



KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice



Číslo: 3/2017

1. červenec 2017

SENIORPOINT PRESS PRO VÁS

Vychází již od založení SeniorPointu Prachatice v roce 2016. V každém výtisku naleznete aktuální informace pro seniory a akce, které se pořádají, představí se seniorská organizace, instituce, jednotlivci a nezapomínáme ani na soutěže.

Heslem našeho PRESSU je „BEZ STRESU“. A tak děkujeme i za zpětnou vazbu, kdy vidíme, že si právě tento výtisk čtete v pohodě u kávy. U kávy, třeba u „caffè esPRESSo“, tedy známého PRESSíčka. Tak se říká kávě, původem z Itálie, „na vyžádání“. Lidé tomu také říkají piccolo (= malý), ale tenhle výtisk není malý informacemi, ani malým zaujetím, na kterém mají zásluhu všichni, kdo jej tvoří (ať už jde o radu

redakční, dobrovolníky, kteří malují či provádějí korektury, nebo i samotné seniory, kteří přispějí svým textem). Je třeba se totiž podívat na původ výrazu či přesný význam. Souvisí se slovy „vytlačení, rychlý, vyjádřit se, tady a teď“. A tak i někdy my tlačíme čas, necháme myšlenky rychle plynout, necháme vyjádřit city a rychle se setkáme tady a teď. A při čtení těchto řádků si uvědomujeme, že jsme tady a teď všichni - že spojení, setkávání, sdílení, dotek, podání ruky, pohled do očí je více, než jen pouhé setkání u obyčejné kávy. Přijďte se podívat do SeniorPointu Prachatice na Zlatou stezku 145 na další akce a pojd'te si dát PRESSíčko mezi příjemně naladěné lidi. Těšíme se na vás!

OBSAH:

| | |
|--|----|
| SeniorPoint Press pro Vás | 1. |
| Pexeso služby, Putujeme, Národní kronika | 2. |
| SONS Prachatice | 3. |
| Reklamace zájezdu | 4. |
| Dobrovolníci z Turecka | 5. |
| Zdravé stárnutí | 6. |
| Trénování paměti | 7. |
| Mezigenerační zahrada, plán aktivního stárnutí | 8. |

FOTOOHLÉDNUTÍ



PEXESO SLUŽBY II



Město Prachatice vydalo pexeso s tématy sociální služby, zdravotní péče a prevence kriminality. Najdete v něm 50 obrázků, které namalovali klienti Domova sv. Anežky z Týna nad Vltavou. Obrázkové dvojice nabízí pohled do organizací a institucí, které působí ve výše uvedených oblastech. Pexeso nabízí také kontakty na organizace a instituce, které pracují se seniory a pro seniory.

Při vernisáži získal také SeniorPoint jedno pexeso. Přijďte si do pointu zahrát s námi.

PUTUJEME PO SENIORPANTECH

Kartu pro putování po SeniorPointech získáte na Zlaté stezce 145 a do ní si můžete zaznamenávat navštívená místa.

Odtud přivezt důkaz – razítko, podpis, nalepit fotografii, namalovat obrázek ... Všechny pasy – karty budou zařazeny do slosování a výhrou bude zážitek právě pro vás. Zapojte se.

V prachatickém pointu bude mapa a na ní si můžete přijít zapíchnout svůj špendlík na místo, které jste již navštívili...



Senioři již navštívili SeniorPoint České Budějovice a SeniorPoint Příbram,



při zpáteční cestě se zastavili v zahradě Chelčického domova sv. Linharta, před časem již Písek, Strakonice. Nezapomeňte na náš point, Zlatá stezka 145. Sledujte letní otevírací dobu.

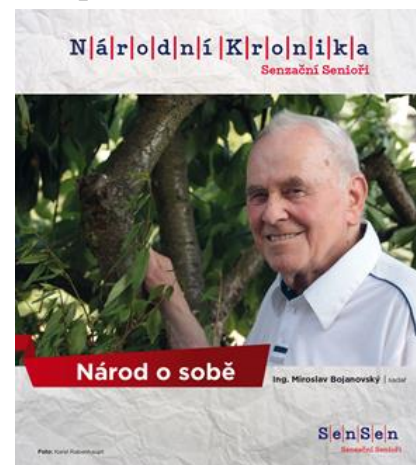


Pojďte s námi putovat, hrát si i soutěžit, poznávat, srovnávat nová místa. Inspirujte se!

Pas – kartu odevzdejte do 1. 12. 2017 do SeniorPointu.

NÁRODNÍ KRONIKA

Pište do Národní kroniky, pokud nevíte, jak přijedte se podívat na vernisáž výstavy na hlavní náměstí v Českých Budějovicích 13. 7. 2017 od 16:00 hodin. Pan Miroslav Bojanovský z Prachatic je jednou z tváří kampaně.



**SONS –
SJEDNOCENÁ
ORGANIZACE
NEVIDOMÝCHA
SLABOZRÁKÝCH
PRACHATICE**



Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky, zapsaný spolek (dále SONS, z. s.) - spolek s celostátní působností vznikl 16. 6. 1996 sloučením obou, do té doby celostátně působících občanských sdružení, občanů s těžkým zrakovým postižením - České unie nevidomých a slabozrakých a Společnosti nevidomých a slabozrakých v ČR. Své odbočky a odborná střediska má v převážné většině okresů ČR a sdružuje přes 10 000 členů.

V Prachaticích působí již dlouhou řadu let. Členové se scházejí na různých místech v různých klubovnách. Nyní se členové a jejich přátelé scházejí vždy ve ve středu dopoledne

v komunitním centru Na SNP 559, Prachatice), kde mají možnost využít klubovny k posezení. Druhé kontaktní místo SONS Prachatice je ve Vimperku, Nad stadionem 484. Předsedkyní organizace je Ing. Ivana Stránská.



Na podzim loňského roku otevřel prachatický SONS svou druhou poradenskou a informační kancelář i ve Vimperku, kde se „úřaduje“ každé pondělí.

Posláním organizace je jednak sdružovat nevidomé a jinak těžce zrakově postižené občany a hájit jejich zájmy, jednak poskytovat konkrétní služby vedoucí k integraci takto postižených občanů do společnosti. Členům, jejich rodinným příslušníkům,

kamarádům a široké veřejnosti poskytuje organizace poradenství v oblasti pomůcek, sociálních dávek a příspěvků. Cílem je sejit se, popovídat si, poskytnout možnost rodinného zázemí a pocítit, že nikdo na svůj úděl není sám, má se s kým podělit o starosti i radosti běžného dne. Tímto směrem směřuje současné vedení SONSu a plánuje i veškeré aktivity. Na kontaktních místech nabízí neformální setkání u kávy či čaje. K dalším aktivitám patří pravidelné prezentace pomůcek pro zrakově postižené, pořádání seminářů na téma používání počítačů a mobilních telefonů, zdravý životní styl, ochrana před tzv. šmejdy.



SONS pořádá různé kulturní a sportovní akce.

Jedna taková letní akce se uskuteční 13. 7. 2017 od 14:00 hodin. Jde o vernisáž výstavy **ZASTAVENÍ ZE ŽIVOTA KRISTA**, reliéfy z pálené hlíny autora Pavla Slámy, nevidícího výtvarníka. Výstava pak bude v KreBulu, o. p. s. – Domě Křižovatka u parku, Zlatá stezka 145, od 13. 7. Do 25. Července 2017. Otevřeno dle letní provozní doby organizace. Výstavu pořádají SONS Prachatice - Vimperk a ALITERRA, z.ú. Během léta proběhnou ještě další akce, na které vás zveme: **18. července** - soutěž ve výrobě zeleninových salátů, prezentace pomůcek a služeb pro zrakově postižené firmy Adaptech, Tyfloservis České Budějovice– od 10 hodin a dále pak **25. července** - svět nevidomých a Braillovo písmo, setkání k ukončení výstavy – od 14 hodin.

SONS ČR, odbočka Prachatice – Vimperk také od jara vydává

nový zpravodaj: **SVĚTLÍK.**



Oblastní rada SONS ČR, odbočky Prachatice – Vimperk je složená Ing. Ivanou Stránskou, Petrou Rycheckou, Adélou Stejskalovou, Jarmilou Šimovou, Marií Šimovou.

Číslo účtu u České spořitelny SONS PT: 4311988309/0800

REKLAMACE ZÁJEZDU

Cestovní pojištění se stále vyplatí. Léto nám letos začalo poněkud dříve, alespoň co se týká teplotních hodnot. Čas dovolených tak pomalu nastává. Lidé vyrážejí na zahraniční cesty, i cesty po naší zemi. I během těchto chvil však mohou nastat situace, které nám dovolenou mohou znepříjemnit, zkomplikovat a pěkně prodražit. Myslete proto na cestovní pojištění, které vám může vzniklou situaci pomoci

snáze vyřešit. Pojištění léčebných výloh je jedním z produktů, po kterém často sáhnou i ti největší odpůrci pojištění.

Řada lidí spoléhá na skutečnost, že v rámci Evropy přeci platí Evropský průkaz zdravotního pojištění, na základě kterého mají přeci všichni držitelé stejné podmínky pro ošetření apod.



Opak je však pravdou. Spotřebitelská organizace dTest uvádí dva zásadní rozdíly: Prvním zásadním rozdílem je skutečnost, že úhrada nákladů probíhá pouze mezi institucemi, jež jsou financovány z veřejných zdrojů – což pro českého turistu znamená, že s modrou kartičkou v ruce se může nechat ošetřit jen ve veřejných zdravotnických zařízeních, a nikoliv v ordinacích privátních lékařů či soukromých nemocnicích.

Druhé omezení je finanční povahy a vztahuje se na limit proplácené částky. České zdravotní pojišťovny totiž hradí náklady na ošetření pouze do takové výše, kolik by totožná péče stála na území České republiky. V případech prokázané skutečně neodkladné péče sice bývají naše instituce benevolentnější a proplácejí celou výši účtované částky, spoléhat se na jejich dobrou vůli ovšem nemůžete.

Cestovní pojištění je tedy opravdu stále důležité, chcete-li se vyvarovat případným komplikacím. Při výběru pojištění byste se neměli řídit pouze jeho cenou, ale zejména tím, jaký je rozsah krytí, tedy co vše je z pojištění hrazeno a také, jaké jsou pojistné limity – tedy maximální částky, které vám pojišťovna proplatí. Optimální výše limitu záleží na tom, na jaký typ dovolené jedete (zda jde o rekreaci, turistiku apod.) a do jaké destinace míříte. Doporučená výše pro Evropu je kolem třech milionů korun.

Pakliže budete nuceni vyhledat lékařskou službu, může nastat i situace, že po vás bude zdravotnické zařízení požadovat platbu v hotovosti, a to i přes to, že máte uzavřeno cestovní pojištění. V takovém případě vám pojišťovna vše zpětně proplatí, a to na základě předložení dokladů o platbách a oznámení o pojistné události.

Pojišťovny nabízejí nejrůznější balíčky, kde můžete zkombinovat cestovní pojištění a pojištění léčebných výloh s dalšími typy, například pojištění zavazadel, úrazové, pojištění za způsobenou škodu, storna zájezdu apod.

Klidné léto bez nutnosti čerpat na základě oznámení pojistné události.

DOBROVOLNÍCI Z TURECKA

Seyit Ahmet Budak



“Seniorské vzpomínání: Připravil jsem si dílnu pro seniory. Připojilo se do ní osm seniorů. Senioři zpívali společně své oblíbené písně, někteří přednášeli nebo četli básně. Mluvili jsme o oblíbeném jídle, sportu, barvách a dalších oblíbených věcech.

Mluvili jsme také o jejich zábavných a veselých životních příbězích, které se seniorům staly a na které dosud rádi vzpomínají. Během dílny byl vytvořen videozáznam, který bude uchován pro jiné lidi, jako ukázka živé paměti.

Řeč byla také o kultuře Turecka, o našich zvycích a tradicích. “

Hâle Aslantaş

Vždy jsem se zajímala o zdobení stromku na Vánoce. Jak možná víte, v Turecku je těžké najít stromeček. Proto, když jsem byla dítětem, jsem se rozhodla se svým bratrancem ozdobit si vlastní stromek. Nejprve jsme si našli v parku uschlou větev stromu a

vyrobili jsme si první veselý stromek. Bylo to vzrušující, protože jsme měli poprvé možnost ukázat našim rodičům náš stromek, vytvořený naší fantazií. Poté se tvorba stromku stala tradicí a téměř každý rok jsme si takovou větvíčku zdobili.

Když jsem přišla do Prachatic, moji přátelé Jirka a Zdeněk se mne zeptali, zda připravím nějakou aktivitu pro seniory. Veselý stromek byla první věc, která mne napadla. Bylo hezké sdílet svůj zvyk z dětství se seniory. Mohli jsme takto vytvořit jakýsi most mezi pocity seniorů a dětí. Všechny větvíčky jsme nejprve postupně nabarvili. Barvy jako symbol barev našich srdcí. Pak jsme na větvíčky nandali korálky, které byly jako příběhy těch, kdo veselý stromek tvořili. Díky tomu se všichni mohli vrátit i do svých dětských let. Tento druh aktivit je vždy dobrým způsobem, jak skloubit naši kreativitu, fantazii a tvoření. Na druhé straně se můžeme naučit vzájemně spolupracovat, komunikovat. Také díky

tomu vznikl náš krásný mezigenerační veselý stromek, který našel své místo v KreBulu na klavíru. Kdykoliv ho zde vidím, vzpomenu si na krásnou tradici z dětství. Některé věci mohou být malé, důležité je, že jsou smysluplné.



Na závěr pár tureckých slov k překladu: Bakarsan bağ olur, bakmazsan dağ olur.

ZRAVÉ STÁRNUTÍ

Bude začínat léto a říká se, že strava je plná vitamínů a pomáhá s vitalitou. Je třeba přihlídnout k životnímu stylu seniora, který je ovlivněný kouřením, nadváhou, stresem, nemocemi. V tomto období dochází k úbytku svalové hmoty, klesá chuť k jídlu (degenerují čichové a chuťové buňky a i kousání je těžší), dochází ke

změnám v zažívacím traktu. Proto je důležité, aby lidé měli na talíři dostatek živin. Starší lidé by se neměli v jídle odbývat, právě přesně naopak, protože na množství živin v přijaté stravě závisí jejich zdravotní stav a kondice. Tekutiny pak odpovídají za transport živin k orgánům, kvalitnímu krevnímu oběhu, činnosti mozku a kvalitnímu trávení, proto je dobré hodně pít vhodné nápoje (voda, detoxikační a bylinné čaje). Jak udržet imunitní systém v dobré kondici? Například pravidelným přísunem



bílkovin v malých porcích. Ryby, maso, kvalitní mléčné výrobky („obyčejné“ naopak ve vyšším věku vhodné konzumovat střídavě - zatěžují ledviny a vysoká konzumace přispívá k osteoporóze), vejce, luštěniny, tofu,

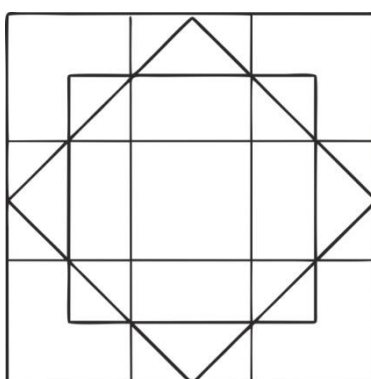
ořechy...

Nezapomínejte ani na kvalitní oleje lisované za studena. Starší lidé by měli razantně omezit konzumaci produktů z bílé mouky a bílého cukru, které přispívají k silnému okyselování organismu - řidnutí kostí a osteoporóze, snižují hladinu vitamínů a minerálů a zatěžují slinivku břišní. Také je třeba si uvědomit, že uzeniny nejsou maso. Nejdůležitějšími uhlohydráty jsou celozrnné pečivo, obilniny jako pohanka, oves, jáhly, quinoa, z pšenice kuskus a bulgur a neloupaná rýže. Ty všechny jsou zdrojem vysokého množství živin tolik v pozdějším věku potřebných, jako antistresové vitamíny. Zelenina tepelně upravená (dušená, krátce restovaná) je velmi lehce stravitelná a vysoký obsah živin zůstává zachován. Také ovoce je možné konzumovat v podobě šetrně připravených kompotů např. s ovesnými vločkami.

Chcete vědět více? Přijďte do poradny FOOD.BODY.LIFE, pod KreBul, o.p.s.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Ani v létě nenechávejte svůj mozek, ani tělo v klidu! Spočítejte v obrázku ukryté čtverce:



Najděte v každé větě ukrytou potravinu:

Elvíra má slovenského dědečka. Prý že dneska přijede na návštěvu. V pátek s ním budeme doma, sobotu strávíme na výletě v hlavním městě. Petrovi něco spadlo do oka, šel s tím k lékaři. Mámo, u kapličky silně zahřmělo!

Hrajme si se slovy!

Pojďte nám pomoci s PALINDROMY! Tedy větami, které se čtou pozpátku stejně, jako popředu. Vymyslete pro

nás věty, kde jsou slova **PRESS, senior, point...či jakékoliv téma důležité pro seniory**. A jelikož jsme v úvodu mluvili o italské kávě, máme pro vás inspiraci: ITAL PLATÍ! A pokud mě budete hledat: U DUBU TU BUDU, kde ELZE JE ZLE. Pokud nevíte kudy kam, zkuste nejdříve jednoslovné palindromy: aha, Anna, blb, děd, jej, joj, kajak, klk, krk, level, madam, mem, nepotopen, nezařazen, nezasazen, oko, radar, rotor, šíliš. Těšíme se na to, co vymyslíte. Své příspěvky zasílejte na prachatice@seniorpointy.cz

FOTOHÁDANKA

Na prachatice@seniorpointy.cz nám napište, z jaké země, města je taneční soubor, který vystoupil na Slavnostech Zlaté stezky 2017, do 30. září.



MEZIGENERAČNÍ ZAHRADA OŽILA

Otevření mezigenerační zahrady, vernisáž výstavy fotografií a výtvarných prací 365 portrétů, vstupy pozvaných osobností – Hany Vojtové, k zahradní terapii, Kláry Kavanové Muškové k zahradní aktivizaci a Libora Fránka k architektuře a



rekonstrukci domu Zlatá stezka 145. Dále předání dřevěného srdce pro dobrovolníky, zpěv sester Šímů, hra na harmoniku s Janem Tischlerem, soutěže, kvízy, bezová šťáva i zahradní čaj.

Akci podpořilo město Prachatice, KreBul, o.p.s. a Jihočeský kraj.

PLÁN AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ

Zastupitelstvo města schválilo Plán rozvoje proseniorské politiky města. Plán vznikl za podpory trvalé spolupráce mezi poskytovateli, zadavateli i uživateli služeb, veřejnosti a NNO, podnikateli, veřejnou správou a jednotlivci.

Schválený plán koresponduje s Komunitním plánem sociálních služeb ORP Prachatice. Zabývá se opatřeními a jednotlivými aktivitami při zajištění a ochraně lidských práv pro seniory, celoživotním učením, dobrovolnictvím a mezigenerační spoluprací, zaměstnáváním seniorů, kvalitním prostředím a zdravým stárnutím.

Plán je živým dokumentem, který bude aktualizován, a vy

máte možnost se v jakékoliv fázi procesu do něj zapojit. KPSS@prachatice.cz

AKCE SENIORPOINTU

Kurz letních tanců

1. července 2017/sobota
13:00 hodin

**Výstava 365 portrétů a
Mezigenerační zahrada**
červenec

**Výstava poradny
Food.Body.Life**
srpen

Tvořivý OKAmžik
17. července/celý den



Krásné léto...



SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s. jako neperiodickou tiskovinu v červenci 2017
Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, Jiří Gabriel Kučera, Hanka RH+ Rabenhauptová,
seniři, dobrovolníci KreBul, o.p.s.

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

