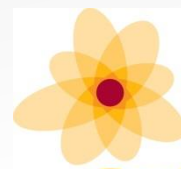




**KreBul**  
obecně prospěšná společnost

# SeniorPoint PRESS



SeniorPoint

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice

Číslo: 2/2017

1. dubna 2017

## 10 LET V KOSTCE

Na pátek 24. března připravili KreBul-áci oficiální oslavu. Ta se uskutečnila v aule gymnázia. Pozvání na oslavu přijalo na osmdesát hostů z nejrůznějších oblastí života společnosti i různých koutů České republiky ale i ze Slovenska. Vstupenkou na oslavu, byla jak jinak, kostka. Těch se sešla celá řada – od ručně kovaných, přes skleněné, jedlé, hrací...

Program oslav začal společným shromážděním zástupců všech, tedy od miminek, mládeže, mužů i žen různého věku, přes osoby s postižením, až po seniory. Ti společně zapálili symbolický dort a ukázali tak, že KreBul, o.p.s. má otevřené dveře pro všechny bez omezení.

Poté se již slova ujal moderátor Lukáš Štěpánek, který slovem i zpěvem provedl celou

slavností. Jednotlivá přání gratulantů oddělil vtipnými glosami např. pravidla moderátora, která by měl dodržet, chce-li, aby akce byla úspěšná. Krátký medailonek osobností a informace o tom, co bylo daný rok pro KreBul nejdůležitější, takový byl scénář. Mezi desítkou vybraných přijali své místo: Jaroslava Krejsová, Vladimíra Laschová, Vlastimil Kopeček, Jan Bauer, Christa Krejsová, Eva Hampejsová, Michal Dobiaš, Lukáš Vaculík, Jiří Gabriel Kučera a Zdeněk Krejsa.

Rádi bychom poděkovali všem, kdo se na celé akci podíleli i těm, které jsme za desetileté fungování nezklamali. Přítomní nám přejí dostatek odhodlání k dalším projektům. Děkujeme také těm, kdo nás po celou dobu finančně, materiálně i morálně podporují.

## OBSAH:

10 let v kostce	1.
Dobrovolníci senioři	2.
Trénink paměti, konference Volary	3.
MO STP	4.
Reklamace zájezdu, mezigenerační zahrada	5.
Karel a Karel, zájezd	6.
Bez bariér pro všechny	7.
Akce, čajovna, fotohádanka	8.

## FOTOOHLÉDNUTÍ



## DOBROVOLNÍCI SENIŘI

Co vede člověka k tomu, aby se stal dobrovolníkem?

Dobrovolnické centrum Prachatice (DC Pt) ve statistikách nejvíce vykazuje dobrovolníky, kteří se chtějí věnovat dětem a mládeži při volnočasových akcích, či seniorům. Tito dobrovolníci jsou zastoupeni mladými, ale i seniory, kteří chtějí věnovat čas, znalosti, dovednosti, pozornost i péči někomu/něčemu potřebnému. Máme seniory u činnosti mladých, seniory u seniorů, či mladé dobrovolníky u seniorů.



Stát se dobrovolníkem s sebou nese i otázky typu: Co mohu nabídnout, co jsem ochoten tolerovat, kolik času mohu věnovat,

mám být v nějaké organizaci, mám očekávat vděčnost či pocit naplnění? A právě tohle je často stěžejní bod k tomu, zda dobrovolník bude ve své činnosti pokračovat.

Samozeřejmě DC Pt dobrovolníkům poděkuje – osobně, písemně, ohodnotí je, často se setká s poděkováním od klientů, ale jsou i tací, kteří nepoděkují a vděčnost necítí. Proč? Může to být tím, že osoba, o kterou pečuje dobrovolník, neumí pomoc přijmout, či cítí rozpaky nad tím, že se o ní „někdo stará“. Nebo například senior, který byl celý život soběstačný či neposkytoval pomoc někomu jinému, nezažil pocit uspokojení pro práci vykonané pro někoho, nepoděkuje ani neverbálně (například úsměvem). Proto by měl dobrovolník hledat „mezi řádky“ – vycítit, že jeho přítomnost

pomáhá personálu – že například senior není tak podrážděný během jiných aktivit a třeba se těší jen ze setkání.

Je třeba hledat i hranice mezi dobrovolnictvím a společnostmi v osamění. Často dobrovolník musí slevit ze svého pohodlí či na úkor jiného času se někomu věnuje. Pokud ale nabízí příliš hodně, může se stát, že se ztratí určitý odstup a hranice se promění v průnik a dobrovolník ztratí zakotvení v sobě samém či se „upne“ na svého klienta a klient na něj. Nežije pak svůj život a ani jeho. Je třeba, aby setkání byla užitečná pro obě strany.

Často se píše o mezigeneračním propojování, ale může dojít i k místům nedorozumění. Pokud jde o první dojem, je třeba si uvědomit, že to s sebou nese i určité riziko. Pokud je senior „stará škola“ a my mu představíme mladého člověka v roztrhaných

jeansech, batikovaném tílku a s ultra moderním účesem s půlkou hlavy vyholenou, může to vyvolat pocit nedůvěry.

Ale dobrovolnictví, jak už sám pojem napovídá, je „dobrá vůle projevovaná v činnosti“, která nás vrací zpět ke kořenům, než svět začala ovládat ekonomika. Zde mizí pořekadlo „čas jsou peníze“, jelikož čas získává mnohem větší hodnotu.



## TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Obyvatelé Domova seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích se nejen setkali s certifikovaným trenérem paměti Zdeňkem Krejsou, ale také si paměť opět potrénovali. Paměť se trénovala v rámci Cvičení šitého na míru, které patří k pátečním

pravidelným aktivitám seniorů.

„Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging vyhláší každoročně v březnu NÁRODNÍ TÝDEN TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI. Veřejnost se na různých místech setkává a trénuje svoji paměť, získává návody jak ji udržovat, baví se (knihovna, úřad, domov seniorů ...) a dozvídá se o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou.

Jedno takové veselé setkání Kurz paměti s lektorem proběhl v domově.

Připraveny byly testy (doplňování názvů filmů, při kterých došlo i na další vzpomínky, kdo ve filmu hrál, kde ho viděli senioři naposledy, nebo skládání vět – přísloví ze slov, a následně pak uvádění dalších, povídání co vlastně znamenají, či řešení přesmyček – hledání

názvů měst a opět s uvedením toho nejzajímavějšího z daného města).

Testy všechny přítomné bavily, účastníci se dozvěděli také co je nejlepší pro paměť, jak ji volně trénovat. Mnozí to dělají, aniž by věděli, že jsou to vhodné techniky – např. křížovky, přesmyčky, při sledování TV soutěžení v kvízech, čtení, puzzle...

Určitě v domově seniorů nejde o ojedinělou akci. Již v dubnu bude paměť opět v kurzu při závodu dvojic.

## KONFERENCE O MULTIKULTUŘE

Ve dnech 11.-12. května proběhne ve Volarech 10. ročník konference Volary a pochod smrti – multikulturní výchova v praxi.

Pro zájemce z Prachatic bude zajištěn odvod do Volar i zpět (z Malého náměstí. Bližší informace na telefonu 388 424 196.

## MÍSTNÍ ORGANIZACE SVAZU TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH PRACHATICE, P. S.

Svaz tělesně postižených v České republice z. s. je nestátní neziskovou organizací s celostátní působností, jejímž základním cílem je všestranně podporovat a hájit specifické potřeby a zájmy svých členů a dalších tělesně postižených občanů bez ohledu na rozsah jejich postižení.

Poskytuje sociální, zdravotní služby, poradenství, půjčovnu pomůcek, kurzy, hledání zaměstnání, zájmové aktivity, rekondiční pobyty aj.

Organizace místní sdružuje osoby se zdravotním postižením, zejména tělesným. Předsedkyní Místní organizace Svazu tělesně postižených, pobočného spolku Prachatice je Věra Davidová. MO STP, p. s. (pobočný spolek) je organizační jednotkou STP v ČR, z. s. , kterých je po celé republice kolem 400. Pracovníci těchto regionálních organizačních jednotek

vykonávají svou činnost ve prospěch lidí se zdravotním postižením většinou na dobrovolné bázi. Celorepubliková organizace sdružuje přes 35 000 členů, především osob s tělesným postižením, ale i osob s jiným zdravotním postižením, rodinných příslušníků nebo sympatizantů. V Prachaticích má MO STP členskou základnu 135 členů.



Organizace má svůj výbor, který připravuje akce během celého roku, ale nebrání se aktivitám i ostatních členů. Své zastoupení má organizace i v Poradním sboru zdravotně postižených a seniorů prostřednictvím Věry Davidové a Aleny Bínové a v Radě seniorů města Prachatice, kam dochází Alena Bínová. Rada členů svazu je platnými členy i v pracovních skupinách Komunitního plánování sociálních, zdravotních

a doprovodných služeb a to PS Senioři a PS Osob se zdravotním postižením.

Akce a služby poskytujeme i jiným osobám z řad veřejnosti, bez ohledu na členství v organizaci. V letošním roce proběhla členská schůze, které se zúčastnilo více jak polovina členské základny.

K velmi kladně hodnoceným akcím patří tvůrčí dílny – vázání věnců z přírodních materiálů, vycházky pro zdraví (do obůrky a kolem geologické stezky), setkání s obyvateli DPS a psychoterapeutkou Květou Kadlecovou, přednášková činnost. Ta poslední byla o Novinkách v sociální oblasti roku 2017, připravovaném novém Zákonu o sociálních službách a podpoře města v této oblasti (odstraňování bariér, spolkové činnosti, finanční podpoře, ...)

Organizace se připojuje k aktivitám i ostatních organizací. Členové využili a zapojili se do kampaně: Jihočeši šlapou do RIA,

navštívili výstavy v Zimní zahradě, Fórum Zdravého města Prachatice, bál ve Švestkovém Dvoře s podporou osob se zdravotním postižením z Chelčického domova sv. Linharta, či Tančírny na Zámku Kratochvíle.



Alena Bínová, dlouholetý garant rekondicí přednesla seznam, které organizace pro své členy pro rok 2017 připravila (na Lipně týdenní pobyty U Měďů, na Podhajské, či Mariánských Lázních a Bechyni).

Členský příspěvek na rok 2018 je 100,- Kč na rok. Organizace bude i nadále vyhledávat finanční zdroje z různých vyhlášených grantů. Děkuje městu Prachatice za získanou podporu pro rok 2017.

Jedna z nejbližších akcí, kterou organizace připravuje: 24. 4. 2017 – TVOŘIVÁ DÍLNA –

ubrousková technika v Domě Křižovatka u parku, Zlatá stezka 145, Prachatice.

Noví zájemci o činnost a vstup do STP u Věry Davidové na telefonu: 606 793 250.

## REKLAMACE ZÁJEZDU

Protože se blíží čas dovolených, podívejme se také na to, jakým způsobem lze reklamovat nepovedený zájezd, který jste absolvovali.

První pravidlo říká, že pokud zjistíte nějaké vady zájezdu již na jeho samém počátku, dožadujte se nápravy ihned na místě (například kvalita hotelu neodpovídá kvalitě objednané, rozsah stravy je odlišný od garantované apod.). Pravidlo druhé pak říká, že reklamaci zájezdu je nutné provést do jednoho měsíce od skončení zájezdu.

V případě, že se rozhodnete zájezd reklamovat, jděte přímo do pobočky cestovní kanceláře či agentury, která zájezd pořádala. Ta totiž zodpovídá za to, že zájezd bude

realizován v souladu s uzavřenou smlouvou. Tato zodpovědnost zůstává na cestovní kanceláři, a to bez ohledu na to, zda závazky ze smlouvy má plnit ona sama nebo jiný smluvený dodavatel.

Pokud se zájezdem máte jakýkoliv problém, který není či nebylo možné řešit přímo na místě samém, jděte přímo do cestovní kanceláře prodávající zájezd, případně na cestovní agenturu, která jej zprostředkovala. Vaším primárním nárokem je zjednání nápravy. Pokud zjednání není možné, přichází na řadu sleva, přiměřená rozsahu a trvání dané vady.



## MEZIGENERAČNÍ ZAHRADA OŽIVÁ

První hodiny odpracoval Klub zdravotně postižených, dobrovolníci, Městská organizace Svazu důchodců. Pro všechny

bude oficiálně otevřena 16. 6. 2017 v 16:00 hodin (součástí bude zakončení a výstava celoročního projektu 365 Portrétů).



### KAREL A KAREL Z KLUBU SENSEN UPOZORŇUJÍ:

Co je to hoax  
S hoaxy se všichni setkáváme velmi často. Anglické slovo hoax (čte se houks) v překladu znamená: falešnou zprávu, mystifikaci, novinářskou kachnu, podvod, poplašnou zprávu, výmysl, žert, kanadský žertík. V počítačovém světě tímto slovem nejčastěji označujeme poplašnou zprávu, která varuje před neexistujícím nebezpečím. Jako hoax můžeme také označit šířenou zprávu, která

obsahuje nepřesné, zkreslující informace, účelově upravené polopravdy nebo směsku polopravd a lží. Na stránkách <http://www.hoax.cz/hoax/co-je-to-hoax> si můžete přečíst, jak hoax poznáme.

V praxi můžeme použít následující pravidlo: Jestliže zpráva obsahuje výzvu k hromadnému rozeslání na další adresy, je to podezřelá a s největší pravděpodobností hoax. Občas to také může být původně opravdová prosba o pomoc, ale i ty svého největšího šíření dosáhnou v době, kdy jsou již neaktuální. Pokud podobnou zprávu obdržíte a nemáte jistotu, můžete si na internetu prohlédnout některý ze seznamů hoaxů a určitě tam obdobu doručené zprávy najdete. Také pravděpodobnost, že byste stopnutím podezřelého e-mailu někomu uškodili, je minimální. Šířením

hoaxů a jiných řetězových e-mailů se uživatel provinuje proti pravidlům Netikety – pravidel chování na Internetu. Mezi hoaxy patří také falešné prosby o pomoc, fámy o mobilních telefonech, pyramidové hry a různé nabídky na snadné výdělky, řetězové dopisy štěstí a také vyloženě podvodné e-maily, které se z vás snaží získat peníze, nebo podvodné loterie. Zdroj: Hoax.cz



### JEDEME PO SENIORPANTECH, POJEĎTE S NÁMI!

SeniorPoint Prachatice společně s městem Prachatice připravuje poznávací cestu po SeniorPointech v našem okolí 27. 6. 2017. Je určen pro příznivce a sympatizanty pro seniorských, dobrovolnických a

mezigeneračních aktivit. Svůj zájem je možno nahlásit do 10. 6. 2017 na adrese hana.rabenhauptova@mupt.cz (garant akce). Akce je plánována jako celodenní, není příliš náročná na chůzi, jede se autobusem s malým příspěvkem na dopravu a navštíví se tři místa?

Tipnete si jaká?

Kdo odpoví do 1. 6. 2017 získá vstup do autobusu zdarma a zvláštní péči!



## BEZ BARIÉR PRO VŠECHNY

KreBul, o.p.s. se v roce 2016 zúčastnila se svým projektem „Bez bariér pro všechny“ veřejné výzvy Nadačního fondu Tesco, Vy rozhodujete, my pomáháme. Odborná komise vybrala v každém regionu tři

projekty, o vítězi pak rozhodovali přímo zákazníci prodejen, kteří za nákup získali hlasovací žeton. O vítězství našeho projektu, který získal přes 18 tisíc hlasů, rozhodovali zákazníci ve Vimperku a v Sušici.

Předání výstupů projektu, které se uskutečnilo za účasti hostů, zástupců obou prodejen a také celé řady uživatelů služeb, zahájily zpěvem nevidomé sestry Jarmila a Marie Šímovi. V rámci projektu jsme zrealizovali celkem čtyři výstupy, které pomohou našim uživatelům k překonávání bariér. Jedná se o navigační majáček, umístěný na budově KreBul, o.p.s. Nevidomá osoba si díky ovladači, který má u sebe, ověří, kde se zrovna nachází, jak se do budovy vchází. Dalším prvkem je indukční smyčka, která pokrývá přednáškový sál a umožňuje sluchově

postiženým slyšet mluvené slovo a zvukové záznamy přímo ve sluchadlech. Pro osoby se sníženou pohyblivostí je to zejména zábradlí u všech schodišť a pro vozíčkáře pořízení mobilních nájezdů, které pomáhají překonat poslední stavební bariéry v našich prostorách.

Během programu si všichni návštěvníci mohli jednotlivé prvky prohlédnout a vyzkoušet. Díky jedné z aktivit si mohli uvědomit, kolik bariér má člověk sám v sobě. V neposlední řadě se mohli zapojit do soutěže ve psaní. K dispozici byl papír a tužka, klasický psací stroj, elektrický psací stroj, Pichtův psací stroj, tablet, notebook, počítač, chytrý telefon.

V závěru pak byly předány čtyři počítačové sestavy osobám s postižením, včetně poukazu na základní zaškolení.

## AKCE SENIORPOINTU

### Mezinárodní den informací

17.4. ve 14:00 hodin

### Den rodiny

15.5. ve 14:00 hodin

### 365 portrétů

16. 6. v 16:00 hodin

## VÝSTAVY:

### Maluj co vidíš – duben

### Inventura v kostce – květen

### Příběhy z občanské poradny - červen



Všechny akce SeniorPointu se konají v mezigeneračním domě Křižovatka u parku, Zlatá stezka 145

v Prachaticích. Vstup na akce zadním bezbariérovým vchodem.

Zde si také můžete vyzvednout či přijít přečíst všechna vydání SeniorPoint PRESSu.



## JAZYKOVÁ ČAJOVNA

Pro seniory nabízíme každý čtvrtek od 13. dubna do 29. června jazykovou čajovnu s dobrovolníky

Evropské dobrovolné služby Hale a Seyitem. V čase od 10:00 do 12:00 hodin můžete procvičovat své jazykové dovednosti v angličtině či němčině.

Případně se můžete učit základům turečtiny. Jednotlivá témata jsou pouze na domluvě vás s dobrovolníky.

## FOTOHÁDANKA



Kde v Prachaticích se nachází tento plot? Pište do 30. 4. 2017  
prachatice@seniorpointy.cz.

## PODPORA SENIORPOINTU

Pro rok 2017 jsme již na aktivity SeniorPointu Prachatice získali dotaci z prostředků Jihočeského kraje.

O dalších finančních, materiálních a lidských podporách jednáme.



SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s. jako neperiodickou tiskovinu v dubnu 2017  
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