



SeniorPoint PRESS



Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice

Číslo: 1/2016

28. leden 2016

SENIORPOINT PRACHATICE V PÁR VĚTÁCH

Město Prachatice v rámci půlročních příprav mělo vytipováno několik míst pro otevření SeniorPointu podpořeného ze svého projektu Makropulos. Všechny technické i profesní předpoklady splnila o.p.s. KreBul.

První cesta vedla do Českých Budějovic k vedoucí projektu Evě Hejdukové, která velice ochotně předala první zkušenosti od doby otevření SeniorPointu v Riegrově ulici v Českých Budějovicích.

Smlouva mezi Společně, o. p. s. a KreBul o. p. s. byla 11. 9. 2015 podepsána pány Ing. Lukášem Vaculíkem a Mgr. Zdeňkem Krejsou, DiS., v ní byl deklarován vznik nového kontaktního místa na Zlaté stezce 145 v Prachaticích.

Dne 6. 10. 2015 bylo otevřeno kontaktní místo i internetový portál SeniorPoint Prachatice.



POZDRAV PŘEDSEDY

26. 1. 2016 se setkali prachatičtí senioři s předsedou Jihočeské krajské rady seniorů v Českých Budějovicích a společně hovořili nad tématy Den seniorů, o sportu seniorů v roce olympijských her, předávání dobré praxe. Jeho slova: „Vážení prachatičtí senioři, dnešního dne jsem měl možnost poznat Váš velký zájem a zapálení pro společnou věc seniorů. Přeji Vám všem hodně úspěchů ve Vaší práci a spokojenost Vašich vrstevníků.

V této záslužné činnosti mi bude ctí Vám být nápomocen.“ V úctě JUDr. Bohumil Bezemek, předseda Krajské rady seniorů Jihočeského kraje.



OBSAH:

- V pár větách, Pozdrav předsedy, Hádanka **1.**
- Výsledky soutěže, Společně o.p.s. **2.**
- 20 let MěO SD **3. - 4.**
- Exkurze ČRo, Koutek **4.**
- Dobrovolnictví, Akce **5.**
- Fotosoutěž, Občanská poradna pro vás **6.**
- Senior Pasy vydány, Slevy v Prachaticích, Akce SeniorPointu **7.**
- Ocenění dobrovolníků **8.**

FOTOHÁDANKA

Co je na obrázku? Svě odpovědi zasílejte do konce února 2016 na adresu:

prachatice@seniorpointy.cz.
Vítězové budou zveřejněni v dalším čísle SeniorPoint PRESS 2/2016



Pokračování ze str. 1
Slavnostního otevření se zúčastnili vedle zakladatelů (zástupci města Hanka RH+ a KreBul, o. p. s. i zástupce značky SeniorPoint – Společně o. p. s.) především senioři, jejich přátelé a další hosté. Za město Prachatice přišli pánové Jan Klimeš – místostarosta, Václav Kuneš – radní, za Městský úřad Prachatice Jaroslava Hauptmanová – vedoucí odboru sociálních věcí, předseda Rady seniorů Miroslav Bojanovský, za Asociaci poskytovatelů sociálních služeb v ČR Andrea Tajanovská. Přišli také zástupci spolupracujících organizací, dobrovolníci, partneři.

Všichni přítomní dostali ještě horké číslo SeniorPoint PRESS I. Prachatice. V bulletinu se potěšíte i obrázky seniorky Jitky Sedlecké. O jazykovou úpravu se starají dobrovolníci senioři Věra a Alfréd Schulzovi. V čísle byla i soutěž a vítězové jsou již oceněni.

Kalendárium akcí se začalo plnit a již jste mohli číst více než 146 příspěvků o pořádaných akcích. SeniorPoint také učí a nechá se učit. Např. vytváření vánočních dekorací v tvořivém koutku.

SeniorPoint si hraje a nechá hrát: např. hraní pexes. SeniorPoint ukazuje a vystavuje: např. výstava fotografických koláží Cvičení šité na míru. SeniorPoint spojuje a nabízí prostor: Např. setkání bývalých spolužáků v seniorkoutku.

A takové místo, jako je v Prachaticích, také vzniká ve městě Příbram. Představitelé města se byli podívat na SeniorPoint Prachatice. Bude se jednat o první takové zařízení ve Středočeském kraji a pomyslný kruh získávání, předávání a spolupráce se uzavírá a otevírá se prostor pro vás – seniory.



VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ

Už v říjnu byl představen SeniorPoint PRESS I. Mohli jste si ho nejenom přečíst, ale zapojit se i do malé soutěže: tedy vyluštění osmisměrky. Z došlých správných odpovědí na e - mail a ze setkání dne 18. 11. 2015 na akci "SeniorPoint pro Vás" byly vybráni a oceněni:



- Hana Kindlmanová
 - Jiří Foltýn
 - Libuše Foltýnová
 - paní Křižaníková
- Gratulujeme!!!

CO PLÁNUJE SPOLEČNĚ O.P.S. ?

„Podobně, jako v jiných SeniorPointech, také v Prachaticích bychom rádi uspořádali cyklus přednášek na téma zdravého životního stylu. Na téma pohybových aktivit, úprav domácnosti seniora s ohledem na jeho pohybové možnosti a preventivní systémy. Přednáška Nejen o pohybu a prostředí kolem nás, ale také o potravinách, jejich složení a vlivu na náš organismus budou přednášet zástupci Státního zdravotního ústavu. Říká se, že oheň je dobrý sluha, ale zlý pán: o prevenci a nebezpečí nejen v souvislosti s požárem budou přednášet zástupci Hasičského sboru Jihočeského kraje. Ve spolupráci s odbornými partnery chceme rozšířit poskytované služby o nabídku asistenčních služeb. Máte se na co těšit.“ napsal nám partner projektu Lukáš Vaculík.

JEDNA Z NEJSTARŠÍCH ORGANIZACÍ VE MĚSTĚ SLAVILA V ROCE 2015 DVACET LET SVÉ EXISTENCE

Městská organizace Svazu důchodců Prachatic byla založena 26. dubna 1995 a jejím prvním předsedou a zakládajícím členem společně s 18 dalšími seniory se stal Jiří Dolejš. Organizaci vedl patnáct let. V prvním výboru pracovali pánové Dolejš, Havelka, Dolejšek a paní Křenová, Trnavská, Olivová. První revizní komise byla ve složení paní Jurečková a pan Dvořák. Zaměření první seniorské organizace vycházelo ze stanov Svazu důchodců. Organizace se věnovala především oblastem vzdělávací, sociální, kulturní. Při organizaci bylo založeno Středisko sociální pomoci a služeb, které poskytovalo několik let své služby seniorům a osobám se zdravotním postižením.

V roce 1995 rozdělením na dva samostatné subjekty - Městskou

organizaci Svazu důchodců Prachatic, o. s. a na Seniorskou občanskou společnost - se rozšířily aktivity pro seniory a jejich rodinné příslušníky ještě více. Rozšířila se oblast nabídky volnočasových aktivit, celoživotního vzdělávání. Krátkou dobu byla předsedkyní organizace paní Hana Tesařová a současnou předsedkyní Městské organizace Svazu důchodců Prachatic je Zdena Hružová. Předsedou Seniorské občanské společnosti Prachatic je stále od jejího založení Čestmír Jiran.

Současný výbor MěO SD Prachatic má devět členů. Organizace sdružuje více jak 410 seniorů (průměrný věk je 76 let). Výbor se pravidelně schází poslední úterý v měsíci. Hlavním úkolem výboru je sestavení programu, vždy na tři měsíce. Jednotliví členové pak mají „své“ úkoly, jako např. péče o jubily, evidence členské základny, hospodaření, evidence zájezdů. Dvacet devět

vedoucích úseků distribuuje zpravodaj, který organizace vydává od založení organizace, a mají tak přímý kontakt s členskou základnou, již pak předávají informace.

Výbor průběžně také hodnotí nejen hospodaření, plnění programu, ale i činnost seskupení, která jsou součástí organizace: Klub důchodců Pod Hradbami, Klub SenSen, Senior taneční country klub, pěvecký sbor Radostné Přátelství, redakční rada webových stránek.

Aktuálně v současné době organizace nabízí týdenní poznávací pobyty, jednodenní výlety, pořádání sportovních her a turnajů v různých sportovních disciplínách, hudební a taneční přehlídky, výstavy prací seniorů, video besedy k významným výročím, pravidelné soutěže /Prachatická buchta, Heligonkářská show, taneční odpoledne, country benefice, charitativní činnost/. Organizace spolupracuje s Domovem seniorů Mistra Křišťana, kde

nabízí programy Senioři seniorům, s Mateřskou školou v Zahradní ul. v rámci mezigeneračního hraní a tvoření, ale i s ostatními seniorskými organizacemi ve městě, KreBul, o.p.s., Muzeem české loutky a cirkusu, Městem Prachatice. Organizace nově pak nabízí i video produkce z vlastní tvorby, připravuje festival seniorů SENSEN a vystoupení tanečnicků v zahraničí.

Zástupci organizace jsou členy Rady seniorů města Prachatice a Poradního sboru zdravotně postižených a seniorů. Jsou součástí i pracovní skupiny pro odstraňování architektonických bariér, pracovní skupiny v rámci komunitního plánování sociálních služeb pro oblast seniorů a podobně.

I senzační senioři z Městské organizace Svazu důchodců Prachatice přispěli k získání ocenění od Nadace Charty 77, Konta bariéry a jejich projektů SenSen. Zdena Hrůzová získala v roce 2013 čestné uznání v soutěži Nejlepší senior roku. Jiří Dolejš

a Zdena Hrůzová získali čestná uznání Ústřední radou Svazu důchodců ČR.

Mottem Městské organizace Svazu důchodců Prachatice je „Aby nikdo nebyl sám“.

Hanka RH+ zpracovala z podkladů od Zdenky Hrůzové, předsedkyně organizace



EXKURZE V ČESKÉM ROZHLASE ČESKÉ BUDĚJOVICE

S moderátorem Martinem Hlaváčkem měly možnost vyfotit se prachatické seniorky mezi přímým vysíláním ČRo Písničky na přání při exkurzi po studiu Českého rozhlasu České Budějovice. Exkurzi zajistil Miroslav Tichák, kterému patří velké poděkování za velmi zajímavý zážitek a „nakouknutí do práce zvukařů, moderátorů, rozhlasu ...“

SENIORPOINT KOUTEK

Pro mnohé je slovní spojení „SeniorPoint“ cizí slovo a může vyvolávat obavy či dokonce strach z neznámého. Avšak pro starší občany má plnit především úlohu informačního centra či klubovny. Na místě je vždy přítomen pracovník, který seniorům poradí a pomůže např. vyřídit žádost o SeniorPas. Důležité je především poradenství v sociální oblasti. Prostory mohou využívat i zájmové a neziskové organizace seniorů. Návštěvníkům slouží počítač s připojením na internet. V klidném a příjemném prostředí si lidé mohou například vypít i šálek kávy či se setkat s bývalými spolužáky, vytvořit herní chvílky či jen tak posedět při čekání na autobus a přečíst si něco z magazínu pro seniory. Obraz Strom života – koláž, kterou si senioři sami vyrobili již také v SeniorPointu od ledna 2016 visí. Přijít můžete každý čtvrtek od 10 do 17 hodin.

DOBROVOLNICTVÍ

Hlavní náplní Dobrovolnického centra Prachatice je profesionální spolupráce mezi přijímajícími organizacemi a vysílající organizací (tedy DC Prachatice) a zajištění systému nabídky a poptávky po dobrovolnické službě na Prachaticku. Potřeba dobrovolnického centra vychází ze situace v regionu, kde bylo a stále je třeba získávat, vybírat a evidovat dobrovolníky v konkrétních dobrovolnických programech, zjišťovat potřeby a komunikovat s přijímajícími organizacemi, dobrovolníky nadále školit, pojistit, zajistit jim supervizi a samozřejmě podporovat dobrovolnictví v našem regionu. Dobrovolník je osoba starší 15 let (do zahraničí může vycestovat až od 18 let), která se ze své vlastní vůle na základě svých vlastností, znalostí a dovedností svobodně rozhodne poskytovat dobrovolnickou činnost bez nároku na finanční odměnu ve svém volném čase.

Takže dobrovolníkem se může stát i senior, který ještě chce věnovat svůj čas a energii někomu jinému. V minulém čísle

jsme hledali dobrovolníky, kteří by vytvářeli aktivity v Domově Matky Vojtěchy. Bohužel se nám zatím nikdo neozval a tak máte stále možnost se zapojit a ozvat se např. mailem na prachatice@seniorpointy.cz. Náplň dobrovolnické činnosti je dána především zdravotním stavem a možnostmi seniora. Zpravidla jde vždy o rozhovor s klientem, v němž dobrovolník vyzdvihuje a podtrhává pozitivní stránky života a obrací pozornost klienta k hezkým vzpomínkám a příjemným zážitkům. Při návštěvách u těchto lidí je možné předčítat, hrát společenské hry, společně zpívat, něco vyrábět, trénovat paměť, procvičovat jemnou motoriku, doprovázet seniora na procházce atd.

Díky pravidelným návštěvám dobrovolníků mohou klienti prožívat nové vjemy přicházející zvenčí, získají dostatečný prostor zavzpomínat, sdílet. Dobrovolníci tak pomohou klientům překonávat pocity osamělosti, zbytečnosti a marnosti, které se mohou objevit.



KALENDÁŘ AKCÍ

Kalendář akcí je internetovou službou SeniorPointu, kam můžete zasílat termíny akcí pořádané seniory, pro seniory, se seniory. Cílem této informační služby není koordinovat akce, ale uveřejnit a především i vidět komplexně, co se pořádá pro seniory v dlouhodobějším časovém horizontu. Udělejte si čas a napište nám na prachatice@seniorpointy.cz, jaké akce pořádáte, či se podívejte na www.krebul.cz/seniorpoint, co se chystá a zúčastněte se besed, přednášek, U3V, výstav a mnohého dalšího.

Od začátku fungování v říjnu do konce roku 2015 bylo uveřejněno **146 příspěvků**, od mnoha organizací (jako např.: Město Prachatice, Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory o.p.s., Klub důchodců Prachatice, Klub SENSEN Prachatice, KreBul, o.p.s., Městská knihovna Prachatice, Městská organizace Svazu důchodců v ČR, Obec Baráčníků Vitoraz, Oblastní spolek Českého

červeného kříže Prachatic, Vyšší odborná škola sociální atd.) a týkaly se sportu, zdraví, cestování, literatury, vzdělávání, hudby, módy, setkávání, posezení, výstav, vernisáží, výletů, kurzů, poradních sborů.

V letošním roce (do uzávěrky 20. ledna) je již zveřejněno 89 příspěvků.



FOTO - BOD.

Klub SENSEN a SeniorPoint Prachatice společně s Městem Prachatice vyhláší fotografickou, literární a výtvarnou soutěž na téma BOD.

Bod jako spojnice, bod jako sdílení, bod jako střed, bod jako tečka, bod jako hodnocení, bod za bodem, který vytvoří fotografii, obrázek, literární dílko – básničku, povídku, nebo dokonce

skladbičku, písničku a tím radost nám všem.

Výstupy ze soutěže budou vyhodnoceny, představeny.

Své práce zasílejte na adresu koordinátora soutěže Hanky RH+: hana.rabenhauptova@mupt.cz do konce dubna 2016.

OBČANSKÁ PORADNA PRO VÁS

Občanská poradna v Prachaticích poskytuje své poradenské služby v Prachaticích již od roku 2009. Stále více služby poradny využívají lidé, kteří se dostanou zejména do finančních či dluhových problémů. Druhou skupinu pak tvoří lidé, kteří potřebují poradit ve spotřebitelských záležitostech (odstoupení od smlouvy, reklamace). Řada klientů se pak obrací se sepsáním různých písemností (žaloby, žádost o rozvod, pracovní právní vztahy apod.). Každoročně zodpovědí pracovníci poradny téměř 3000 dotazů.

V poslední době ubylo (z důvodu změn zákonných opatření) zejména seniorů, kteří velmi rádi vyrazili na levné zájezdy spojené s prezentací výrobků. Velmi často se účastníci

takové akce stali obětí podvodu, manipulace a nevhodného zacházení. Mnohokrát jsme v poradně řešili odstoupení od smlouvy, vrácení nevyhovujícího výrobku, velmi často se o takovém nákupu nesměla dozvědět rodina.

Na poradnu se také například obrátil senior, který se stal obětí domácího násilí ze strany manželky, nebo rodiče - senioři, kteří darovali střechu nad hlavou dceři. Ta jim však záhy udělala ze života doslova peklo.

Ať už máte jakýkoliv problém, nebojte se zeptat. Pracovníci poradny vás vyslechnou a pokusí se spolu s vámi najít nejvhodnější způsob řešení, případně vám pomohou zkontaktovat jiné odborníky. Poradna je otevřena od pondělí do pátku v čase 10:00 – 17:00 hodin. Služby jsou poskytovány anonymně a bezplatně. Využít můžete také telefon: 388 424 196 nebo e - mail: poradna@krebul.cz.



SENIOR PASY JIŽ VYDÁNY

Senior Pasy podporují aktivní seniory s věkem 55+ a jsou zdarma. Zažádat o ně můžete na internetu, nebo přímo v místě sídla SenoirPointu v Prachaticích, Zlatá stezka 145, kde si je také můžete vyzvednout. Tento projekt přináší systém slev na výrobky a služby poskytované držitelům karet Senior Pas. Nabízené slevy ve výši 5 – 50% jsou primárně zaměřeny na zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, stravování, ubytování, vzdělání, ale i spotřební nákupy.

V Prachaticích byly již vydány 2 Senior Pasy a 4 další zájemci, kteří stihli zažádat v roce 2015, je již brzy také dostanou. Více se můžete dozvědět každý čtvrtek od 10:00 do 17:00 v SeniorPointu Prachatice, Zlatá stezka 145.

Nejbližší místa, kde můžete uplatnit Senior Pas

Senior pasy je či bude možné uplatnit u těchto poskytovatelů, o dalších jednáme:



Sáčky do vysavačů - nejširší sortiment českých výrobců, chráněná dílna, Svěráková s.r.o. Neumannova 17 tel.: 734 753 649 Web: www.vropap.cz Slevy: **15%** na všechny produkty v našich podnikových prodejnách v ČR a v e-shopu

Prodejna Herba - Racionální výživa Křišťanova 66 tel.: +420 388 311 341 **10%** na vše

FOTO-KNIHA MÜLLER

Dolní brána 23 tel.: 388316435, 607152157 **10%** na knihy

Květiny Lea Mezerová Leona Zvolenská 22 **5%** na vše

Leona Fröhlichová PelMel Horní 130 **20%** na nákup kosmetiky Eveline **30%** na vizážistické služby

A co to znamená pro poskytovatele? Budou mít reklamu v SeniorPointu

Prachatice, na webových stránkách www.krebul.cz, www.seniorpasy.cz, senioři se o nich dozvědí z bulletinů SeniorPoint PRESS, na akcích, přednáškách..., které se v Prachaticích a blízkém okolí pro ně pořádají, senioři si o Vás řeknou mezi sebou a přijdou k nim i senioři z jiných měst. To je skvělá reklama, že? Pokud máte také zájem jako poskytovatelé se zapojit, prosím kontaktujte koordinátora SeniorPointu v Prachaticích **Mgr. Jiřího Gabriela Kučeru, DiS.**, Zlatá stezka 145, tel: **388 424 196, 723 826 073**, prachatice@seniorpointy.cz, či se podívejte na webové stránky www.krebul.cz

AKCE SENIORPOINTU:

11. února (čtvrtek)
„**Doma v bezPÉČÍ**“ v KreBul, Křižovatka u parku, Zlatá stezka 145, Prachatice

17. března (čtvrtek)
„**Jižní Čechy olympijské**“ od 15:00 v KreBul, Křižovatka u parku, Zlatá stezka 145



OCENĚNÍ DOBROVOLNÍKŮ

Město Prachatice pravidelně jednou za dva roky od roku 2005 vyhlašuje kampaň Dobrovolník s kytičkou. Cílem je upozornit na skvělé lidi, kteří naplňují myšlenku dobrovolnictví – dělat věci pro druhé, ve svém volném čase a zdarma. Partnerem byla KreBul, o.p.s. Nově v roce 2015 byla vyhlášena kategorie Počin roku.

Dobrovolníky přivítalo duo Zbyněk Mikuláš a Pavla Žilová, kytara a housle s nádhernou předvánoční melodií. Následovalo předání certifikátů, květin, CD Marty Pivoňkové Můj šálek kávy, svíčky, baterky všem přítomným oceněným dobrovolníkům. Jak dodal vedoucí Dobrovolnického centra v Prachaticích Jiří Gabriel Kučera: „Přidáváme Vám baterky, aby vás pro vaši

dobrovolnickou aktivitu stále dobýjely“.

Počinem roku byla oceněna **Mezigenerační zahrada KreBul, o. p. s.** a Provoz klubovny, **Klubu vojenských důchodců Prachatice.** Na rok bylo organizacím zapůjčeno dřevěné srdce, které do kampaně věnovala Bohdana Kollarová.



Na závěr si všichni zabubnovali s Jirkou a Lukášem z Bubnování v kruhu. Akce byla doplněna fotografiemi Hanky a Karla Rabenhauptových z dobrovolnických aktivit.

OCENĚNÍ ZÍSKALI:

Helena KOŽELUHOVÁ cvičitelka a kronikářka z Klubu důchodců Pod Hradbama

Karel HRŮZA lektor práce s počítačem z Klubu SENSEN

Karel KRPOUN péče o zahradu a květiny hospice **Zdena ŠPIROCHOVÁ** sběr víček pro charitu **Eva VÁCHOVÁ** pomoc a příprava v Prachatickém dobročinném občůdku **Milada HAVELKOVÁ** péče o zatoulané psy, psí poradenství

Marie BEDNÁROVÁ charitativní sbírky, pletení soupraviček do ústavů **Marie TURKOVÁ** naplňování volného času pro osoby s demencí **Silvestr SEKÁČ** péče o chod Klubu vojenských důchodců

POZVÁNKA

Zdravé město Prachatice zve na Fórum Zdravého města 18. 2. 2016 v 17:00 hodin do Společenského sálu Národního domu v Prachaticích. Hledejme společně další možnosti zdravého života v našem městě.

Termín uzávěrky grantů města Prachatice 29. 2. 2016.

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s. jako neperiodickou tiskovinu v lednu 2016
Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, Jiří Gabriel Kučera, Hanka RH+ Rabenhauptová,
senioři, dobrovolníci KreBul, o.p.s.

Jazykové korektury: Věra a Alfréd Schulzovi, ilustrace: Jitka Sedlecká,

