



**KreBul**  
obecně prospěšná společnost

# SeniorPoint PRESS



Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice

Číslo: 4/2017

1. října 2017

## GRATULACE BOŽENY JIRKŮ SENIORPOINTU 1.10.2017 V PRAZE

Božena Jirků je výkonnou ředitelkou Nadace Charty 77.



Při předání ceny SeniorPointu Prachatice za 3. místo v soutěži o nejlepší klub v ČR z 91 navržených v kostele sv. Anny nám Božena Jirků řekla: „Mám štěstí, že jsem se díky dobrému nápadu potkala s takovými lidmi, jako jste Vy!! Senzační senioři jsou opravdu úžasnou platformou, která dává dohromady lidi, kteří

*vnášejí do společnosti tolik potřebný pohled na starší část naší společnosti. Jde o skupinu lidí, která zestárla ve zdraví a chtěla by být platnou součástí společnosti, předávat svoje zkušenosti a necítit se jako překážející a zbytečný člověk. Stárneme, nás seniorů přibývá a já vždycky s radosti rozesměju mladé redaktorky, když ukážu na sebe se slovy takhle dnes vypadá senior 😊. Nesmíme to vzdát a s takovými lidmi jako jste Vy a všichni kolem Vás v Prachaticích se o budoucnost SenSenu nebojím. Nádhernou myšlenku projektu jste pokropili živou vodou a ona vzkvétá - v Brně, Prachaticích, v Lounech, v Českých Budějovicích, v Praze, v Teplicích, v Kroměříži, v Paskově ... Těší mě to. Upřímně Vám gratuluji.“*

## OBSAH:

Gratulace Boženy Jirků	1.
Zamyšlení - senioři	2.
Šmejdi v KreBulu	3.
Jóga v denním životě, z.s. a Síta Rojová	4. – 5.
Den míru, zkušeností, Fotohádanka	6.
Putování, Komunitní centrum, Kronika	7.
Akce, charita	8.

## FOTOOHLÉDNUTÍ



## SENIORŮ

Co si představíme pod pojmem SENIOR? Už to není žena z Ratibořic, ale její mládí se neslo v duchu hippies. Není to pohádkový dědeček, ale poslouchal Beatles a nosil dlouhé vlasy. Seniozem je člověk od 55 let (může mít již senior pas) a jeho mládí se neneslo v duchu dechovky. V dnešní době mladí již seniory neznají – možná je potkávají v MHD, vidí je v obchodě, ale často s nimi nežijí, a proto si je nějak zaškatulkují do stereotypní kategorie. Generace se již tolik nepotkávají, a proto mohou mladí vidět seniory jako ty, kdo jsou na zastávce už o půl hodiny dříve, než musejí, a senior vidí mladého jako člověka, který se nezvedne, aby je pustil sednout. Ale „typický senior“ neexistuje. Seniozem je nejen Helena Vondráčková, Simona Stašová, Josef

Laufer, Karel Gott. Je mnoho sportovců a sportovkyň, tanečnic, spisovatelů, atletů, kteří i ve vyšším věku jsou velmi aktivní. Ano, zapomíná se. Ale zapomínají i senioři ... ale stárnout! Senioři nejsou chudí, závislí, nemocní. Jsou finančně zajištěni, svobodní a zdraví. Položme si otázku: Přichází zlatá doba seniorů? Senioři jsou zvyklí na nějaký standard – obchody, služby, dopravu, komunikaci, jelikož v tom již vyrostli. Proto se může zdát, že se seniorům nedá moc zavděčit – už nechtějí obecné věci, ale služby a aktivity šité na míru.



Vyrostli v době, kdy byla důležitá individualita. Chtějí kontakt, osobní a individuální přístup, zážitek. Proto tak jsou vyhledávané akce např.

„šmejdů“. A v tu chvíli jejich zlatá doba se zatřpytí kočičím zlatem. A nyní přemýšlím o tom, až budu seniorem já a budu sedět na facebooku, snažit se dát video na timeline v zastaralé HD kvalitě, budu si pouštět hudbu ve formátu mp3 a koukat na fotky z dnešní kvalitní zrcadlovky... Pro mnohé, kteří se ještě nenarodili, budu jako z jiného světa. Jak ale dokážu sdělit mladým lidem, co potřebuji, co chci a co cítím? V době, která je vnímána jako doba komunikace, chybí porozumění. Čím mohu přispět, aby komunikace byla i sdílením a pochopením? Cesta je ještě dlouhá a snažíme se o to například vydáváním SeniorPoint PRESSu, který právě držíte v rukou. Pracují na něm mladí, dospělí, dobrovolníci, senioři... Příjemnou zábavu a hezké počtení. Vaše redakce.



## ŠMEJDI V KREBULU

I my v KreBulu jsme si na „šmejdy“ políčili a na chvíli jsme se jimi stali.



Ale jen JAKO!



Město připravilo v rámci prevence kriminality 2017 v projektu **Bezpečně doma i v obci**, podpořené Jihočeským krajem, setkání v domu Křižovatka u parku s názvem: „*Haló tady Šmejdi*“.

V programu vystoupili „šmejdi“ (herci – pracovníci KreBul, o. p. s.) s praktickou ukázkou nabídky Senior mobilu. Naletěli téměř všichni. Podepsali prezenční listinu, na které „šmejdovskou taktikou“ vylákal jeden z nich i kontakty, za malý dárek. Přednáška pokračovala nabídkou seniorského mobilu za výhodné

ceny. Přítomní si vylosovali slevy na skutečně výhodné „nabídky“ ... Někteří byli připraveni dokonce i zaplatit. Na závěr byla také ukázka vrácení zboží. Bylo to velmi přesvědčivé, ale pak se herci museli odhalit, protože někteří z přítomných jim začali minimálně v duchu nadávat: „Vy jste ale fakt „šmejdi““. Podařilo se vyzkoušet si něco na vlastní kůži a s vlastním prožitkem to má ohromnou cenu, význam a smysl.



Nejzajímavější snad i nejtípnější na celé akci bylo, že Charta 77/ Nadace Konta bariéry nám poskytla pro prachatické seniory několik desítek mobilů, které všichni přítomní při odchodu skutečně zdarma získali.

A na co si dát pozor? Na uvádění nepravdivých údajů a tvrzení, že koupením zboží se zvýší vaše šance na výhru v soutěži, dále na opakované dodávání (reklamního) zboží bez předchozí objednávky, či přiložení výzvy k platbě k dodanému zboží nebo poskytnutí služby bez předchozí objednávky, nabízení různých služeb, vědomé využívání nepříznivé situace spotřebitele. V takovém případě obraťte se na ČOI, popř. přímo na dozorový orgán pro jednotlivé oblasti.



### PRAVIDLA NA ZÁVĚR:

Přesvědčím se, komu otevírám! Nejezdím na předváděcí akce! Vždy si přečtu, co podepisuji! Nekupuji nic, co nepotřebuji! Dívám se na kvalitu! "Akce" nemusí být vždy akční cena! Dávám si pozor na "výhry", bývají často těžce zaplacené!

## JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ PRACHATICE, Z. S.

### SÍTA ROJOVÁ

„Jsem ... na cestě, jako každý z vás. Jsem ... dcera báječných rodičů Věry a Feryho, vnučka pracovitých, milých a obětavých prarodičů, sestřenice, neteř, příbuzná lidí, které mám ráda, kamarádka těch, které jsem potkala během školních a studentských let, výkonnostní sportovkyně, manželka šachisty Mirka, panička psů, koček, hlodavců a všech možných zatoulaných či nalezených zvířat, milující matka Michaely, dobrá tchýně a Martina, žákyně jógového Mistra Svámídzího Mahéšvaránandy, jenž mi pomohl najít smysl mého konání, cvičitelka jógy a zároveň kamarádka dětí a dospělých, kteří mě neustále inspirují svou milou přítomností na kurzech, autorka knih, pohádek, příběhů a básniček pro děti i dospělé, přítelkyně mých blízkých, kterých si velmi vážím a na

kterých mi záleží, sousedka lidí, kteří se ke mně hezky chovají. Všichni, které jsem zmínila, zakreslili výraznou stopu do obrazu mé osobnosti. Jim a vyšší moci děkuji za to, že jsem nezdolná optimistka, toužící po porozumění mezi lidmi všech vyznání a národností, po míru a naplnění nejvyšších ideálů“

Systém Jóga v denním životě dle Síty Rojové: Autor systému je dokonalý jógový



Mistr, vnímavý, citlivý a láskyplný. Občas říkává, že člověk může ostatním dát jen to, co má v kapse. Víím, že kdybych se s ním nesetkala, měla bych skoro prázdné kapsy a neměla bych toho moc na rozdávání. Od dětství jsem trpěla silnou alergií na prach, pyly a peří, zažila jsem si léta, kdy (ač pod prášky) jsem slunné dny musela

trávit v bytě s mokkými prostěradly na oknech, abych mohla dýchat. Nepříjemné kýchání, červené oči a nos doprovázely jinak tak báječný čas jara a léta. Možná právě proto jsem v sobě měla mnoho obav a strachů. Taky jsem se nechovala vždy zrovna „předpisově“ (čímž se omlouvám především mým drahým rodičům za všechna odmítání a tvrdohlavost. Po víc než dvacetiletém cvičení podle Systému Jóga v denním životě jsem zdravá, bez léků, bez projevů alergie, bez strachů, spokojená se sebou i se vším, co přináší život. Tajemství úspěchu je v pravidelném cvičení všech dílů systému. Pěkně pomalu, den po dni, krůček za krokem. Cvičit jógu v každodenním životě znamená mít na vědomí životní prostředí, mít ohleduplnost vůči přírodě, zvířatům, lidem. Jóga nás vede k poznání sebe sama i vnějšího světa. Právě jsem dospěla do velice pokročilého stadia (jako jeden

známý filozof), tedy, že vím, že nic nevím. Nebo lépe řečeno, vím, kolik se toho ještě musím naučit. Poznání je tak obrovské a to moje je proti němu jako maličké zrnko písku ve srovnání s obrovskými Himalájemi. Ale i to málo mi stačí k tomu, abych se cítila v dnešním světě bezpečně a užívala si každý nový den.



## JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ PRO SENIORY

Jóga v překladu znamená harmonie, rovnováha, spojení, sjednocení. Jógová cvičení dokážou nastolit rovnováhu pro tělo i mysl a navodit dobrou náladu. Nezáleží na tom, jak obtížné cviky se v józe provádějí, důležité je, jakým způsobem se ke cvičení přistupuje. K józe patří uvolněné pohyby, ladnost, pohodlné

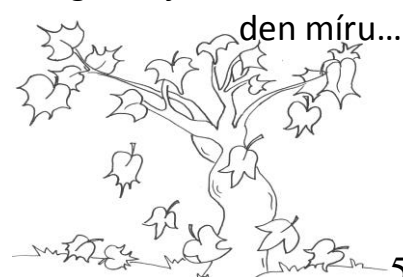
provedení cvičení bez bolesti a nepříjemného napětí, prožitek krásy z pohybu. V takovém pojetí je jóga vhodná pro každou věkovou skupinu. Seniorům pomáhá jógové cvičení udržet v pořádku pohybový aparát, jógové cviky mají stimulační a vyvažující vliv na žlázy, orgány a nervy a současně regenerují a pročišťují celé tělo, posilují imunitní systém. Pravidelným cvičením jógy je možné udržet tělo vitální a zdravé až do vysokého věku. Jógová cvičení mají velký vliv i na mysl člověka, navozují pozitivní naladění mysli. Cvičencům jóga pomáhá nalézt vnitřní klid, získat sebedůvěru, vnitřní sílu a spokojenost, nezávislou na vnějších okolnostech. Cvičení jógy vnáší do života radost a osvěžení a pomáhá dodat životu seniorů smysl a naplnění. Všem srdečně doporučuji pravidelné cvičení podle tohoto systému jako cestu k nalezení zdraví a harmonie pro tělo i

mysl.“ Blíže na [www.sitarojova.cz](http://www.sitarojova.cz)



Středisko jógy na Zlaté stezce 145 v Prachaticích nabízí kurzy: Jógu pro seniory, pro rodiče a děti do 3 let, Jógu pro školní děti, Jógu pro předškoláky od 4 let, Jógu pro pokročilé a mírně pokročilé, Jógu proti bolestem zad, Jógu proti bolestem kloubů, Jógu pro začátečníky, Jógu pro začátečníky a mírně pokročilé.

Dále pak řadu dalších jednorázových kurzů a aktivit, jako jsou letní, jarní i víkendové pobytové akce, tábory, satsangy. Přátelé oslavují Dny jógy, zapojují se do celoměstských akcí, realizují další projekty pro školy, spolky, natáčejí filmy, instruktážní videa, organizují Mezinárodní



## FOTOHÁDANKA



Kde se v Prachaticích nachází tento dům? Pište do 30. 11. 2017 na email:

Odměnou bude pozvání do tohoto domu s vánočním posezením.

prachatice@seniorpointy.cz

## VÝMĚNA ZKUŠENOSTÍ SENIORPOINTŮ

V Českých Budějovicích proběhlo 8. 8. na krajském úřadu za přítomnosti vedoucí odboru sociálních věcí KÚ Jihočeského kraje



Pavly Doubkové, Lukáše Vaculíka ze Společně o. p. s. a vedoucích SeniorPointů s měst, kde SeniorPointy jsou anebo se budou připravovat (České

Budějovice, Prachatic, Písek, Tábor, Dačice). Hlavním cílem byla informovanost, příprava strategie na rok 2018. 15. 8. do Prachatic přijely za SeniorPoint České Budějovice Eva Hejdková a Eliška Pišová. KreBul prezentoval jedno ze svých projektových pracovišť určeného pro cílovou skupinu seniorů od jeho prvopočátku od vytipování až po nynější aktivity. Zavzpomínalo se na exkurzi a výměnu zkušeností v červenci loňského roku, kdy zástupci Prachatic navštívili právě Ledax, pod který SeniorPoint České Budějovice spadá. Zástupkyně Ledaxu hovořily o projektech, akcích a činnosti, kterou vyvíjejí a plánují právě pro seniory v Českých Budějovicích. Setkání se neslo v příjemném duchu a odnesli jsme si nejen zkušenosti, ale i vizi možné spolupráce.



Těšíme se na ni.

## MEZINÁRODNÍ DEN MÍRU V PRACHATICÍCH

Mezinárodní den míru byl ustanoven v roce 1981 rezolucí Valného shromáždění OSN jako den globálního příměří a nenásilí. OSN vyzývá všechny státy i jednotlivce, aby se k tomuto dni přihlásili. Stovky miliónů lidí a tisíce organizací na celém světě slaví tento svátek, úspěšná vyjednávání se státy ve válce umožňují v tento den podnikat mnoho aktivit pro záchranu života, je poskytována mimořádná lékařská péče pro zraněné a ohrožené děti i dospělé, dostávají léky, teplé oblečení apod., vojáci skládají zbraně



pro tzv. "Jeden den míru".

Světově známé celebrity pořádají aktivity k tomuto dni, a nejen ony, ale i my v Prachaticích.



## PUTUJEME PO SENIORPANTECH

Příbram, Praha, Písek, Strakonice, Prachatice, České Budějovice, Brno ...navštívili senioři v rámci kampaně: Putujeme společně anebo individuálně po SeniorPointech ČR. Přes 50 účastníků soutěže si nechalo do pasů dávat razítka. A jak to dopadlo? Přijďte mezi nás na promítání z cest 16. 11. 2017 v 16:00 hodin do KreBulu. Zde se zároveň bude oceňovat nejaktivnější ze seniorů této kampaně.

### Adresa:

SeniorPoint Prachatice  
Zlatá stezka 145  
383 01 Prachatice  
prachatice@seniorpointy.cz  
www.krebul.cz

telefon: 388 424 196

mobil: 723 123 093

Otevřeno vždy ve čtvrtek od 10:00 do 17:00 hodin

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

## KOMUNITNÍ CENTRUM OŽIVÁ

KreBul o.p.s. chce zlepšit podmínky domu, mezigeneračního domu. Byl podán projekt na vybudování revitalizaci zahrady a Komunitního centra. První kroky jsou za námi.



Projednání s uživateli, architektem, dotčenými orgány, příprava nákresů, výpočty financí, podání projektu!



V zahradě byly práce již zahájeny.

Budete-li chtít v jakékoli fázi úprav domu a okolí pomoci, (nápadem, dovozem, prací, penězi) pomozte nám!

Děkujeme předem.

## NÁRODNÍ KRONIKA

V dějinách chybějí vzpomínky na události z doby nedávno minulé, chceme získat vzpomínky našich pamětníků, dědečků a babiček.

Tvoříme elektronický archiv malých dějin. Máme již uloženo přes 2 tisíce příspěvků od známých i neznámých pamětníků.

Partnerem projektu je Národní muzeum, Archiv hlavního města Prahy, MPSV. Zasílat můžete různé typy příspěvků: psané, Audio, Video ... Přispívají: Školy, kluby SenSen, pamětníci.

Blíže: [www.sensen.cz](http://www.sensen.cz)

Navštivte venkovní putovní výstavu Národní kronika na Velkém náměstí v Prachaticích do 15. 10. 2017.

Jednou z osobností je pan Miroslav



Bojanovský, sadař ...



## AKCE SENIORPOINTU

### Den otevřených dveří

5. 10. 2017 10 - 17:00 hodin

### Den stromů

20.10. 2017 od 14:00 hodin

### Zachovávaní tradic

23. 10. 2017 od 15:00



### Den pozdravů

21. 11. 2017 od 14:00 hodin

### Den zdravotně postižených a

### Dobrovolník s kytičkou

5. 12. od 15:00 hodin

### Grafologie, psaní pro paní

9.12.2017 od 16:00



### Vánoční koncert

Lukáše Štěpánka

14. 12. 2017

## PŘIJĎTE SI ZAHRÁT PEXESO

Klidně si přijďte zahrát do SeniorPointu stolní hry, karty, puzzle, pexeso, člověče, nezlob se, přijďte pobýt.



Nově vyšlo pexeso Služby II, které je také k dispozici. Mezi obrázky sociálně zdravotních služeb je také prachatický SeniorPoint, Občanská poradna, ICM, Dobrovolnické centrum.



## VÝSTAVY

Barvy podzimu, podzim života (**říjen**)

SeniorPoint představuje um seniorů (**listopad**)

Paní, nesu vám psaní, výstava vánočních pohledů (**prosinec**)

## CHARITA



Ze sbírky na pomoc osamělým syrským dětem bylo vybráno a předáno 235 EUR. Do vánoc vás budeme informovat, jak bylo s penězi naloženo. Všem ještě jednou děkujeme.

## SOUTĚŽ

Znáte číslo telefonu na krizovou linku Senior telefon, který je pro vás 24 hodin o celý rok zdarma? Vaše odpovědi pošlete do 30. 10. 2017 na email: [prachatice@seniorpoity.cz](mailto:prachatice@seniorpoity.cz)

## VÝZVA

Máte-li doma vánoční pohledy, zanepte nám je k připravované vánoční výstavě.

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



**KreBul**  
obecně prospěšná společnost



**Jihočeský kraj**



**SPOLEČNĚ** 8  
obecně prospěšná společnost