



# SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice



Číslo: 3/2016

30. června 2016

## JE STÁŘÍ PŘEKÁŽKOU ČI VÝHODOU?

Mladí většinou charakterizují slova, jako jsou hravost, síla, elán, dravost, vitalita, poznávání,... Zvláště děti, si hrají a jsou neposední. Hrají si na popeláře, točí ručičkama jako volantem, hrají si na zpěvačku a tancují u toho. Pouštějí se do tak složitých věcí, jako jsou stavby domů, oprava automobilu. Pak trochu vyrostou a pouštějí se do her opravdově. Jenže mají svou hlavu. Nechtějí se nechat poučovat, kritiku berou jako něco, co je zapálí tak, že je „oheň na střeše“. Ale pokud poznají opravdového mistra, někoho, kdo něco umí, pozorují ho, každý jeho pohyb, gesto, každý jeho čin. Mladí jsou jimi fascinováni.

Vraťme se zpět do dětství. Nejsou právě profesionály v oboru také rodiče? Vrtačka a kladivo v rukách tatínka

či kuchyňský robot a vařečka v rukách maminky. Děti okoukávají, opičí se po dospělých. Senioři mají tu výhodu, že vidí obě generace. Vidí mladé, vidí i dospělé. Starší člověk je zralý, zkušený, rozumný, chtěl by proto oběma generacím poradit. Doba jde ale stále dopředu a mění se asi i jazyk. Proto mohou vznikat neshody, nepochopení. Takže začínat slovy: „to za našeho mládí...“, či „až jednou budu dospělý(á)...“ není úplně dobře. Doba je jiná. Děti se opičí po starších. Je vlastně možné, že dospělí se opičí po seniorech, děti po rodičích a senioři...? Kdo je vlastně jejich vzorem? Či by se spíš hodila otázka „jsme dost moudří a zkušení na to, aby se po nás opičily naše generace?“

A odpověď na otázku, zda je stáří překážkou či výhodou, si musí dát každý sám. **Stáří je totiž zodpovědné!**

## OBSAH:

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| Je stáří překážkou?   | 1.      |
| Bazzárek              |         |
| Dejte o sobě vědět    | 2.      |
| Klub KVD              | 3. – 4. |
| Poradna výživy        |         |
| Nové slevy pro vás    | 5.      |
| Mezigenerační zahrada | 6.      |
| Bez bariér pro vás    |         |
| fotohádanka, akce     | 7.      |
| Národní kronika       | 8.      |

## FOTOOHLÉDNUTÍ



## SOUTĚŽ

„Jihočeští senioři šlapou do Ria“.

Kolik kilometrů ušlapali prachatičtí senioři?

prachatice@seniorpointy.cz



## **BAZZÁREK (NE)POTŘEBNÝCH nakonec pod lupou**

Jistě mnozí z vás máte doma něco nepotřebného, čeho se často chcete zbavit-ale ne vyhodit. A tak vznikla myšlenka uspořádat 9. června „bazzárek“ nejen pro seniory. Ale nešlo pouze o věci. Senioři si mohli zakoupit i zážitky, které věnovali dobrovolníci z Dobrovolnického centra Prachatice i ostatní veřejnost. A to například „výlet do Volar k menhirům“, „hodinu času s procházkou v Prachaticích“, „posezení v cukrárně“, „výlet na zámek Kratochvíle“...vše s dobrovolníkem, který věnuje sám sebe, svůj čas a svou dobrou náladu. Věci, které zůstaly nezakoupeny, dále poputovaly do Dobročinného občůdku v Prachaticích a dobrovolnické KreBul skříňky v sídle organizace.

Bazzárkem se získal finanční obnos, který šel opět na účely SeniorPointu Prachatice. A co se zakoupilo?

**STOLNÍ LUPA!** Takže senioři, kteří k nám přijdou a budou tvořit, mohou navlékat nit i malým ouškem jehly, navléknou korálky, přečtou si i drobné písmo v dostupných časopisech ...

Děkujeme všem, kteří se „bazzárku“ účastnili a přispěli (financemi, časem i nápadem)!

Senioři, pojd'te do SeniorPointu Prachatice na Zlatou stezku 145 se podívat blíže na naše aktivity. Teď je budete mít „pod lupou ostré jako nikdy předtím“! A co třeba hned po prázdninách v září? Budeme korálkovat!



### **DEJTE O SOBĚ VĚDĚT**

SeniorPoint Prachatice je místo, kde máte možnost se podílet na akcích pro Vás od Vás – senioři seniorům, naleznete zde komplexní informace z oblastí

života, které Vás zajímají, získáte informace o sociálních službách, úřadech, institucích, veřejných službách, kontakty na seniorské organizace a informace o dalších systémech pomoci a podpory seniorům, můžete si vyřídit slevovou kartu Senior Pas, či máte možnost přečíst si časopisy věnované seniorům.

A tak pokud jste organizace či jednotlivec a budete dělat nějakou akci pro seniory na Prachaticku, zašlete nám pozvánku na [prachatice@seniorpointy.cz](mailto:prachatice@seniorpointy.cz) a my ji vyvěsíme u nás na webu v kalendáři akcí a zase dáme vědět seniorům, kteří k nám přicházejí.

Nebo se chcete přímo podílet na dalších akcích SeniorPointu?

Přijďte k nám, napište či nás kontaktujte telefonicky na číslo 388 424 196 723 826 073.



## KLUB VOJENSKÝCH DŮCHODCŮ



Klub byl založen 26. března 1995 v zasedací místnosti Okresní vojenské správy Prachatice. Tehdejšího jednání se účastnil náčelník OVS mjr. Ing. Petr Bednarčík - a hned 8. 3. 1995 svolal zástupce a navrhl vytvoření Klubu vojenských důchodců V roce 1996 KVD se rozrostl na více než 90 členů.

Jde o dobrovolnou organizaci, která si sama sobě organizuje a vymýšlí dle přání členů akce a aktivity pro seniory a další přátele klubu, aby žili aktivním a plnohodnotným životem. V současné době Radu KVD Prachatice řídí stále Emil Steinmayer a dále paní Skořepová,

Hamerníková, Vlčková a páni Švancar, Sekáč, Sladký, Heřman, Vondrášek.

Až do roku 2002 fungovala v klubu sekce střelecká, sekce techniků funguje do současnosti.

Zástupci KVD (Svatopluk Hort, Zdena Skořepová, Milan Sandany a nyní Stanislav Švancar) jsou od roku 2003 i členy Rady seniorů města.

V roce 2004 byla založena Prachatická vojenská společnost - sdružení vojáků z povolání v činné službě, v záloze, ve výslužbě, občanských pracovníků, kteří byli příslušníky vojenské posádky ve městě Prachatice, sympatizantů, ale i rodinných příslušníků všech výše uvedených.

Od roku 2005 je navázána velmi úzká spolupráce s KVD Rokycany. 8. 3. 2006 byl otevřen nový Klub

vojenských důchodců - místnost uvolnila Autoškola Zlatá stezka, postupnými správci se stali pánové Zdeněk Amort, Svatopluk Hort a Silvestr Sekáč. Krásný prostor vznikl za přispění členů a sympatizantů. V současné době vzniká nové sídlo KVD v Nemocniční ulici.

Rok 2007 znamenal pro KVD Prachatice velký kulturní svátek, vystoupení vojenského uměleckého tanečního souboru ONDRÁŠ z Brna, v té době vystoupil ještě ve velkém sále hotelu Park.

Jak v roce 2008, tak i v letech předešlých i následujících jsou zástupci KVD v Poradním sboru zdravotně postižených a seniorů.

Historie senior country klubu je datována do roku 2009, kdy Silvestr Sekáč a Jana Ryvolová přišli s myšlenkou založení tanečního

klubu. V dnešní době pracuje Senior country klub SENSEN Prachatice, který má přes deset členů a vystupuje nejenom v Prachaticích, po celé ČR a letos dokonce i v zahraničí.

Každoročně se radě klubu podařilo zorganizovat řadu zájezdů. Jeden z nejúspěšnějších byl v roce 2010 do Prahy na vystoupení velkého souboru Alexandrovců.

Rok 2012 byl vyhlášen rokem Aktivního stárnutí, klub si připravil oblíbenou fotosoutěž s tématem Já a moje rodina (vzpomínky na mládí).

Rok 2013 zaznamenali první velké sportovní úspěchy našeho KVD, a to při první seniorské sportovní olympiádě.

V roce 2014 k desátému výročí připravil malé poohlédnutí za nejlepšími léty klubu. Také získal diplom za kreativitu při zpracování

prezentací. KVD úzce spolupracuje s ostatními organizacemi.

V roce 2015 se členové zapojili do kampaně Přeplov svůj La Manche v plavání (uspěla velmi dobře Věra Vlachová, která týden co týden uplave více jak 60 bazénů. Pravidelných aktivů se zúčastňoval i tehdejší starosta města Miroslav Bojanovský, podporovateli byli i starosta Jan Bauer a současný starosta Martin Malý.

Činnost KVD byla, je a jistě i do budoucna bude různorodá, dle zájmu a přání členů, nápadů organizátorů, i podle získaných finančních zdrojů. Ve vzorně vedené evidenci Emila Steinmayera se



lze dočíst, že od svého vzniku do 2015 bylo uspořádáno 36 aktivů,

61 zájezdů, 19 společných návštěv divadel, 42 hudebních okének, přes 40 sezení v klubu s hrami, uspořádání a organizace 17 koncertů, 19 posezení s jubilanty, přes 20 přednášek a dalších 54 společenských akcí. Vedle toho pravidelně společně s městem v rámci oslav Dne veteránů a výročí, také bylo uskutečněno 14 setkání vojáků z povolání Prachatické vojenské společnosti. Od roku 2005 bylo odpracováno 3.368 hodin zdarma v jejich volném čase! V roce 2016 dochází k přestěhování a budování nového místa k setkávání v Nemocniční ulici. KVD má své zástupce i v Jihočeské krajské radě seniorů. KVD získal ocenění „Dřevěné srdce“ v kampani Dobrovolník s kytičkou za Nejlepší počin roku - za budování a sdílení míst k setkávání.

## JÍST-MLÁDNOUT- RADOVAT SE!

Poradna nového životního stylu je zaměřena na výživu nejen při redukci váhy, ale i při zlepšení jídelníčku, či jak se pomocí stravy lépe vyrovnat se zdravotními obtížemi. V poradně se můžete i poradit, jak nastartovat nový životní styl, jak zlepšit sebekázeň či motivaci při změně, nebo se přihlásit na tvořivý - vařící kurz - kde se nejen seznámíte s novými trendy v potravinách, ale i při jejich úpravách. Poradna chystá i různé sportovní lekce. Každý se k nám může přijít podívat a najít si u nás své.

Můžete využít stále AKČNÍ nabídku - nechat se změřit na speciální váze a zjistit své hodnoty: váhu, % tuku, % vody, metabolický věk, kondici, krevní tlak, ... Akční cena této nabídky je 100 Kč a bude trvat ještě do 31. 8. 2016. Neostýchejte se a objednejte si svůj termín - do poradny chodí nejen mladí lidé, ale i senioři, kteří mají zájem se o své tělo lépe starat a

oddálit konzumaci více a více léků. Za období od otevření poradny mě navštívila klientka s věkem 81 let a její hodnoty byly velmi pozitivně překvapující - ale i tak chtěla vylepšit svůj jídelníček, na kterém společně krok za krokem pracujeme. Stereotyp nejen v životě, ale i v jídle není žádaný a je dobré občas zařadit něco nového. V poradně si můžete i nějakou novinku zakoupit, např. zdravé svačinky, superpotraviny a nebo potraviny z výživového směru vhodné pro vegetariány i vegany. Těší mě, když dostávám kladné reakce a nebo když slyším pod okny poradny informaci od kolemjdoucích, že tohle je ta "nová" poradna, kde se nenabízí koktejly ani diety, ale "můžeš jíst a hubneš." Další kladnou informací je, že s námi uzavřela pojišťovna VZP spolupráci, a můžeme tak nabídnout klientům této pojišťovny slevu na služby spojené s poradnou ve výši 15% a slevu na semináře/kurzy ve výši 10%.

Přijďte  se k nám podívat.

Lucie Jahelková, poradce  
KreBul, o.p.s. -  
FOOD.BODY.LIFE  
mobil: +420 603 389 025  
email: lucie.jahelkova@seznam.cz



## NOVÉ SLEVY PRO VÁS

V přicházejícím letním období můžete využít slevy u nových poskytovatelů služeb v Prachaticích. Takže pokud se chystáte nejen zhubnout do plavek, ale například byste chtěli upravit svůj jídelníček, či zjistit věk svého metabolismu, přijďte do:

**KreBul, o. p. s. -  
Food.Body.Life**  
Zlatá stezka 145  
sleva **10%**

Či pokud máte chuť si zkrášlit domov koupí nějaké dekorace, provonět byt svíčkami atd., navštivte prodejnu:

**Magnolie**  
**Marie Horejšová**  
Slámová 965, Prachatice  
sleva **10%**



## ZAHRADA BYLA OTEVŘENA A V NÍ ŘADA AKTIVIT.

Marie Šimová a Jarmila Šimová, nevidomé sestry, svým zpěvem okouzly všechny přítomné. Doprovodem hudebního programu se stal harmonikář a zpěvák Jan Tischler.

Na zahradě byl ukončen celoroční projekt Tajná zahrada, kdy týden co týden dostávali nejen senioři do rukou knihu omalovánků. Kreslili a psali a z toho vznikla nádherná výstava mandal, obrázků na plotu zahrady. Každý účastník projektu získal poděkování a jeden obrázek k vymalování, zarámování.

Výstavu mezi ploty nabídl i s přednáškou Jiří Fuchs, místní fotograf. V loňském roce si pro zahradu Síta Rojová připravila cvičení jógy, pro letošní rok vybrala ukázkou výcviku svého psa Lakyho. Laky předvedl, co vše umí: skoky,

kroky, sudy, ale i jak rozumí cizím jazykům a dokáže mluvit, vlastně štěkat.

Nechybělo ani stylové občerstvení – domácí bezová limonáda Marie Tischlerové, či kytice uvázaných květin, libečku, ale i nové sazenice do vyvýšených záhonů. Již před otevřením zahrady bylo díky dobrovolníkům vysázeno mnoho nových rostlin, keřů. V den otevření byl vysazen strom „kočička“, který bude zajisté zdobit vstup do centra SeniorPointu.



Z grantu města Prachatic, Jihočeského kraje a finanční podpory různých projektů bylo také možné zakoupit barvy, ředidla, rukavice a v KreBulu se Zdeňkem Krejsou zahájit impregnaci lavic z palet, které v loňském roce byly vyrobeny

právě do zahrady. Zapojili se děti, dospělí i senioři, ostatní jsou v záznamu a přijdou na vyzvání. Zapojte se i vy.

Zároveň byla v den otevření zahrady ukončena výstava BOD, do které přišlo více jak sto prací a bylo vyhodnoceno 56 osob a kolektivů v několika etapách. Opět i tento projekt byl podpořen městem Prachatice.

Závěrečnou tečkou byla ukázkou práce stylistky Leony Fröhlichové. Ta přímo na místě nalíčila jednu z přítomných senierek, Jaroslavu Lelkovou a především všem, jak ženám, tak mužům bez ohledu na věk nabídla důležité informace k péči o obličej, dále slevu v rámci Senior Pasu. To nejpodstatnější, nejdůležitější. Ti, co chtěli a měli čas, se setkali, sdíleli radosti.



## PRO VÁS BEZ BARIÉR

KreBul, o. p. s. nabízí v rámci svých pracovišť řadu služeb a aktivit. Sídlí v budově města, kterou po získání dotací opravil a nyní doladuje ke svému výročí i interiéry, aby byly přístupné všem cílovým skupinám. Bezbariérový vchod do hlavního sálu je přes zahradu, bezbariérové WC je včetně přebalovacího pultu a sprchy, bezbariérové jsou i prostory ubytování. Po konzultaci s lidmi s tělesným, sluchovým a zrakovým postižením, skupinou pro odstraňování architektonických bariér ve městě, byl pracovníky organizace zpracován projekt, přihlášený do výzvy obchodů sítě TESCO.

„V marketu TESCO v Sušici proběhlo z rukou ředitele Tomáše Klega předání šeku na 30.000,- Kč, za vítězství regionálního kola výzvy

"Vy rozhodujete, my pomáháme". Projekt s názvem "Bez bariér pro všechny" získal neuvěřitelných 18.816 hlasů. Za každý z nich děkujeme! Děkujeme vedení hypermarketu za milé přijetí i překvapení. V obou prodejnách - Sušice a Vimperk, bylo předáno poděkování za podporu, s vyobrazením, na co je projekt určen a zároveň pozvání na předání bezbariérových prostor k užívání. Navrženo je zabudování indukční smyčky pro sluchově postižené, instalace zvukového navigačního majáčku pro nevidomé a nájezdové lyžiny pro vozičkáře. V plánu máme dokončení madel, zábradlí, stojan na hole a do budoucna počítáme i s online tlumočením pro neslyšící přes tablet...," napsal Zdeněk Krejsa.



## 365 PORTRÉTŮ

Nový projekt SeniorPointu s názvem **365 portrétů** znamená, že každý účastník foto/výtvarné soutěže zašle do konce roku 2016 jednu fotografii, obrázek – PORTRÉT, na adresu: hana.rabenhauptova@mupt.cz



## VYHODNOCENÍ FOTOHÁDANKY

V minulém čísle jsme přinesli fotohádanku, jejíž odpověď zněla: pouliční lampa v Teplicích.

Vítězem se stává:

*Miroslava Sommerová*

## AKCE SENIORPOINTU

### KORÁLKOVÁNÍ

2. 9. 2016 / pátek od 15:00 hodin

### SAMBA, KARNEVAL V RIU

27. 8. 2016 / sobota od 14:00 hodin

## N|á|r|o|d|n|í| |K|r|o|n|í|k|a

Národní kronika ocenila báseň Roky lásky, Daniely Bžochové, a získala od nadace Konta bariéry grafický list malovaný Emou Srncovou. I vy máte možnost psát své příběhy do Národní kroniky.

Prázdninová soutěž poprvé u moře. „Máme tu zbrusu novou soutěž - POPRVÉ U MOŘE“, napsala nám Julie Mahlerová z Národní kroniky. „Prázdniny tu jsou cobydup, spousta času na zrelaxování těla a duše, možná už chytáte bronz a srkáte malinovku, a proto přicházíme s novou výzvou. Využijte volného času, zavzpomínejte a napište nám, jaká byla vaše první dovolená u moře. Kde jste byli poprvé? Kdy jste byli poprvé u moře a jaká byla cesta? Ochutnali jste, jak bylo moře slané? Jaké byly vaše pocity? Jaká byla

plážová móda a jak se vám podařilo sehnat plavky? Zabloudili jste i na nuda pláž? Byla to písečná nebo kamínková pláž? Vezli jste s sebou i mazlíčky? Bylo vaše první léto u moře rozmarné?

Své příspěvky nám pište



do 30. 9. 2016 na  
hana.rabenhauptova@mup.t.cz.

## ROKY LÁSKY

Daniela Bžochová

*Nový život s novým jarem  
nová láska, nový svět.  
Zavzpomínat pojďme spolu  
na ta léta v štěstí, v bolu,  
lásek, radosti i smíchu.  
Vše milé vyneseme ven,  
zavřem dveře, končí sen.  
Vše má místo, tvář i řád,  
stačí se jen podívat  
na staré roky,  
co zanechaly stopy  
v našem životě, v našich snech.  
Vyzvednem je z paměti  
a léta k nám už doletí....*

*V dvaceti první lásky s velkým  
poznáním,  
dny přibývají jen s ranním*

*svítáním.*

*Přijde ten pravý, kdy se představí?  
To ti jen srdce rádo napoví.  
V třiceti jsou zde děti, velké  
šetření  
snům přistříhnou se křídla  
a láska, kdy se rozmělnila?  
Jak dál ti ona napoví.*

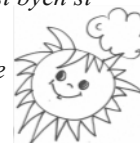
*V čtyřiceti první zrada.  
Už láska se nám vytrácí?  
Ne, to jenom pomyšlení  
co samota vše přináší.  
Co dál ti rozum napoví*

*V padesáti jsme zas sami  
bez strachu kdo přijde, zraní  
umíme vše překlenout  
a novou lásku naleznout?  
Jak žít dál-to zvyk ti napoví*

*V šedesáti bolí tělo, bolí klouby,  
srdce bije ale dál.  
Hladím čelo. Smutek v duši  
nepřekoná žádný z nás.  
A dál? To jen zdraví napoví*

*Sedmdesátka je tady.  
Kdo to hledí do zrcadla?  
Nejsem to já, maska spadla.  
Poznání se s léty tříbí,  
co nám vlastně ještě chybí?  
Vzpomínky ti napoví*

*Osmdesátka- co je na ní?  
Přináší jen vzpomínání.  
Láska je už jenom v snění  
co bylo, to dávno není.  
A co čekat ještě dál?  
Aby náš svět tady stál.  
Na lásku a radost naší bych si  
ráda připila.  
Přeji si, ať láska tvoje  
by tu mojí přežila.*



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



**KreBul**  
obecně prospěšná společnost



Jihočeský kraj



SeniorPoint

**SPOLEČNĚ** 8  
obecně prospěšná společnost