



## SENIORPOINT KOUTEK

Pro mnohé je slovní spojení „SeniorPoint“ cizí a může vyvolávat obavy či dokonce strach z neznámého. Pro návštěvníky má plnit především úlohu informačního centra či klubovny. Na místě je přítomen pracovník, který poradí, vyhledá informace. Důležitá je informovanost z různých oblastí života (například informace o sociálních službách, úřadech, institucích, veřejných službách, kontakty na seniorské organizace, informace o dalších systémech pomoci a podpory seniorům, zdravotní péče, volný čas, celoživotní vzdělávání, dobrovolnictví, zdravý životní styl).

Prostory mohou využívat jednotlivci, neformální seskupení, zájmové a neziskové organizace. Návštěvníkům slouží počítač s připojením na internet. V klidném a příjem-

ném prostředí si mohou například vypít i šálek kávy, čaje a setkat se s bývalými spolužáky, vytvořit herní chvíle či jen tak posedět při čekání na autobus nebo vlak a přečíst si něco z aktuálních časopisů a materiálů pro seniory. Přijít můžete každý čtvrtek od 10 do 17 hodin. SeniorPoint je místo, kde máte možnost se podílet

## OBSAH:

SeniorPoint koutek	
Registrace SeniorPasu	1.
SeniorPas se představuje	2.
SeniorPoint v kostce	3.
Rozhovor, Kontakty	4.

na akcích pro vás, účastnit se mezigeneračních setkání, dobrovolně se zapojit do nabízených aktivit, a to ať jako účastníci, tak jako dobrovolní lektori.



## REGISTRACE SENIORPASU

Jméno, příjmení:*	<input style="width: 95%;" type="text"/>	<input style="width: 95%;" type="text"/>	
Ulice, číslo domu:*	<input style="width: 95%;" type="text"/>	<input style="width: 95%;" type="text"/>	
PSČ a město:*	<input style="width: 95%;" type="text"/>		
Telefon:	<input style="width: 95%;" type="text"/>		
Váš e.mail:	<input style="width: 95%;" type="text"/>		
<input type="checkbox"/> Souhlasím se zasíláním novinek a reklamních sdělení na můj e-mail			
Rok narození:*	<input style="width: 95%;" type="text"/>	(uvedte celý rok, např. 1956)	
Vzdělání:	<input type="radio"/> ZŠ <input type="radio"/> SŠ <input type="radio"/> VŠ		
Pohlaví:	<input type="radio"/> Muž <input type="radio"/> Žena		



## SENIORPOINT SE PŘEDSTAVUJE

Na počátku myšlenky vzniku informačního místa pro seniory stálo město Prachatice, které se ve spolupráci s Krajskou radou seniorů Jihočeského kraje zapojilo do distribuce SeniorPasů, a to již v roce 2013. Během tří let město vydalo několik set pasů. V roce 2015 město vytypovalo několik míst, kde by mohl být otevřen SeniorPoint. Všechny technické a profesní předpoklady splnila KreBul, o. p. s., která tímto krokem plynule navázala na již vzniklé aktivity. První rok centra byl podpořen městem Prachatice z ceny Makropulos a Jihočeským krajem. Do Českých Budějovic, Strakonice či Brna se vydali pracovníci KreBul, o.p.s. společně se zástupci města získat zkušenosti, konzultovali, domlouvali se a připravovali vše pro prachatické podmínky. Smlouva o spolupráci byla podepsána pány Lukášem Vaculíkem a Zdeňkem Krejsou 11. 9.



2015. V ní byl deklarován vznik nového kontaktního místa na Zlaté stezce 145. Dne 6. října 2015 bylo otevřeno informační a kontaktní místo, spuštěn byl internetový portál SeniorPoint Prachatice. Slavnostního otevření se zúčastnili, vedle zakladatelů, zástupci města, senioři, jejich přátelé a další hosté. Pozvání přijali také zástupci spolupracujících, především seniorských organizací, dobrovolníci a další partneři. Všichni přítomní dostali ještě horké číslo SeniorPoint PRESSu. Jedná se o informační občasník pro seniory a nejen pro ně. Redakční radu tvoří mezigenerační tým, do kterého patří také dobrovolníci – samotní senioři. Občasník má již svou stálou strukturu, kterou tvoří aktuální informace na dané téma, představení seniorské (či se seniory pracující) organizace, seniorů, soutěž, pozvánky na nejbližší akce. Tradičním se také stalo předávání jednotlivých čísel bulletinu, které je vždy směřováno na konkrétní akci pro seniory, jako například byl zájezd do Prahy, sedění Baráčníků, seniorský bál, Den seniorů apod. Občasník je k dispozici v tištěné podobě přímo v SeniorPointu, knihovně,

nemocnici, na Městském úřadu v Prachaticích, v elektronické podobě pak na webu KreBul, o. p. s., města Prachatice. Ruku v ruce s otevřením SeniorPointu byl spuštěn internetový portál – kalendárium seniorských akcí a akcí pro seniory. Tato myšlenka vznikla již před několika lety. Iniciátorem bylo město Prachatice, ale také samotní senioři, a to například jako jeden z výstupů fóra Zdravého města Prachatice. Akce do kalendáře mohou dodávat jednotlivci, organizace, všichni ti, kdo pořádají akci pro seniory. Podmínkou je zaslat pozvánku či informaci na: [prachatice@seniorpointy.cz](mailto:prachatice@seniorpointy.cz)



SeniorPoint také učí a nechá se učit. Platforma SeniorPointu nenahrazuje činnost seniorských organizací ve městě. Naopak se snaží tyto akce doplňovat, a to v rámci poptávky samotných seniorů, aktuálních společenských témat apod. O jejich realizaci se pak stará mezigenerační tým koordinátora, lektorů, dobrovolníků.

## SENIORPAS

SeniorPasy jsou určeny lidem, kteří vědí, že ta nejlepší léta života jim právě začínají, a chtějí pro sebe něco udělat. Přibývá totiž stále více aktivních seniorů, kteří hledají způsoby, jak trávit čas. A právě v tom pomáhají SeniorPasy. Díky jejich využívání ušetříte peníze, které pak můžete dál využít. Díky SeniorPasu získáte slevy na zboží či služby, řadu nápadů a tipů na výlety, zájezdy či návštěvy galerií a muzeí. Senior pasy podporují obyvatele s věkem 55+ a jsou zdarma. Nabízené slevy ve výši 5–50 % jsou primárně zaměřeny na celém území ČR na lázeňství, zdravotnictví, wellness, cestování, stravování, ubytování, vzdělávání, muzea, galerie, ale i spotřební nákupy.

**A jak jej získat?** Přijďte do SeniorPointu, pod KreBul, o. p. s., v domě Křižovatka u parku, Zlatá stezka 145 a pracovníci Vám (nebo i vašim blízkým – partner, rodina, přátelé) pomohou vyplnit



registrační formulář přímo u nás, poradí vám, jaká jsou pravidla uplatnění a možnosti využití. Zaneść k nám můžete také formulář, otištěný na přední straně tohoto vydání SeniorPoint PRESSu, případně můžete vyplnit elektronickou registraci na [www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz). Pokud si zaslání pasu objednáte k nám do SeniorPointu, budete SMS zprávou informováni o jeho doručení a možnosti si jej vyzvednout. SeniorPasy lze využít v provozovnách po celé České republice, které jsou viditelně označeny nálepkou „akceptujeme SeniorPasy“. Celkově můžete využít slevy u více jak 2180 poskytovatelů po celé republice, v Prachaticích je deset poskytovatelů.

## SENIORPOINT V KOSTCE

- Bylo vydáno více jak 200 senior pasů
- Firmám a podnikatelům bylo zasláno na 300 nabídek
- Do kalendária akcí bylo vloženo téměř 800 akcí
- SeniorPoint Prachatice navštívilo 156 klientů
- Bylo vydáno 5 čísel SeniorPoint PRESSu.
- Webové stránky navštívilo 2000 uživatelů
- Bylo uspořádáno 34 akcí, které navštívilo

téměř 2000 lidí, např. 50 let hry Pexeso, Doma v bezPéči, Národní týden trénování paměti, První máj – lásky čas, soutěž BOD, výuka tance Samba, karneval v Riu, Sbírká korálků...

- Otevřený prostor zdarma využilo několik organizací na pořádání vlastních akcí (15)
- Navštívili nás vzácní hosté (vedení měst a obcí z okolí, vedoucí projektu Národní kronika, paralympionik Arnošt Petráček a olympionik Antonín Procházka, Rady seniorů, pracovníce MZ a MV...). Všechna setkání měla hlavní cíl – sdílení činností a předávání dobré praxe dál.
- Prezentace proběhla na konferencích, v médiích (tiskové zprávy, reportáž v kabelové televizi, webové stránky KreBul, o. p. s., města Prachatice), ale i v rámci akce SeniorHrátky 2016, která nabídla imaginární koutek pro seniory, sepisování žádostí o vydání SeniorPasů, fotografie z akcí, zábavu i poučení.



## ROZHOVOR

**Růženka Vinciková, čerstvá seniorka, má mnoho aktivit: kroužky, tvořivé dílny, vydání CD, zpěvníku... Co vše děláte a jak vypadá Váš rozvrh?**

Od 1. září tohoto roku pro mne začala již jiná životní etapa. Nastal čas vnoučat a já si tohoto období považuji. Do školy ještě docházím jednou týdně. Pokračuji ve vedení souboru Šumaváček. Podařila se nám ojedinělá věc, podílet se na vydání zpěvníku lidových písní našeho regionu pod názvem „V Prachaticích za bránou“. CD písní bylo nahráno v předním rozhlasovém studiu v Plzni.

V současné době jsem babičkou na „plný úvazek“. Ovšem stále mi činí radost drobné aktivity, které souvisí s tím, co ráda dělám. Největší mé lásky jsou tvoření obřadního pečiva, jak kynuté tak i nekynuté, malování kraslic, stále mě zajímají zvyky a tradice našeho regionu, působím i ve folklorním souboru Libín. Tanec a pohyb mám stále ráda a dělá mi radost. Pěstuji bylinky, kterými se trochu zabývám. Těším se procház-



kami přírodou a s tím i souvisí tvoření z přírodního materiálu.

**Máte vůbec volný čas? Jak jej trávíte?**

I ten se najde, zbožňuji tzv. pyžamové dny, příznám se, že se povedou tak 3× až 4× do roka. Trávím celý den v pyžamu s knížkou v ruce. Nemám televizi, poslouchám rozhlas nebo si čtu. Důležitá jsou pro mne setkávání s rodinou, přáteli, s lidmi se kterými se ráda vidím a se kterými je mi dobře. Patří k tomu samozřejmě i příroda. Mou cizokrajnou láskou je Francie, Savojské Alpy. Letos se nám podařilo zdolat Mont Joli – 2525 m. Moc krásné pocity, vzpomínky...

**Máte nějaké poselství pro čtenáře SeniorPoint PRESSu?**

Můžete vyzkoušet na Štědrý den ráno se umýt ve studni, ozdobit vánoční stromeček pří-

rodními ozdobami, vystrojit stromeček zvířátkům v lese, upéci vánočku se zrnkem hrachu, dát si pod ubrus peníz, pod talíř kapří šupinu, připravit ořechové skořápky se svíčkou, nemlít obilí, nezamet, vysekat díru v leď, připravit na stůl devět, někde i dvanáct chodů, nevstávat od stolu, obejmout se a políbit pod jmelím, rozkrojit jablíčko, házet střevíc, obětovat zahradě drobkou, zpívat a děkovat.

Nám všem přeji méně času strávených v marketech a více času prožitého se svými blízkými. Všichni si přejeme prožívat dobu adventní v klidu, ale často se to nedaří. Příjemnou může být třeba procházka v přírodě, která nám svým řádem přináší harmonii i pomíjivost. Zkusme si do svých domovů i srdcí přinést pohodu a to nejen o Vánocích. Ať je tedy celý příští rok a léta následující mír a klid v našich duších a najdeme v této uspěchané době cestičky návratů ke skromnosti a pokoře našich předků.



SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o. p. s. jako neperiodickou tiskovinu v prosinci 2016

Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, Jiří Gabriel Kučera, Hanka RH+ Rabenhauptová, senioři, dobrovolníci KreBul, o. p. s.

KONTAKT: Mgr. Jiří Gabriel Kučera, DiS., SeniorPoint Prachatice, Zlatá stezka 145, 383 01, telefon: 388 424 196, prachatice@seniorpointy.cz, 723 826 073, Jazykové korektury: Věra a Alfréd Schulzovi, ilustrace: Jitka Sedlecká

