



„NĚCO O STÁŘÍ“

Slovo stárnutí nemá původ ve slově STAR (anglicky „hvězda“), ale stáří, tedy lékařsky jde o souhrn změn v organismu a jeho schopnostech a výkonnosti. Za starého je člověk považován tehdy, když jej tak pokládají ostatní členové společnosti. V roce 1800 to byl 40ti letý, v roce 1890 to byl 50ti letý, v současnosti jde o věk 65 let. V literatuře se můžeme dočíst i o kmetství (75-90 let) a patriarchiu (nad 90 let).

Jak se realizovat v pokročilém věku? Být aktivní, pečovat o vnoučata, být otevřený novým poznatkům



(univerzity 3. věku, kluby pro seniory...), udržovat vztahy a vazby, navazovat nová přátelství, těšit se z drobností a vyhýbat rušivým elementům. Zde v Prachaticích je mnoho takových míst, kde toto můžete zažít. Ať už jde o SeniorPoint, knihovnu, organizace, kluby a centra seniorů, domy a domovy pro seniory či prostě místa, která si vyberete k setkávání – o těchto místech více na www.krebul.cz či přímo u nás v kanceláři.
zdroj: www.prosestry.cz

Ale jak jednou řekl Miloš Kopecký: „Blbé není stáří, ale ty blbé kecy těch druhých o tom!“ a Květa Fialová říká: „Stáří je krásné!“

Užívejte si stáří. Sdílejte jej v SeniorPointu Prachatic, Zlatá stezka 145.

OBSAH:

- | | |
|--|------------|
| Něco o stáří | 1. |
| Den zdraví, Fotosoutěž BOD | 2. |
| Den, ZO SPCCH SeniorPoint v číslech, Květen ve znamení lásky, Nové slevy | 3. – 4. 5. |
| Pochod smrti, Euroklíče – upozornění | 6. |
| Červen ve znamení tajemna, Senioři šlapou do Ria, Samba | 7. |
| Food.Body.Life, Místem setkávání, Bazzárek (NE)potřebných | 8. |

FOTOOHLÉDNUTÍ ZA AKCEMI



DUBEN VE ZNAMENÍ ZDRAVÍ

Den zdraví se uskutečnil 7. dubna 2016 v Prachaticích. Proběhl ve spolupráci města Prachatice, neziskových organizací, kde nechyběl KreBul o. p. s. Prachatice a SeniorPoint Prachatice.

V programu vystoupily děti ze Základní školy Prachatice, Zlatá stezka 387 (dříve zvláštní) se svým pásmem tanců (děti se zdravotními a sociálními problémy či handicap). O úvodní slovo se postaral místostarosta města Jan Klimeš, který popřál všem pevné zdraví.

V zasedací místnosti se diskutovalo nad Plánem zdraví v Prachaticích (co je a není potřebné v této oblasti podporovat, vytvořit, zrušit, sladit, udělat, napomáhat ...).

V malé zasedací místnosti byla připravena poradna zdravého životního stylu pod KreBul, o. p. s., s Lucií Jahelkovou, orientační měření tlaku seniorkou paní Tomčányovou, s VZP měření tuků v těle, poradna Klubu zdraví

s VZP, měření cukru v krvi, nebo poradna ohledně tejpování – úlevě bolesti /prostřednictvím Bachových esencí – přírodních produktů/ s Bohdanou Kollarovou, trénink paměti se Zdeňkem Krejsou. Cílem bylo informovat občany jak správně pečovat o své zdraví, jak je možné předcházet zdravotním potížím a zároveň jim také nabídnout aktivity, které mohou dlouhodobě přispívat k jejich fyzické i duševní pohodě.

Snad někomu orientační měření přinesou klid, nebo odhodlání zajít si k lékaři na preventivní kontrolu, nebo cestu k novému zdravějšímu stylu života?

Zajímavé jsou pro seniorské sportovní aktivity:

čtvrteční a páteční plavání se SOS, trénink bowlingu a pravidelná cvičení v proFit studiu s MO SD, vycházky s hůlkami měsíčně se ZO SPCCH, dobrovolnické cvičení na židlích v domově seniorů, sobotní výlety turistů seniorů „Jihočeští senioři šlapou do RIA“.



FOTOSOUTĚŽ – BOD.

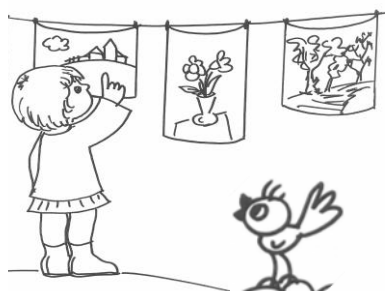
Klub SENSEN a SeniorPoint Prachatice společně s městem Prachatice Vás zvou na vernisáž fotografické, literární a výtvarné soutěže, která byla před měsícem vyhlášena na téma BOD. Akce podpořena městem Prachatice.

Vernisáž je připravena na **5. května 2016 od 15:00 hodin v prostorech KreBul, o. p. s. Prachatice, Zlatá stezka 145, Prachatice.**

Do soutěže bylo přijato několik desítek prací ze všech oblastí. Fotografie např. z Teplic, či Českých Budějovic, výtvarná dílka z Chelčic, Dubu, Prachatic, básně od začínajících autorů. Porota pečlivě posoudila

vše doručené a navrhla ocenění.

Při vernisáži se setkáte se zajímavými hosty z oblasti fotografie, výtvarného umění i literatury. Přijďte mezi nás.



Den

Jitka Sedlecká

TOLIK VĚCÍ

TOLIK LIDÍ

PODÍVEJ SE VEN

JENTO CO CHCE

KAŽDÝ VIDÍ

ZA ÚSMĚV ZAS

ÚSMĚV SKLIDÍ

KDYŽ ODEJDE

SEN



FOTOHÁDANKA

prachatice@seniorpointy.cz

ZO SPCCH PRACHATICE

Základní organizace Svazu postižených civilizačními chorobami Prachatice

Organizace, která v ČR má dlouholetou tradici SPCCH již více jak 25 let nabízí lidem postiženým civilizačními chorobami, dlouhodobě nemocným a seniorům aktivity a služby dle možností a sil. 330 organizací v ČR pracuje ve 290 městech, sdružuje přes 55 000 členů.

V Prachaticích ZO SPCCH má přes 130 členů a zaměřuje se především na prevenci civilizačních onemocnění (Kardiovaskulární onemocnění, Diabetes mellitus (cukrovka), Respirační onemocnění (astma, alergie), Onkologické onemocnění, Epilepsie, Roztroušená skleróza, Těžké ledvinové a metabolické choroby,

Osteoporóza, Vertebrogenní onemocnění).

Hlavním cílem je opětovně začlenit do společnosti osoby dlouhodobě a trvale nemocné a seniory a soustředit se na prevenci civilizačních onemocnění. Organizace spolupracuje s městem Prachatice na Plánu zdraví, Komunitním plánování sociálních služeb (podporuje vznik nového zařízení sv. Bartoloměje pro osoby s neurodegenerativním onemocněním, podporuje stávající zařízení Domov matky Vojtěchy, Domov seniorů Mistra Křišťana, DPS, ošetřovatelskou a pečovatelskou službu, odborné sociální poradenství, ...).

Organizace se profiluje sportovními a kulturně poznávacími aktivitami, nezanedbává ani informace z oblasti osob se zdravotním postižením.

Od svého vzniku vede kroniku organizace, která je vzorně vedena, k dočtení je zde vše, co se událo, a to jak v písemné, tak obrazové části. Jen za loňský rok 2015 se v ní dočteme o společném zájezdu do Čejkovic, kdy členové a jejich přátelé vyrazili na Moravu, navštívili i koncert Alexandrovců v Českých Budějovicích, koncert na Libínském Sedle. Po celý rok provozují vycházky s hůlkami po okolí, zaměřují se na tanec, uspořádali několik setkání s tancem během roku, a to jak s harmonikáři, zpěvem či skupinou Návraty. Zkusili také společnou návštěvu termálních lázní, cvičení s míči.... Proběhla beseda o sociálních službách, dávkách pro osoby se zdravotním postižením.

V plánu na rok 2016 organizace má získávání finančních prostředků na sociálně aktivizační činnosti a přednáškovou

činnost, hledání dalších finančních zdrojů, podpory akcí u sponzorů, nadací. Přípravují cyklus setkání s tancem v každém ročním období, výstavu prací členů ZO SPCCH, zájezd na koncert vážné hudby do Českých Budějovic, pobyt v termálních lázních, ale i ukázkou své činnosti pro seniory v domově seniorů, Domově Matky Vojtěchy. Chtějí se také podílet na všech možných společných aktivitách s ostatními NNO a městem Prachatice ve městě, např.: úklidu, brigáde u Brodicích lázní, kde vyzyvatelem je MO SD Prachatice ke Dni země, nebo zapojení se do charitativní sbírky – pletení čtverečků pro Afriku (pletení čtverečků 20x20 cm na deky pro chudé a postižené v Africe), nebo Jihočeští senioři šlapou do RIA, kdy kampaň podpoří svými vycházkami s hůlkami, účastí na Dnu zdraví

v Prachaticích.

Organizace se zúčastní Dne zdravotně postižených v Prachaticích, soutěže v rámci Týdne sociálních služeb v ČR a Prachaticích.

V současné době je v organizaci přes 130 členů. Výbor se pravidelně schází první čtvrtek v měsíci v Komunitním centru Na Sadech a plán činnosti doplňuje, vyhodnocuje průběžně.



Adresa:
ZO SPCCH, SNP 559
Prachatice, 383 01,
spcch.pt@post.cz
Předsedkyně:
Jaroslava Kletečková.

SENIORPOINT V ČÍSLECH

V roce 2016 nás dosud navštívilo 354 klientů, bylo kontaktováno 350 poskytovatelů a vydáno 30 senior pasů a do kalendária vloženo 260 akcí.

V lednu byl spolu se seniory (do)vyroben a zavěšen obraz do SeniorPoint koutku „STROM“.

Byla nabídnuta nová služba „protectu“ - asistenční služba vzdálené pomoci.

Strávili jsme hezké chvíle při setkání „Doma v bezPÉČÍ“ a „Jižní Čechy olympijské“.

Předchozí SeniorPoint PRESS II. byl představen na rychtě Obce baráčníků Vitoraz.

VYHODNOCENÍ FOTOHÁDANKY

Správná odpověď je „čelní okno automobilu v myčce aut“. Nikdo netipoval úplně správně, ale vylosovali jsme vítěze: KAREL KADLEC.

KVĚTEN VE ZNAMENÍ LÁSKY

1. května 2016 v jednu hodinu se v KreBulu, v SeniorPointu, uskuteční povídání o prvních láskách, třeba i nad fotografiemi (vezměte s sebou). Zkusíme se zapojit do soutěže: První pusa s Národní kronikou (možná některý příběh Váš bude uložen do Národní kroniky) v rámci projektu SenSen – senzační senioři.

Protože...Proč se bát pusu, když líbat se musí, to je věc nutná a tak sladce chutná!

Jak to bylo u Vás? Jaké bylo vaše první políbení a s kým bylo? Kde se odehrálo? Byla Vaše první pusa ta nejkrásnější? Dá se to vůbec zapomenout? Jste s danou osobou ještě v kontaktu? Jak na to vzpomínáte?

Váš příspěvek může být článek, básnička či jiná forma vzpomínání - to

necháme na Vás. Příspěť může každý, žádné limity neklademe. Svě příspěvky nám můžete posílat do 31. května 2016.

Na výherce čekají hodnotné ceny.

Blíže: SENSEN - Národní kronika, webové stránky - julie.mahlerova@bariery.cz

NOVÉ SLEVY PRO VÁS

V předchozím čtvrtletí jsme nelenili a uzavřeli nové smlouvy pro slevy seniorům vlastníci senior pasy. Takže nové slevy můžete využít v těchto místech:

Kadeřnictví Jana Stejkozová

nám. Přátelství 665,
20% na kadeřnické služby

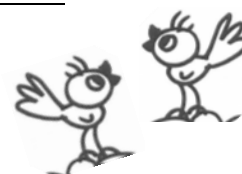
Cukrárna U Kamila

Velké náměstí 37,
10% na vše

CERTAMET, s.r.o. -

kvalitní ochranné pracovní oděvy

Nebahovská 366
15% na nezlevněné zboží



VOLARY A POCHOD SMRTI

Devátá konference Volary a pochod smrti – multikulturní výchova v praxi se uskuteční ve dnech

6. – 7. května 2016 ve Volarech, v konferenční místnosti Městského hotelu Bobík. Na návštěvníky čeká v letošním roce představení řady nových projektů, které jsou realizovány v rámci připomínání událostí konce druhé světové války a holocaustu jako takového.

Těšit se můžete například na PhDr. Dagmar Lieblovou, pamětnici holocaustu, která prošla tábory Terezín a Osvětim. Její povídání je plánováno na páteční odpoledne. Hlavním sobotním hostem pak bude Stanislav Motl, publicista a novinář, který se bude věnovat tématu Lídy Baarové. K tématu promítne svůj dokument a bude

s účastníky dále besedovat.

Letošní ročník konference se uskuteční pod záštitou hejtmana Jihočeského kraje Mgr. Jiřího Zimoly a za finančního přispění Jihočeského kraje a Nadačního fondu obětem holocaustu. Mediálním partnerem je Český rozhlas České Budějovice.



Konferenci pořádá obecně prospěšná společnost KreBul. Otázkou holocaustu a multikulturní výchovy se věnuje od svého vzniku, vydala několik materiálů – knihu o pochodu smrti, DVD s příběhem přeživší účastnice, leporelo připomínající hřbitov ve Volarech či sborník z konferencí.

Bližší program na www.krebul.cz

PRIORITY PRO SENIORY



Zdraví obyvatel, zdravý životní styl - Kurzy první pomoci a sebeobrany

Sociální oblast, bezpečnost a prevence - Osvětová činnost v rámci prevence – senioři, bezpečnost

EUROKLÍČE - UPOZORNĚNÍ

Přišlo nám z Národní rady osob se zdravotním postižením varování:

„Firma Groziskon s.r.o. obchází byty, kde bydlí osoby se zdravotním postižením nebo senioři a nabízí jim výměnu zámkové vložky u vstupních dveří. Firma Groziskon s. r. o. jejímž jednatelem je Pan Martin Pšenička, zneužil letáků na euroklíč a snaží se vnutit lidem montáž nové zámkové vložky, která však není eurozámkem. Za prodej zámků a jeho montáž si účtuje nesmyslných 11 000,- korun. K těmto nabídkám využívají historiky o vyloupených bytech ve vedlejších domech či vchodech a zaštiťují se právě našimi letáky euroklíče.“



ČERVEN VE ZNAMENÍ TAJEMNA

Projekt, který byl zahájen při otevření Mezigenerační zahrady 16. 6. 2015, se blíží ke konci. Tajná zahrada je název antistresových omalovánek, které po celý rok putovaly mezi seniory, a ti malovali, dokreslovali, vymalovávali, až je Kniha omalovánek Tajná zahrada - celá, barevná, pestrá, naše.

A proto Vás již dnes zveme na zahájení a otevření Mezigenerační zahrady za domem Křižovatka u parku (Štěpánčina parku), KreBul, o. p. s. Zlatá stezka 145, Prachatice 16. 6. 2016 v 16:00 hodin. Připraveno je pro vás posezení, tanec, cvičení, ale i výstava Tajné zahrady a mnoho dalšího tajemna. Akce podpořena městem Prachatice.



„JIHOČEŠTÍ SENIORI ŠLAPOU DO RIA“

Prachatičtí senioři vyrazí společně s dalšími jihočeskými seniory do Ria (na letní olympijské hry 2016 v Rio de Janeiro) v rámci kampaně „Jižní Čechy olympijské 2016“ zajišťované Jihočeským krajem ve spolupráci s Českým olympijským výborem.

Cílem kampaně je propagovat cyklistiku a pěší turistiku jako důležité formy pohybových aktivit vhodných i pro seniory v každém věku k rozvoji zdravého životního stylu, ale i sportovní aktivity pro seniory s handicapem (chůze s hůlkami, jízda na rotopedu, ...).

Hlavní organizátoři jsou Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Klubem českých turistů oblasti Jižní Čechy a Rekondičním centrem Medipont České Budějovice.

V Prachaticích je vyhlášovatelem Rada seniorů města Prachatice. 1. dubna 2016 byla zahájena

první akce na Městském úřadu Prachatice v Zimní zahradě. Organizacím jsou distribuovány krokoměry.



Zúčastnit se mohou senioři nad 60 let, muži i ženy, seniorské organizace od 1. dubna do 30. září 2016 v disciplínách cyklistika, pěší turistika.

9800 kilometrů zvládneme na kole, pěšky, rotopedu, s hůlkami?



Město přihlásilo prachatické seniory od 1. dubna 2016.

Kdo má zájem se zapojit, přihlaste se na senior@mupt.cz

SAMBA, KARNEVAL

27. 8. 2016 od 14:00 hodin do zahrady

KreBul, o. p. s. – Zlatá stezka 145, Prachatice na výuku tance samba a karneval v zahradě.

FOOD.BODY.LIFE

KreBul o.p.s. otvírá v květnu poradenství výživy a zdravého (nového) životního stylu.

Odborné, individuální i skupinové poradenství v oblasti výživy a zdravého životního stylu, včetně celkového psychosomatického přístupu (mysl – vliv na váhu a chuť).

Vyhodnocení dosavadní pohybové aktivity, stanovení vhodného cíle, analýza zdravotního stavu, zdravé optimalizace hmotnosti.

Programy celkové proměny (výživa, krása, image, poradenství v uplatnění na trhu práce, atd.).

Pro seniory sleva 10% se Senior Pasem.



Lucie Jahelková, poradce,
lucie.jahelkova@seznam.cz
+420 603 389 025
www.krebul.cz

SENIORPOINT MÍSTEM SETKÁVÁNÍ

vedení města Vimperk a Milevsko v souvislosti se zřízením kontaktního místa pro seniory

spolupráce s městy Prachatice a Vodňany – výměna dobré praxe

zasedání Rady seniorů Písek, studentské rady

výstava fotografií klubu Aktiv z Českých Budějovic.



BAZZÁREK (NE)POTŘEBNÝCH

...

Nepůjde jen o věci, ale i třeba zážitky. Takže když si budete chtít něco zakoupit, či přispět do „bazzárku“ opět na aktivitu SeniorPointu v Prachaticích, přijďte či nás kontaktujte v kanceláři (výtěžek prodeje půjde na mezigenerační aktivity v rámci SeniorPointu).

BAZZÁREK
(NE)POTŘEBNÝCH
VĚCÍ proběhne dne
**9. června 2016 v 15:00
hodin.**



V roce 2015 jsme díky výtěžku Country benefice zakoupili do mezigenerační zahrady travní sekačku. Díky.

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s. jako neperiodickou tiskovinu v dubnu 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,