny vždy prostor pro sdílení a pozvolné rozloučení. Dvojice moderátorů odpovědných za přípravu setkání přicházela první a s dostatečným zhruba hodinovým předstihem přicházely i ostatní asistentky a lektorky. Probíhala příprava prostoru,



krátká porada o programu (rozdělení rolí a vysvětlení jednotlivých bodů programu, upřesnění časového harmonogramu setkání). Po odchodu rodin lektorky společně s asistentkami hodnotily a reflektovaly průběh setkání.

## PŘEHLED SETKÁNÍ, KTERÁ PROBĚHLA V R. 2023:

- „Kdo jsem“ (moje jméno, můj rod, co mám rád/a, co mě zajímá) - 5. října 2023
- „Místa mého srdce“ - 26. října 2023
- „Škola, základ života“ – 23. listopadu 2023
- „Vánoční setkání“ – 14. prosince 2023



Druhá polovina tohoto běhu bude pokračovat v příštím roce, kdy bude realizováno zbývajících šest setkání s rodinami. Poté budou reminiscenční asistentky využívat získané zkušenosti v praxi. Jednotlivě nebo ve dvojici připraví a zorganizují 2-3 setkání s vlastní skupinou rodin, pod supervizí lektorek Reminiscenčního centra, z.s. Po splnění všech požadavků získají asistentky certifikát ERN a tentokrát poprvé i osvědčení o absolvování vzdělávacího programu akreditovaného MPSV (akreditace č.A2023/0815-SP/PC/PP/VP).





## Reminiscenční setkání „Pomněnka“

---

Jednou z aktivit projektu „Vzpomínejme, když pečujeme“, který finančně podporuje Magistrát hlavního města Prahy jsou setkání s názvem „Pomněnka“. Jedná se o otevřenou skupinu, kam mohou přicházet lidé s demencí spolu se svými rodinami a přáteli.

Cílem této aktivity je vytvoření bezpečného, vstřícného a podnětného prostoru, kde mohou příchozí prožít společenství příjemné pro všechny. Smyslem je také pokračování vztahů navázaných mezi rodinami zúčastněnými v programu „Vzpomínejme, když pečujeme“ a zároveň vznik nových vztahů s lidmi, kteří na setkání nově přicházejí. Lidé sem mohou docházet bez obav ze stigmatizace, odmítnutí či špatného zacházení. Podpora ze strany členek Reminiscenčního centra a jeho přátel je zárukou laskavého a vstřícného přijímání každého, kdo se setkání Pomněnka zúčastní. Cílem Reminiscenčního centra, z. s. je totiž také nabídnout možnost účasti na setkáních Pomněnka dalším rodinám, proto jsou tato setkání otevřená a vítáni jsou všichni, pokud kapacita prostor, kde se setkání konají, stačí. Nově příchozí se obvykle o setkáních Pomněnka dozvídají v poradně Reminiscenčního centra Alzheimer Point, ale také díky neformálním kontaktům členek.

Setkání jsou nově realizována na půdě Jaboku – Vyšší odborné školy sociálně pedagogické a



teologické. Na setkání jsou zváni i studenti školy, zejména ti, kteří ve škole absolvují předmět Reminiscence a na setkáních tak mohou získat cennou praxi.

Setkání se konají většinou jednou za měsíc kromě letních prázdnin, v roce 2023 se tedy uskutečnilo deset setkání.



## Stáž ve Francii – Projekt Forget Me Not

---

V únoru 2023 jsme měly možnost se proškolit v projektu „Forget me not“ ve Francii za velké podpory a spolupráce s Domem zahraniční spolupráce a Erasmem+, který poskytl veškerou potřebnou finanční a metodickou podporu. Velké díky patří především tvůrcům projektu – organizaci edUcation a francouzské organizaci Plateforme des Aidants, s cílem zdokonalit technologii platformy, vytvořit jak podrobnější soubor školicích materiálů, tak usnadnit širší přístup ke školení.

Projekt „Forget me not“ je ojedinělým mezinárodním projektem. Jeho cílem je vytvoření digitálních vzpomínek, na jednoduché a přívětivé platformě pro všechny uživatele. Jedná se tedy o vytvoření soukromých digitálních paměťových boxů, kde si uživatelé vkládají svoje fotografie, texty, audio nahrávky a videa. Forget me not je projektem, který je určen nejen pro lidi s onemocněním demence, ale spojuje i generace. Forget me not je určen také pro organizace, které si mohou pořídit profil ve velmi podobném duchu jako jednotlivci.

Další součástí Forget me not, je mezinárodní knihovna vzpomínek, která se podařila Reminiscenčnímu centru vybudovat za velmi krátkou dobu. Jedná se o dostupnou knihovnu vzpomínek pro širokou veřejnost, která sdílí vzpomínky a různé historické okamžiky.



Jedná se tak o nástroj, který lze využít nejen pro vlastní potřebu, ale i pro přípravu skupinových reminiscenčních setkání.

Cíle tohoto projektu jsou:

- Rozvíjet platformu Forget Me Not tak, aby byla přístupnější pro širokou veřejnost, a to zlepšením přístupnosti pro osoby se zdravotním postižením a vytvořením dalších jazykových verzí.
- Zavedení interaktivního rozhraní pro sdílení vzpomínek.
- Vyvinout interaktivní nástroj pro hodnocení kognitivních funkcí, který umožní zjistit, do jaké míry může postižený s platformou pracovat samostatně.
- Vypracovat další školicí moduly a zdroje o základních dovednostech v oblasti informačních a komunikačních technologií potřebných k používání platformy, o tom, jak rozvíjet specifické reminiscenční aktivity v prostředí domova pro seniory i v domácím prostředí, a o tom, jak vyškolit instruktory a vést workshopy.
- Pilotovat, testovat, vyhodnocovat a zdokonalovat nejnovější vývoj a školicí pomůcky ve spolupráci s naší sítí přidružených partnerů.
- Určit a používat nástroje pro hodnocení účinku v krátkodobém, střednědobém a dlouhodobém horizontu.
- Rozšířit výsledky a vybudovat online síť odborných znalostí.



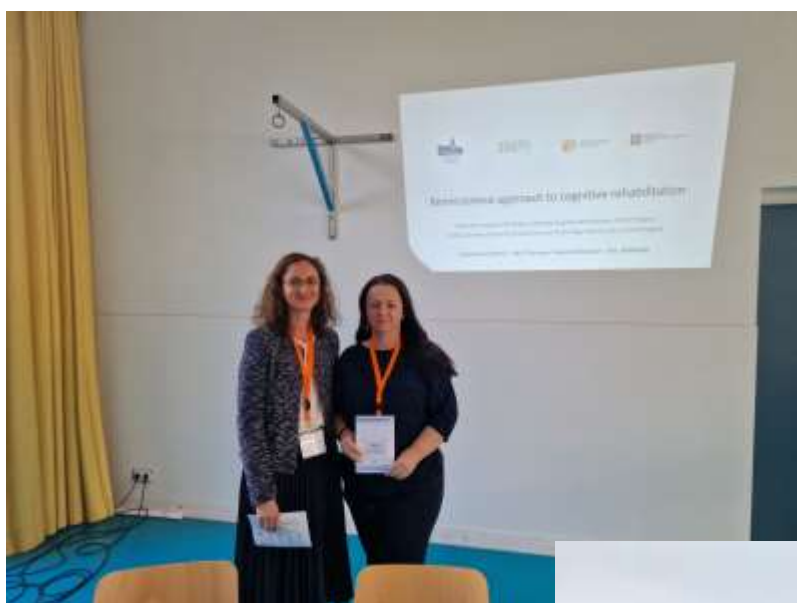
## Konference Evropské Reminiscenční sítě

---

Na přelomu září a října 2023 se některé členky Reminiscenčního centra zúčastnily konference Evropské Reminiscenční sítě (European Reminiscence Network, ERN) v nizozemské metropoli Amsterdamu. Konference se koná obvykle jednou za dva roky. Účastnilo se jí zhruba pět desítek přátel reminiscence z deseti evropských zemí a tři účastníci ze Singapuru. Organizace celé konference se tentokrát ujala dlouholetá spolupracovnice ERN, paní Annemarie Bolder. Do hladkého průběhu konferenčních dní zapojila kromě sebe i členy rodiny.



Účastníci přinášeli nejrůznější reminiscenční témata. Důraz byl kladen na praktické uplatnění reminiscence v každodenní péči o lidi s kognitivními potížemi, i mezi zdravými jedinci. Česká sekce měla bohaté zastoupení. Někteří účastníci z České republiky měli aktivní příspěvky. Členky Reminiscenčního centra Kvetoslava Hošková a Blanka Jirkovská hovořily o skloubení reminiscence s kognitivní rehabilitací na oddělení geriatric v pražské Fakultní Thomayerově nemocnici. Renáta Nentvichová Novotná spolu se svým manželem Petrem ukázala v praktickém workshopu různé způsoby udržování kontaktu s lidmi s demencí. Pavlína Tonarová s francouzskými kolegy Viktorem Masonem a Emmanuelle Merveille představili tvorbu digitálních memory boxů na platformě Forget-Me-Not. Eva Křivohlávková společně s Alenou Fendrychovou připravily workshop, kde byly uplatněny dramatické reminiscenční techniky.



## Konference ve FTN „Nefarmakologické přístupy k seniorům s poruchou paměti“

---

Dne 13. listopadu 2023 se v prostorách Fakultní Thomayerovy nemocnice konala významná konference, zaměřená na nefarmakologické přístupy k péči o seniory žijící s poruchou paměti. Tato událost, podpořená Ministerstvem Zdravotnictví České republiky (MZ ČR) – RVO (Fakultní Thomayerova nemocnice – FTN, 00064190), přinesla do popředí nové poznatky, strategie a praktické přístupy pro zlepšení života seniorů s touto problematikou.

Konferenci zahájila Blanka Jirkovská, která se zaměřila na sílu nefarmakologických metod pro seniory s poruchou paměti, zdůrazňující význam komplexního přístupu k péči a podpoře. Kveta Hošková mluvila o kognitivním tréninku v nemocničním prostředí spolu s kolegyní Ivou Císařovou, která představila geriatrii jako přátelské prostředí pro seniory. Hanka Čížková představila výhody a metody reminiscenční terapie, která podporuje sdílení vzpomínek a příběhů mezi seniory, přispívající k jejich psychickému a emocionálnímu zdraví. Pavlína Tonarová představila „Forget Me Not“ platformu, která poskytuje prostředí pro sdílení informací a koordinaci péče o seniory s poruchou paměti, a diskutovala



o výzvách a přínosech této technologie. Závěr přednáškového bloku patřil Miroslavu Malechovi, který představil revoluční koncepci centrálního monitoringu prevence pádu Tina.care.

Jedním z nezapomenutelných prvků této konference byly interaktivní workshopy, které nabídly účastníkům možnost zapojit se do praktických aktivit a seznámit se s konkrétními metodami péče. Taneční mistr Petr Veleta představil inovativní způsob stimulace paměti a pohybových schopností u seniorů, kterou si účastníci workshopu měli možnost vyzkoušet spolu s různými tanečními technikami. Virtuální realita s Evou Křivohlávkovou a Alenou Fendrychovou účastníky workshopu seznámila s aplikacemi virtuální reality, které mohou být efektivní při terapii seniorů s poruchou paměti, a také jim dala možnost experimentovat s těmito technologiemi. Kognitivní rehabilitace s Květou Hoškovou byla zaměřená na praktické cvičení a strategie pro zlepšení kognitivních funkcí u seniorů s poruchou paměti.

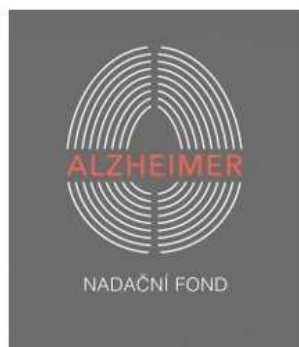
Účastníci se seznámili s metodami a praktickými cvičeními, které mohou být aplikovány jak v terapeutickém prostředí nemocnice, tak i doma. Tato konference přinesla do povědomí nové přístupy a strategie pro péči o seniory s poruchou paměti, zdůrazňující důležitost multidisciplinární spolupráce a inovativních metod péče. Účastníci odcházeli s bohatším porozuměním problematice a s konkrétními nástroji a technikami, které mohou aplikovat ve své praxi pro podporu a zlepšení života seniorů s poruchou paměti.





## Poradna Alzheimer Point

---



Poradna Alzheimer Point pokračovala v činnosti i v roce 2023. Cílem poradny je poskytovat dlouhodobou odbornou postdiagnostickou poradenskou a podpůrnou činnost pečujícím rodinám. V roce 2023 pokračovala spolupráce v rámci multidisciplinárního týmu odborníků, jako je psychoterapeut, právník, ergoterapeut, terénní aktivizační pracovník a facilitátor skupiny. Jedná se o svépomocnou skupinu pro pečující.

Díky grantu Magistrátu HMP, finanční podpoře Alzheimer nadačního fondu a dárců jsou služby poradce a specialistů pro pečující dostupné zdarma.

Proběhlo 143 poradenských konzultací s dotací 216 hodin, 113 hodin psychoterapie, 8 hodin právní pomoci, 43 hodin v terénu a 10 setkání svépomocné skupiny.

Mezi hlavní konzultovaná témata patří komunikace s lidmi s demencí, pochopení „problémového“ chování blízkého s demencí, možnosti dávek státní sociální podpory a proces jejich získání, oblast finanční, nárok na kompenzační pomůcky, praktické tipy na řešení problémů kolem stravování, braní léků, hygieny, výběr vhodných zdravotních a sociálních služeb.

V rámci multidisciplinárního týmu se jednalo o individuální aktivizaci lidí s demencí v domácím prostředí, psychoterapeutickou podporu pečujících a právní služby.

Cílená **individuální aktivizace** je zaměřena na trénink kognitivních funkcí, reminiscenci, validaci. Během návštěvy v domácnosti je možné poskytnout též pečujícím psychosociální intervenci a poradenství. Tato služba představuje velmi účinnou víceúrovňovou pomoc a podporu jak lidem s demencí, tak i rodinným příslušníkům včetně individuálního vzdělávání v domácím prostředí. Rodinám tak předáváme

zdarma nejen své know-how, ale i sadu materiálů a cvičení. Součástí vzdělávání je i inspirace pro pečující, jak pracovat se svým blízkým i mimo jednotlivé intervence odborníka. Individuální aktivizace v domácím prostředí velmi chybí v nabídce terénních sociálních služeb. Nedostává se odborníků, kteří znají specifickou problematiku práce s lidmi s demencí. Členky Reminiscenčního centra mají s touto činností bohaté zkušenosti a potřebnou odbornou kvalifikaci.

**Psychoterapeutická podpora** je výraznou pomocí hlavně pro pečující, kteří bývají často velmi vyčerpaní a ve velkém stresu. Jsou ohroženi syndromem vyhoření, psychického zhroucení, depresí a s tím souvisejícími zdravotními potížemi. Proto je důležité, aby jim byla psychoterapeutická podpora k dispozici dle jejich potřeby.

**Právní služby** se týkají hlavně tématu zastupování lidí s demencí v právním jednání včetně přípravy dokumentů, např. v otázkách majetkových záležitostí, návrhů na omezení svéprávnosti, předběžného prohlášení a též v otázkách zdravotní péče, např. problematiky dříve vysloveného přání.

Spolupracujeme též s Centrem Seniorina [www.centrum-seniorina.cz](http://www.centrum-seniorina.cz) a Alzheimer nadačním fondem na projektu Alzheimer Café [www.alzheimercafe.cz](http://www.alzheimercafe.cz), na němž mohou návštěvníci získat další informace o péči či nemoci a setkat se ostatními pečujícími.



## Reminiscence v Domově Pod Kavčí Skálou

Domov Pod Kavčí Skálou je zařízení rodinného typu s kapacitou 55 obyvatel a nachází se v krásném městě Říčany u Prahy. Domov svým obyvatelům poskytuje nejen bohatý kulturní program, různé typy terapií (aromaterapie, bazální stimulace aj.) ale i součástí standartní péči je především reminiscence, kterou se snaží zprostředkovat i v rámci reminiscenčních výstav a aktivit která jsou přístupné širokému okolí.

Naše kolegyně Pavlína Tonarová a Veronika Šmejdivá již tradičně informují o reminiscenčních činnostech v jejich říčanském působišti. V rámci běžných aktivizačních programů zahrnují prvky reminiscence:

- ve formě psaní vzpomínek, s kterými se každoročně úspěšně účastní soutěže Polabská vrba
- každoročně se také účastní soutěže Šikovné ruce našich seniorů v Lysé nad Labem. V roce 2023 vytvářeli kompozice na téma dům mého mládí a moje rodná vesnice
- nabízí tematicky zaměřené aktivity spojené s událostmi v roce jako je pečení, vaření, zavařování, výtvarné a rukodělné činnosti (Velikonoce, Vánoce..)
- zábavné programy, např. pálení čarodějnic, Mikulášská besídka, Tříkrálová besídka
- v rámci mezigeneračních setkání s MŠ Čtyřlístek se zaměřují na vyprávění pohádek, vzpomínání a přípravu her pro děti z období dětství svých klientů, tvorbu společné kuchařky, ve které jsou oblíbené rodinné recepty klientek a společné pečení
- při individuálních terapiích využívají práci se vzpomínkovou knihou a fotografiemi
- v rámci tréninku paměti pracují nejen se vzpomínkami, ale též se smysly



## Tvorba Forget me not (FMN) v Domově Pod Kavčí Skálou

Pavλίna Tonarová a Veronika ŠmejdoVá, které prošly školením ve Francii, zkoušely tento program na svém pracovišti. Ergoterapeutky domova s klienty píší jejich životní příběhy a vzpomínky do reminiscenčních knih. Rozhodly se proto využít nástroj FMN a zapojit i rodiny do tvorby jejich osobních vzpomínek. Pro klienty zajišťují především technickou podporu, jako vkládání fotografií a přepisování jejich příběhů. Díky FMN pokročili ještě o kousek dál a některé životní příběhy se podařilo i natočit do krátkých dokumentárních filmů. V současné době je vytvořeno 10 digitálních profilů klientů a dva krátké životopisné dokumenty. Jeden z nich získal 1. místo za krátký amatérský životopis. Z časových důvodů kolegů se na projektu FMN podílí i dobrovolníci. V praxi tak kolegyně velmi využívají při skupinové reminiscenci knihovnu s českými tématy, která vznikla a vzniká za velké podpory a práce Reminiscenčního centra.



## Reminiscenční dění v Sociálních službách v Kynšperku nad Ohří, příspěvkové organizaci

---

Ve výroční zprávě nově informujeme o reminiscenčních činnostech naší členky Pavlína Formica, která pracuje v Kynšperském domově (Sociální služby v Kynšperku nad Ohří, příspěvková organizace (ss-po.cz) na pozici aktivizační pracovnice. Své reminiscenční know-how ráda uplatňuje u svých klientek a klientů.



Letní počasí s našimi klienty rádi využijeme k posezení pod pergolou. Čas si zpříjemňujeme občerstvením z místní kantýny, lidovými písničkami i pohledem na rozkvetlý truhlík, který jsme spolu s našimi klientkami na jaře osadily. A právě to nás i s naším reminiscenčním šuplíkem s netřesky inspirovalo.

V našem domově se pravidelně jedenkrát v týdnu věnujeme arteterapii ve skupině. Propojení kreativního tvoření a reminiscence patří mezi našimi klientkami k oblíbeným činnostem. Vzpomínaly jsme na rozkvetlé zahrady a skalky, kde vše kvetlo, slunečnice i louky lákající včelky a jiný hmyz. Řeč přišla i na včelí úly spletené ze slámy tzv. košnice, které bývaly součástí mnoha hospodářství. Jednu takovou jsme si zkusili vyrobit. My jsme namísto slámy sice použily „obyčejný“ papír, ale výsledek nás přesto mile potěšil a jsme na něj pyšní. Slunečnice a včelky s námi tvořily také některé klientky z Prostředního domova.



## Reminiscenční události v Polabí

---

Naše kolegyně působící v Brandýse nad Labem – Staré Boleslavi a okolí, Klára Cingrošová a Radka Franců, jsou s Reminiscenčním centrem dlouhodobě v kontaktu. Informují o svých nejvýznamnějších činnostech s reminiscenční tematikou. Jedná se o dva projekty nazvané Pokladnice vzpomínek a Vzpomínejme společně.

**Pokladnice vzpomínek** - projekt podporující mezigenerační vztahy mezi prarodiči a vnučaty. Cílem je vzbudit v dětech zájem o životní příběhy a zkušenosti prarodičů. V průběhu projektu děti zjišťují od svých babiček a dědečků zajímavosti z jejich života. Tyto informace zaznamenávají do portfolia (Pokladnice vzpomínek), které se skládá z několika tematicky zaměřených pracovních listů. Příběhy babiček a dědečků na závěr sdílejí se svými spolužáky a společně je dramatizují. Projekt byl uskutečněn v těchto lokalitách a termínech:

- ZŠ Vinoř (1/2023), ZŠ Palachova Brandýs nad Labem - Stará Boleslav (12/2023)



**Vzpomínejme společně**- projekt tvořivého vzpomínání pro pečující rodiny Brandýs nad Labem - Stará Boleslav. Cílem projektu je pomoci rodinám, které pečují o své blízké, probouzet vzpomínky a díky tomu znovu společně prožít příjemné chvíle.



V rámci jednotlivých setkání jsou využívány reminiscenční techniky (práce s památečními fotografiemi, koláže, smyslová aktivizace, zpěv písní, tanec). V roce 2023 byla uskutečněna následující setkání a reminiscenční události.

- 2/2023 - plesy, bály; 3,4/2023 - vytváření koláží z památečních fotografií; 11/2023 - svatby)
- 9/2023 - výstava koláží z památečních fotografií, Den rodiny, Kočárovna Brandýs nad Labem - Stará Boleslav
- 10/2023 - výstava koláží z památečních fotografií, Kavárna Včera, Dementia, Brandýs nad Labem - Stará Boleslav



## Reminiscence v Domově Vlčí mák v Ústřední Vojenské nemocnici-Vojenské fakultní nemocnici

---

O reminiscenčním dění v Domově Vlčí mák nás pravidelně informuje naše kolegyně Mgr. Lucie Škarvadová, DiS., která v domově působí jako zdravotně-sociální pracovnice. Reminiscenci v domově aktivně provozuje již od roku 2019.

Reminiscenční skupina dlouhověkých seniorů ve věku 90-101 let se schází v Domově Vlčí mák každý pátek od 10 do 11 hodin. Každé setkání je zahájeno podáním nápojů, kávy či čaje pro všechny klienty. Dále si řekneme, jaký je den, kdo slaví svátek, a zda známe někoho tohoto jména. Každý ze skupiny sdělí, jak se má a jak se cítí. Poté následuje téma reminiscenčního setkání, např. dovolená, cesty, oslava nového roku, předsevzetí, masopust, jízda autem, opera aj.

V reminiscenční skupině se každý dostane ke slovu alespoň 2 x a názor každého je vyslechnut, respektován a validován. Ke každému tématu poté zazní např. hudební ukázka nebo krátká povídka, např. k jízdě autem to byla jedna z povídek Marka Ebena z knihy Myšlenky za volantem. Nakonec setkání si vzájemně sdělíme, na co se těšíme v příštím týdnu a co bude dalším tématem reminiscenčního setkání.

### Co pro nás znamená práce se vzpomínkami?

(slovy klientů ve věku 89-101 let, kteří jsou rezidenty Domova Vlčí mák 3 měsíce až 5 let)

*„ Pro mě jsou vzpomínky, témata, který jsou daný, cejtím se doma.“*

*„Pro mě je to setkání velkým potěšením, vidím ty osudy blíž, připadám si jako v rodině.“*

*„Je to takové sebepoznání až do dětství, vyprávíme o těch intimních událostech, známe se blíž, jsme přátelé.“*

*„Těším se na vzpomínky, je to hezké.“*

*„Já to tady miluju, všichni jsou hodní, jsme spokojení.“*

*„Já se za prvé dívám na tu minulost z jiného úhlu, než dříve, když člověk, ví, co lidi zažili, sám sebe hodnotí jinak. Více se sblíží s kolektivem.“*





## Spolupráce s kolegyněmi z Diakonie ČCE

O svém působení informují členky Reminiscenčního centra Eva Křivohlávková a Alena Fendrychová.

Podařilo se nám zavést v Diakonii ČCE reminiscenci jako sociálně aktivizační službu. To nám umožňuje pracovat v pobytových zařízeních, stacionářích, komunitních centrech i v domácnostech. Tato služba je pro uživatele bezplatná, naše služba je financovaná MPSV.



V rezidenčních zařízeních organizujeme skupinová reminiscenční setkání. Jedná se o cyklus osmi tematických setkání pro skupinu šesti až osmi obyvatel zařízení. Cílem je vedle smysluplného trávení volného času vzájemně hlubší seznámení lidí, kteří spolu v zařízení žijí, a mělo by být jejich novým domovem. Dalším důležitým cílem je, aby je poznali i jejich pečující, proto se reminiscenčního cyklu vždy

účastní i zaměstnanci Domova. Mají tak šanci na setkáních poznat životní příběh lidí, o které pečují, anonymní „klient“ se mění v konkrétního člověka s jedinečným životním příběhem. Pokud pracujeme individuálně v rodinách, snažíme se zaznamenávat vzpomínky starých lidí, ať již formou knih života, nahrávek spojených s fotografiemi, krátkými videi. Takto nahrané vzpomínky pak předáváme široké rodině a může sloužit jako pobídka pro další vzpomínání s jejich blízkým.

V roce 2023 jsme takto působili v 16 domovech pro seniory, stacionářích či rodinách, pracovali jsme s 82 lidmi.

Mimořádnou akcí byla příprava a předvedení mezigeneračního reminiscenčního představení Jak chutná ježek. Scházeli jsme se pravidelně se čtyřmi seniory, seniorkami a čtyřmi studenty, staří lidé vzpomínali, studenti se doptávali. Ze zaznamenaných vzpomínek pak s pomocí studentek režie z Brna vzniklo představení, které jsme zahráli v naplněném evangelickém kostele na Smíchově v rámci programu místního komunitního centra. Tento projekt byl podpořen Ministerstvem kultury ČR.



## Plány do roku 2024

---

- Dokončení projektu „Vzpomínejme, když pečujeme VI“ - v příštím roce budou pokračovat setkávání s rodinami v šestém běhu projektu „Vzpomínejme, když pečujeme.“ Po skončení deseti setkání s rodinami budou reminiscenční asistenti pokračovat ve výcviku vedením samostatných skupin a sepisováním závěrečné práce.
- „Reminiscenční kavárna Pomněnka“ - nadále budeme nabízet rodinám, které absolvovaly program „Vzpomínejme, když pečujeme“, ale také dalším potřebným rodinám setkávání v Reminiscenční kavárně „Pomněnka“.
- Podpůrná skupina „Pomáhejme si, když pečujeme“ - členky RC Blanka Jirkovská a Jitka Andresová budou opět nabízet pečujícím o blízké s demencí možnost setkávat se jednou měsíčně na podpůrné skupině, jejímž cílem je odlehčit pečujícím od jejich zátěže a sdílet zkušenosti s péčí.
- Poradna ALZHEIMER POINT - Ing. Andresová bude pokračovat v poradenství pro rodiny pečující blízkého člověka s demencí a nabízení návazných služeb.
- „Multidisciplinární tým“ - projekt „Multidisciplinárního týmu“ se v minulých letech ukázal jako velmi užitečný nástroj pro propojování důležitých služeb pro pečující rodiny o blízké s demencí. Zakladatelka projektu Jitka Andresová bude nadále propojovat pečující rodiny s odborníky z RC i odjinud s cílem poskytování podpory na míru rodinám.
- Nové prostory pro Reminiscenční centrum - na VOŠ Jabok se uvolní dvě místnosti, které budou podle předběžné domluvy našemu centru nabídnuty k poskytování služeb. Budou lépe vyhovovat našim potřebám, než stávající prostory.
- Aktualizace webu - nadále bude probíhat aktualizace webu RC. Důraz bude kladen na srozumitelnost a názornost webových stránek. Rovněž dojde k aktualizaci informací.



- Příprava nové publikace - Blanka Jirkovská a Kveta Hošková se ponoří do tvorby nové knížky s reminiscenčně kognitivní tematikou.
- Reminiscenční aktivity členek spolku v komunitách a organizacích - členky Reminiscenčního centra budou i nadále aktivní ve svých domovských organizacích a místních komunitách a rozšiřovat myšlenky a hodnoty našeho centra tam, kde je to smysluplné.
- Dále bude pokračovat lektorská a přednášková činnost členek spolku, jejich publikační činnost a spolupráce s organizacemi, které budou mít zájem o zavedení reminiscenčních metod, případně jejich realizaci.



## Publikační, přednášková a další činnost členek spolku

---

### **Ing. Jitka Andresová**

- Workshop o paměti a trénování mozku - 10/2023 – Obec Zdiby

### **Mgr. Hana Čížková**

- výuka volitelného semináře „Reminiscence“ na VOŠ Jabok

### **PhDr. Hana Janečková, Ph.D.**

- 3. lékařská fakulta UK: cyklus přednášek „Reminiscenční terapie“
- Evangelická teologická fakulta UK: Semestrální program „Přístupy orientované na člověka“ (v praktické části tvoří studenti mezigenerační reminiscenční projekt)
- Lektorská činnost pro Českou alzheimerovskou společnost s.r.o.

### **Mgr. Kvetoslava Hošková**

#### **Přednášková činnost:**

- Reminiscence approach to cognitive rehabilitation - 28.9-1.10.2023 Amsterdam
- Kognitivní trénink v nemocničním prostředí 13.11.2023
- Geriatrie přátelská seniorům 13.11.2023
- Možnosti dobrovolnické práce na oddělení geriatrie – 4.12.2023
- Náplň práce dobrovolníka zaměřená na trénování paměti a kognitivní funkce 12.12.2023 – Prezentace pro dobrovolníky v CPP FTN
- Metody podpory kognitivních funkcí v rámci sociální aktivizace zaměřené na osoby staršího věku – akreditovaný kurz Ošetřovatel 14.12.2023
- Kolokvium se studenty-sociální aktivizace s využitím prvků reminiscence – akreditovaný kurz Ošetřovatel 15.12.2023

#### **Další činnosti:**

- Pracovní sešit pro účastníky konference ERN, 28.9-1.10.2023 Amsterdam
- Uspořádání konference ve FTN – Nefarmakologické přístupy k seniorům s poruchou paměti, 13.11.2023
- Nefarmakologické přístupy k seniorům s poruchou paměti. Fakultní Thomayerova nemocnice 13.11.2023 - workshop a brožura k workshopu
- Trénování kognitivních funkcí s využitím emotikonů, symbolů a piktogramů 23.11.2023 – workshop a brožura k workshopu
- Metody podpory kognitivních funkcí v rámci sociální aktivizace zaměřené na osoby staršího věku 14.12.2023 – workshop a brožura k workshopům
-

- Trénování kognitivních funkcí s využitím piktogramů 12.12.2023 – workshop a brožura k workshopu

### **PhDr. Blanka Jirkovská, Ph.D.**

#### **Přednášková činnost:**

- Jirkovská, B., Lorenzová, J. (7.12.2023) „Efektivní možnosti aktivního stárnutí jako prevence kognitivních potíží u seniorů a jako nástroj zlepšení kvality života“. Konference EDUCOM, Trnava (on-line přednáška)
- Jirkovská, B. (13.11.2023) „Síla nefarmakologických metod pro seniory s poruchou paměti“. Konference Nefarmakologické přístupy k seniorům s poruchou paměti, Fakultní Thomayerova nemocnice, (přednáška)
- Hošková, K., Jirkovská, B. (30.9.2023) „Reminiscenční přístup ke kognitivní rehabilitaci“. Konference Evropské reminiscenční sítě, Amsterdam (přednáška)

#### **Publikační činnost:**

- Jirkovská, B. (2023). *Creative work with People Living with Dementia. In: Švamberk Šauerová, M., Tilinger, P. eds. a kol. Prožitek jako součást edukačních a psychosociálních přístupů.* Palestra, ISBN 978-80-88462-45-3, pp. 49 - 55

#### **Další činnosti:**

- Vedení Podpůrné skupiny pro pečující „Pomáhejme si, když pečujeme“ spolu s Ing. J. Andresovou
- Spolupráce s Mgr. K. Hoškovou na interním grantu FTN
- Dokončení koordinace V. běhu programu Vzpomínejme, když pečujeme
- Vedení přijímacích pohovorů asistentů nového VI. běhu RYCTT spolu s Bc. P. Formicou
- Poradenská a terapeutická práce s pečujícími
- Pasivní účast na konferenci Dementia Friendly Community v Berouně (8. 6. 2023)

### **Mgr. Renáta Nentvichová Novotná**

Kurzy: Reminiscence - využití vzpomínek při práci se seniory

- 29. května, Brno
- 27. června, online
- 11. září - Šternberk
- 14. listopadu - Pačlavice

### **Bc. et Bc. Veronika Šmejdová**

Lektorka Diakonie ČCE – Projekt „Pečuj doma“ pro neformální pečující

- Naučme se ošetřovat – 2.3.2023 (Čelákovice), 24.3.2023 (Záměl), 15.-16.5.2023 (online, Praha); 7.-8.8.2023 (online, Praha); v rámci tohoto kurzu seznamují účastníky s reminiscenční terapií a jejím využitím v péči a aktivizaci nemocného

- Zásady úspěšné komunikace při péči – 9.3.2023. (Čelákovice); 17.-18.7.2023 (online, Praha); v rámci tohoto kurzu seznamují účastníky s reminiscenční terapií a jejím využitím při komunikaci s nemocným
- Pro pracovníky ÚP a odboru správy sociálních dávek lektorují – Úvod do problematiky laických pečujících (též v rámci projektu „Pečuj doma“ – 23.3.2023, Rychnov n/K)

### **Mgr. Pavlína Tonarová, DiS.**

- 3. - 11. 3. 2023 Blokovaná výuka studentů denního a kombinovaného studia (Bc.) v programu charitativní a sociální práce
- 13. 3. 2023 školení „Pečuj doma“ téma Komunikace při péči – komunitní centrum FARA Čelákovice
- 17. 4. – 18. 4. 2023 Online školení „Pečuj doma“ téma sociálně právní minimum
- 30. 9. - 1. 10. 2023 Prezentace Forget Me Not s partnerskou organizací edEducation na Mezinárodní konferenci Evropské reminiscenční sítě v Amsterdamu
- 13. 11. 2023 Prezentace Forget Me Not na konferenci v Thomayerově nemocnici
- V průběhu roku 2023 – zavádění projektu Forget-Me-Not do Domova Pod Kavčí Skálou

### **Klára Cingrošová, DiS.**

- Jak jsme vařili a jedli. Aktivizace seniorů zaměřená na tematiku jídla. Kurz Diakonická akademie Praha. (4, 6, 12/2023)
- Trénování paměti a reminiscence. Akademie dobrovolníků, Městská část Praha 8. 4x workshop (10, 11/2023)
- Realita života s demencí. Konference Neratovice (11/2023)

## Finanční zpráva za rok 2023

---

<b>Příjmy celkem</b>	<b>1 051 504 Kč</b>
z toho:	
<b>Lektorská činnost, pořádání výcviku RYCTT</b>	<b>87 240 Kč</b>
<b>Nadační příspěvky</b>	<b>441 076 Kč</b>
Alzheimer nadační fond	124 405 Kč
NF Věry Třebízské Řivnáčové	57 280 Kč
DZS -Erasmus +	259 391 Kč
<b>Provozní dotace HLMP</b>	<b>156 000 Kč</b>
Provozní dotace HLMP - RYCTT	116 000 Kč
Provozní dotace HLMP - Multitým	40 000 Kč
<b>Dary + úroky</b>	<b>367 188 Kč</b>

<b>Výdaje celkem</b>	<b>816 667 Kč</b>
z toho:	
Spotřební materiál (kancel. + výt. potřeby, potraviny. testy,..)	44 245,00 Kč
Cestovné	215 397,00 Kč
Náklady na lektory, poradce, terapeuta a právníka, účetní	243 455,00 Kč
Pronájem prostor	48 000,00 Kč
Grafické práce+web	32 136,00 Kč
Osobní náklady (DPP+Kooperativa)	223 505,00 Kč
Ostatní (poplatky, kurzové ztráty, poštovné,kredit telefon,...)	9 929,00 Kč

<b>Hospodářský výsledek 2023</b>	<b>234 837 Kč</b>
----------------------------------	-------------------

Převážnou část příjmů Reminiscenčního centra tvoří granty, nadační příspěvky a dary.

Příjmy z lektorské činnosti slouží k zajištění provozu organizace.

Realizovala se další část projektu „Vzpomínejme, když pečujeme“, přičemž celkové náklady na projekt činily 168 342 Kč. Součástí projektu jsou nově od dubna neformální setkávání pro rodiny zvané Pomněnka, které byly od dubna 2022 do března 2023 samostatným projektem. Projekt byl spolufinancován z grantu Magistrátu Hlavního města Prahy ve výši 116 000 Kč, dále z nadačního příspěvku Věry Řivnáčové Třebízské ve výši 40 000 Kč a zbylá část 12 342 Kč byla uhrazena z příspěvku asistentů ve výcviku v reminiscenční práci. Výcvik je součástí projektu. V projektu se jedná převážně o náklady na kancelářské, výtvarné potřeby, potraviny, nájem prostor a mzdy lektorům.

V prvním kvartálu 2023 pokračoval samostatný projekt podpory pro rodiny Pomněnka, který začal v roce 2022. V březnu 2023 proběhlo konečné vyúčtování. Celkové náklady činily 62 234 Kč, z nadačního příspěvku Věry Řivnáčové Třebízské jsme obdrželi celkem 50 000 Kč, z toho v roce 2023 17 280 Kč, zbylých 12 634 Kč byl hrazeno z darů. Dále je tato činnost součástí projektu „Vzpomínejme, když pečujeme“, viz výše.

V lednu 2023 se ve Francii realizovalo týdenní školení v technologii pro práci s reminiscencí Forget Me. Náklady na školení a cestovní náklady byly hrazeny z příspěvku Domu zahraniční spolupráce v rámci programu Erasmus + v celkové výši 294 526 Kč, v roce 2023 se uplatnila částka 259 391 Kč.

V roce 2023 pokračovala činnost poradny Alzheimer point pro rodiny, které pečují o blízkého s demencí, ve spolupráci s multidisciplinárním týmem externích odborníků. Jedná se především o psychoterapeutickou podporu, právní služby, služby terénního aktivizačního pracovníka, ergoterapeuta. Pokračovala svépomocná skupina pro pečující. Projekt „Multidisciplinární tým jako podpora pečujících rodin o osoby s demencí- poradna Alzheimer Point“ byl spolufinancován z grantu Magistrátu Hlavního města Prahy ve výši 40 000 Kč, dále z nadačního příspěvku Alzheimer nadačního fondu, který v roce 2023 činil celkem 124 405 Kč, zbylá část 152 891 Kč byla financována z darů. Celkové náklady projektu činily 318 296 Kč. Mezi hlavní výdaje patří mzdy, platby externím odborníkům, nájem prostor, kancelářské potřeby, telefon.



## Poděkování sponzorům a dárcům

Dárce	Částka
Flair a.s.	270 000 Kč
Jiřina Vaňková	20 000 Kč
Pavĺína Tonarová	10 000 Kč
Hana Čížková	10 000 Kč
Květoslava Hošková	10 000 Kč
Hana Janečková	10 000 Kč
Pavĺína Formica	10 000 Kč
Veronika Šmejďová	10 000 Kč
Blanka Jirkovská	10 000 Kč
Hana Svobodová	5 000 Kč
Martina Jedličková	1 000 Kč
<b>Celkem</b>	<b>366 000 Kč</b>



# Příloha k výroční zprávě - účetní závěrka

Výčet položek  
podle vyhlášky č. 504/2002 Sb.

**ROZVAHA**  
ve zkráceném rozsahu  
ke dni ..... **31.12.2023** .....

IČ
04353081

Název a sídlo účetní jednotky

Reminiscenční centrum, z. s. ....  
Svojšovická 2834/10 .....  
Praha .....  
14100 .....  
Česká republika .....

## AKTIVA

		Číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k poslednímu dni účetního období
B.	Krátkodobý majetek celkem	41	648 333,25	605 391,84
II.	Pohledávky celkem	52	0,00	19 941,33
III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	72	648 333,25	585 450,51
	<b>AKTIVA CELKEM</b>	<b>85</b>	<b>648 333,25</b>	<b>605 391,84</b>

## PASIVA

		Číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k poslednímu dni účetního období
A.	Vlastní zdroje celkem	1	320 344,44	555 181,65
I.	Jmění celkem	2	375 641,24	320 344,44
II.	Výsledek hospodaření celkem	6	-55 296,80	234 837,21
B.	Cizí zdroje celkem	10	327 988,81	50 210,19
III.	Krátkodobé závazky celkem	21	327 988,81	50 210,19
	<b>PASIVA CELKEM</b>	<b>49</b>	<b>648 333,25</b>	<b>605 391,84</b>

Sestaveno dne: 12.03.2024	Razítko:	Podpis odpovědné osoby:
Odesláno dne:		.....
E-mail: <a href="mailto:reichelova.lida@gmail.com">reichelova.lida@gmail.com</a>	Odpovídá za údaje: Reichelová	Telefon: 721 820 843

### Poznámka:

Stavy jednotlivých účtů uvedených v aktivech rozvahy se zjišťují jako rozdíly obrátů stran Má dáti a Dal. Podle výsledku tohoto výpočtu vstupují do aktiv s kladným nebo záporným znaménkem. Stavy jednotlivých účtů uvedených v pasivech rozvahy se zjišťují jako rozdíly obrátů stran Dal a Má dáti. Podle výsledku tohoto výpočtu vstupují zůstatky do pasiv s kladným nebo záporným znaménkem. Výjimku představují účty 336, 341, 342, 343, 345 a 373, které jsou v ROZVAZE uvedeny v aktivech i pasivech, přičemž rozdíly stran vstupuje:

- do aktiv kladně - jestliže převažuje stav obrátu strany Má dáti nad stavem obrátu strany Dal,
- do pasiv kladně - jestliže převažuje stav obrátu strany Dal nad stavem obrátu strany Má dáti.

Výčet položek  
podle vyhlášky č. 504/2002 Sb.

**VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY**  
**ve zkráceném rozsahu**

ke dni **31.12.2023**

IČ
04353081

Název a sídlo účetní jednotky

Reminiscenční centrum, z. s.  
 Svojšovická 2834/10  
 Praha  
 14100  
 Česká republika

	Číslo řádku	Stav k rozvahovému dni		
		Hlavní činnost	Hospodářská činnost	Celkem
I. Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	587 232,75	0,00	587 232,75
III. Osobní náklady	13	223 505,00	0,00	223 505,00
IV. Daně a poplatky	19	5 596,00	0,00	5 596,00
V. Ostatní náklady	21	332,78	0,00	332,78
Náklady celkem	39	816 666,53	0,00	816 666,53
I. Provozní dotace	41	156 000,00	0,00	156 000,00
II. Přijaté příspěvky	43	807 075,74	0,00	807 075,74
III. Tržby za vlastní výkony a zboží	47	87 240,00	0,00	87 240,00
IV. Ostatní výnosy	48	1 188,00	0,00	1 188,00
Výnosy celkem	61	1 051 503,74	0,00	1 051 503,74
C. Výsledek hospodaření před zdaněním	62	234 837,21	0,00	234 837,21
D. Výsledek hospodaření po zdanění	63	234 837,21	0,00	234 837,21

Sestaveno dne: 12.03.2024	Razítko:	Podpis odpovědné osoby:
Odesláno dne:		.....
E-mail: <a href="mailto:reichelova.lida@gmail.com">reichelova.lida@gmail.com</a>		Odpovídá za údaje: Reichelová Telefon: 721 820 843



***Probouzíme vzpomínky***