



DOBŘÝ DEN, PRACHATICE

Vyslovím-li jméno Vašeho města, vynoří se mi v mysli živá, nádherná komunita, ne každé město má takové štěstí a ne každé město si svoji dobrou pověst dokáže udržet. Začneme otevřeností k rodinám, k vzdělání, tradičními kulturními programy, snahou o rovnocenný život lidí se zdravotním postižením a podporou sousedských vztahů. Veřejný prostor žije, lidé si váží hodnot, které jim nabízí historická i moderní část města. Dokáží se domluvit. Vandalové jakoby zde ani nežili. O to působivější jsou u vás sociální služby. Vzájemně si snad nekonkurují, možná podvědomě jen „soutěží“ o lepší kvalitu, ale jedno je jisté: Ani když se člověk nemůže obejít

bez pobytového zařízení, nezpřetrhají se vazby z domova a lidé nepociťují v této „izolaci“ samotu. Ať se jedná o vzorný Domov pro seniory Mistra Křišťana, Hospic sv. Jana N. Neumanna či domov se zvláštním režimem Matky Vojtěchy, jakoby všichni ti patroni drželi nad sociálními službami ochrannou ruku. Využívejte přátel budovaného mezigeneračního - komunitního centra na Zlaté stezce 145, společnosti KreBul, v Prachaticích.

Mějte se dobře, milí občané Prachatic!
Děkujeme, že jste!



Jm. Čm'

OBSAH:

- Zamyšlení Mileny Černé,
Výbor dobré vůle 1.
Výstava a sázení 2.
Hledáme dobrovolníky 3.
Představujeme: Domov seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích 4. - 5.
Bez bariér II 6.
Kampaň 100x jinak 7.
Akce SeniorPointu 8.

FOTOHLÉDNUTÍ



Mezigenerační setkání,
SETKÁNÍ STOLETÝCH,
či blížících se stovce



Výstava společnosti KreBul,
ale i SeniorPointu na
krajském úřadu
v Českých Budějovicích

STROM, VÝSTAVA

Za Výbor dobré vůle – Nadaci Olgy Havlové jsme začátkem jara, 2018, přidali městu a jejím další patronku. V letošním roce by se byla paní Olga Havlová dožila 85 let a Prachatice se jako jedno z prvních měst přihlásilo do projektu „Rok Olgy Havlové“ se slibem, že vysadí strom na její památku. Nejde o žádný kult osobnosti, nýbrž o připomínku člověka, který žil spravedlivý život a svoji existenci založil na pomoci druhým lidem.

Vybrán byl platan, tento mohutný strom žijící po mnoho generací, a vysazen byl do Parku mládí, oblíbené místo nás všech. Na slavnost sázení stromu přišly děti, dospělí i pamětníci, a na paní Olgu se dlouho vzpomínalo.



HLEDÁM PANÍ NA HLÍDÁNÍ

Hledáme pečovatelku pro manželovu maminku. Většinu dne tráví u televize nebo u okna, sama se nají, potřebuje společnost, dohled a pomoc s hygienou a oblékáním.“ Tak zní inzerát, který můžete najít na webových stránkách od lidí, kteří hledají péči pro seniora – svého rodiče či prarodiče. Lidská populace stárne, protože se zvyšuje počet seniorů. Stále přitom chybějí služby pro seniory, kteří by chtěli být soběstační a chtějí žít stále doma, popřípadě někomu nemusejí vyhovovat pečovatelky či nezvládnou čekací dobu. Proč tomu tak je? A tak v jednom velkém městě v ČR otevřeli sociální službu, která „pohlídá“ seniory. „Chci svoji babičku nechat v prostředí, na které je zvyklá, v jejím bytě. Takhle dostane tytéž

služby, ale nebude muset být mezi dalšími starými a nemocnými lidmi. Myslím si, že by to bylo pro ni demotivující. Přejde mi to jako super projekt i proto, že chodí stále stejný člověk, senior totiž potřebuje navázat bližší vztah.“

Taková „paní na hlídání pro seniora“ má svůj profil, takže vidíte její fotku, zkušenosti i hodinovou mzdu (od 60,- do 150,- Kč/hod.), kterou požaduje. Můžete si zarezervovat termín.



Tyto prověřené paní seniorům nakoupí, uklidí, vyvenčí jim pejska a například i uvaří. Poté si s nimi zahrají hry, popovídají si. Školené hlídačky zvládnou péči i o osobu s alzheimerovou

či parkinsonovou chorobou.



Napadá mě otázka: Proč se ale nemohou o starší osoby postarat vlastní děti? Trendem posledních let je pozdější odchod do důchodu. Lidé, kteří se narodili ve 30. či 40. letech, šli do důchodu po 50. roce života. Starší ročníky už nemohou počítat ani s 65 rokem, kdy by šli na odpočinek. Zdravotnictví, medicína, služby jdou kupředu. Co ale je to „kupředu“? Několikrát za týden mi přijde leták z lékáren, kde prezentují levnější chemické preparáty, vitamíny v práscích na akci, lepší krémy...a s kartičkou máte ještě léky levnější. U lékaře jsou fronty, protože mnozí s rýmou si jsou nechat napsat kapky, v televizi straší

s černým kašlem. Zdravý člověk si tak v sobě pěstuje chemické, umělé prostředí. A pak zvládne v práci být také déle. Mladí si dají energetický nápoj, aby vydrželi ve škole, starší si dají léky, aby je neskolila chřipka, senioři si preventivně dají prášek, aby zvládli o víkendu pohlídat vnoučata, jelikož jejich děti musejí být v práci a vydělávat...například na paní na hlídání přes týden. Někomu přijde projekt s hlídáním fajn..., ale nehlídáme se už moc?



Jaký je váš názor. Napište nám své zkušenosti na prachatice@seniorpointy.cz Těšíme se na Vaše zkušenosti, názory, připomínky.

HLEDÁME DOBROVOLNÍKY NA TYTO AKCE:

1) Pomoc s programem pro děti v sobotu 23. 6. 2018 na **Slavnostech Zlaté stezky** - (hospicová zahrada od 11:00 do 16:00)

Prosím hlase se na



telefonu: 723826073

2) Pomoc při akci **Xterra** (hlídání průjezdu závodníků po městě, v okolí města), 15. 7. 2018 (neděle) 2018 od 9:00 – 16:00 hodin

3) doprovod, asistenty k seniorům se sníženou schopností pohybu a prostorové orientace při **zájezdu na Kratochvíli** 21. 5. 2018 (pondělí) Prosím hlase se na telefonu: 724 188 864



PŘEDSTAVUJEME DOMOV SENIORŮ MISTRA KŘIŠŤANANA V PRACHATICÍCH

Domov seniorů Mistra Křišťana Prachatice, Bavorská 936 v Prachaticích se nachází na sídlišti, tedy ne na okraji města. Domov nabízí kapacitu 95 lůžek.



Je domovem, jehož myšlenkou je péče o stárnoucího člověka *s respektem, úctou a láskou.*

Posláním je podpora zachování fyzické a psychické soběstačnosti uživatele, s cílem umožnit v nejvyšší možné míře zapojení do běžného života společnosti, a to s ohledem na zdravotní stav a osobní možnosti uživatele.



Současně je služba poskytována tak, aby zachovala vazby s rodinou a dalšími blízkými osobami. Domov seniorů poskytuje pobytové sociální služby v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Služba obsahuje tyto základní činnosti: poskytnutí ubytování na jednolůžkových a dvoulůžkových pokojích, poskytnutí stravy - nabízíme stravu základní (výběr obědů ze dvou druhů jídel), s omezením tuku, s omezením tuku, pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu s prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí, dále zajišťujeme praní, drobné opravy prádla, úklid a zprostředkování dalších služeb dle

individuálních potřeb uživatelů. Stěžejním konceptem péče je Koncept Smyslové aktivizace, který je zaměřen na podporu zdrojů člověka.



Cílovou skupinou jsou stárnoucí lidé (od 55 let věku) a lidé s onemocněním demencí.

Sociální služba je poskytována na základě písemné smlouvy, která upravuje podmínky, a to v souladu s osobními cíli uživatele



Uživatele, který podle lékařského posudku ošetřujícího lékaře není schopen sám jednat a nemá zákonného zástupce, zastupuje při uzavírání smlouvy obecní úřad ORP podle sídla sociálního zařízení –

tj. Městský úřad v Prachaticích.



Sociální péči a komplexní sociální agendu uživatelů služby zajišťují sociální pracovníci. Instruktorzy sociální péče organizují a zajišťují volnočasové



aktivitu zaměřené zejména na rozvíjení osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností uživatelů. Pracovníci přímé obslužné péče zajišťují péči a aktivizaci v souladu s Konceptem Smyslové aktivizace s cílem podpory a zachování samostatnosti a soběstačnosti člověka. Individuální plán je sestaven na základě biografie člověka a je souhrnem těch osobních cílů,

jichž chce uživatel dosáhnout za pomoci a ve spolupráci s poskytovatelem služby. Pokud uživatel není schopen své cíle formulovat pro těžké zdravotní nebo duševní omezení, pak se formulace cílů účastní rodinní příslušníci, případně je záležitostí týmu pracovníků, s maximálním přihlédnutím k preferencím uživatele, jak je poznávají pracovníci, kteří s uživatelem denně pracují. V rámci Dobrovolnictví nabízí domov náplně: - trávení volného času s obyvateli formou povídání, naslouchání - poskytnutí společnosti pouhou přítomností - velké oblibě se těší „Cvičení šité na míru“, které rozpojuje tělo i duši člověka.



Domov seniorů je klinickým pracovištěm Jihočeské univerzity,

teologické a zdravotně sociální fakulty.



KONTAKTY: ředitelka
Ing. Hana Vojtová
DOMOV SENIORŮ MISTRA
KŘIŠŤANA PRACHATICE,
Bavorská 936, Prachatice
tel: 388 306 145
mobil: 606 325 984
domov@domovseniorupt.cz
Domov je příspěvkovou
organizací zřízenou
Jihočeským krajem.

FOTOHÁDANKA



Napište nám adresu,
prachaticeseniortpointy.cz
kde se nachází tato
dřevěná socha a co
znamená, její název?
Do konce dubna.

BEZ BARIÉR II

Od roku 2016 odstraňujeme bariéry. V prostorech byla již instalována indukční smyčka, navigační majáček, zábradlí ke dveřím, stojan na hůlky, přenosné nájezdy. V březnu 2018 se uskutečnilo předání nových předmětů sloužící pro seniory a osoby se zdravotním postižením v rámci projektu „Bez bariér pro všechny II“ z veřejné výzvy Nadačního fondu Tesco „Vy rozhodujete, my pomáháme“. Předáním tří nových prvků, tedy **čističky vzduchu**, **tabletu** s možností se připojit na překladatele do




znakového jazyka a **masážního křesla**, se uskutečnilo za účasti hostů – těch, kteří nové výstupy budou využívat, ale i těch, kteří stáli u zrodu nápadů a těch, kteří nás podpořili jak morálně, tak i se samotným projektem: pan Uhlík vedoucí prodejny Tesco Vimperk, místostarosta města Prachatice Jan Klimeš a samotných uživatelů a klientů KreBul, o. p. s. Během programu si všichni návštěvníci mohli vyzkoušet, jak vlastně prvky pomohly k odstraňování bariér – nejprve si sami zkusili komunikovat znakovou řečí, kdy se díky technice podařilo spojit s překladatelem do znakového jazyka, pak se naučili znakovat básničku, vyčistili vzduch v sále Křišťál čerstvým vzduchem z mezigenerační zahrady a nakonec si zahráli hru židličky.

Děkujeme všem, kteří hlasovali právě pro náš projekt.

KOMUNITNÍ CENTRUM V TOP ZDRAVÉHO MĚSTA PRACHATICE



V rámci  fóra získal vznik Komunitního centra - Zlatá stezka 145, velkou podporu a byl zařazen do TOP 10 akcí, které by mělo město podporovat, řešit. Hlasy získalo KC i v ověřovací anketě vedle dalších aktivit jako je úprava tankovky s fit prvky, vznik lesní školky, zaměření politiky města na rodiny, výsadba lipové aleje, snížení nájmu v ND ..



STÁRNOUT ZAČÍNÁME, KDYŽ REZIGNUJEME NA MLÁDÍ

Cirkus Senior zavítal do Domova seniorů Mistra Křišťana Prachatice v rámci Cvičení šitého na míru a určeného i



příznivcům seniorům ze SeniorPointu a nedal stárnutí šanci. Jde o nový projekt neziskové organizace Artists 4 children, který si klade za cíl využít prvky žonglování jako psychomotorické cvičení pro seniory. Hodinu vedli certifikovaní lektoři Adam Jarchovský a Kateřina Klusáková. Není pochyb o tom, že vhodné pohybové aktivity prodlužují aktivní život seniorů. Cvičení šité na míru v domově seniorů je konáno pravidelně již

několik let. Do hodin přibude i žonglování. Žonglování je pohyb, umění, relaxace i duševní hygiena.

KAMPAŇ 100X JINAK - KNIHY

V rámci kampaně SeniorPointu po celý měsíc byli oslovoováni senioři s otázkou: "Jaká je vaše nejoblíbenější kniha, kniha ke které se vrátíte?". Ze sta oslovených seniorů padlo nejvíce tipů na knihu OSUDY DOBÉHO VOJÁKA ŠVEJKA od Jaroslava Haška. Ale objevily se i tituly: Pohádky Boženy Němcové, Toulky Šumavou, kuchařky, ... V rámci kampaně bylo sebráno 100 knih, které byly předány jednak do nemocniční knihovny, nové jako ceny do soutěží. 5 knih máme připraveno i pro vás pokud odpovíte během května na otázku: Kolik svazků knih má tč. Městská knihovna

Prachatice?

prachatice@seniorpointy.cz

RADY OD VÁS PRO NÁS

V rámci setkání stoletých, či blížících se stovce, příznivců SeniorPointu se účastníci shodli na radách pro zdravý život! Co si z toho vyberete je jedno, vše vám však bude ku prospěchu: pohyb (chůze, tanec plavání), dobrá zdravá strava (zelenina, ryby) vzdělávání, mít rád lidi mít rád sám sebe, trénovat paměť (nenechat mozek „zakrnět“ – křížovky, sudoku), mít koníčky (malovat, plést, vyšívát, cestovat), chodit mezi lidmi, mít přátele, společnost, pohoda (optimismus), trocha něčeho ostřejšího večer (deci vína, panáčka, - štamprlička pálenky.



AKCE SENIORPOINTU

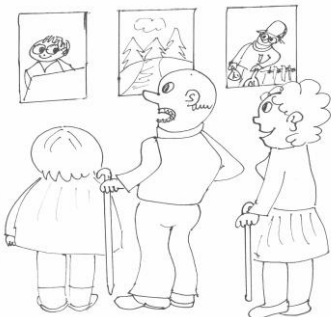
17. 4. **Den informací**
celý den, press dnes

26. 4. v 16:00 hodin
brigáda v zahradě
KreBulu



30. 4. od 14:00 hodin
Čarodějné tvoření
v SeniorPointu

3. 5. od 14:00 hodin
**„Asertivita v denní
praxi“** s lektorkou
Ivanou Bečvářovou“



10. 5. – 11. 5. 2018
Konference Volary
a pochod smrti
v KreBulu a ve
Volarech na hřbitově

4. 5. 2018 **Beseda** se
Stanislavem Motlem,
publicistou

3. – 9. května
Filmový klub –
filmové pásmo

11. 5. **Den pro rodinu**

21. 5. 2018 **zájezd** na
zámek Kratochvíle
květiny v interiéru



13. 6. 2018 po
celý den **Rekord 3IQ**
deskové hry

15. 6. **Znovuotevření**
mezigenerační
zahrady od 15:00
hodin – slet, hudba

VÝSTAVY

duben Doteky
- pedagogů,
zaměstnanců SPgŠ a
VOŠ Prachatice
květen Rodina
Um seniorů z Jč. kraje
červen

fotodokumentace,
příběhy: „Děvčata
z pokoje 28“, „Neztratit
víru v člověka“

JAK UCHOVAT VZPOMÍNKY

Již pátý extrémní
dálkový pochod
**MILITARY DEATH
MARCH** proběhl na
Prachaticku. Cílem
bylo připomenout si
události pochodu
smrti, který prošel
tímto územím v roce
1945, tedy na konci II.
světové války.
Z poplatku za účast, je
věnována velká
finanční část na
opravu hřbitova ve
Volarech, či podporu
sociálních zařízení a
jiných projektů.
KreBul, o. p. s., je od
počátku partnerem
pochodu. Z příspěvku
pro KreBul, o.p.s. za
rok 2017 došlo k
vydání kartiček o
pochodu smrti a
vytvoření a vybavení
multikulturní
knihovničky. jak
uchovat Vzpomínky
na oběti druhé světové
války dálkovým
pochodem,
konferencí, výstavami,
besedou ...

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53 268, duben 2018
Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, Jiří Gabriel Kučera, Hanka RH+ Rabenhauptová,
senioři, dobrovolníci KreBul, o.p.s.

Zvuková podoba: Václav Malina a příznivci SeniorPointu (ke stažení na www.krebul.cz)

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

