



# SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice



Číslo: 4/2018

registrace MK ČR číslo E 23215

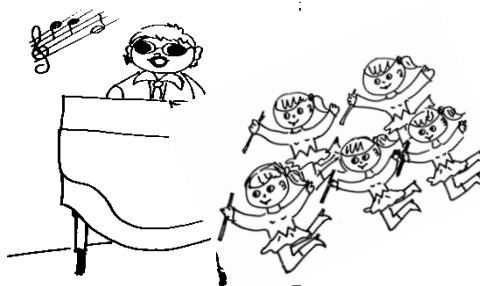
1. října 2018

## MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Již od roku 1998 si svět 1. října připomíná Mezinárodní den seniorů. Organizace spojených národů rok poté vyhlásila rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů. Den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přináší staří lidé. Zvyšuje povědomí o problémech, se kterými se potýkají, ale ukazuje i na radosti, které mají. Prachatice slaví bálem. Seniorský bál 2018 pořádal SeniorPoint a město Prachatice v Národním domě za účasti seniorů, hostů, přátel a vystupujících:



dechové kapely  
Šumavanka,  
nevidomého zpěváka  
Radka Žaluda a



mažoretek z Husince.

Oslava prachatických seniorů je již také tradicí – forma Seniorského bálu, který pořádalo město Prachatice, MO Svazu důchodců Prachatice (Senioři ČR) a dnes SeniorPoint Prachatice.

Seniorský bál je o setkání, sdílení, tanci, popovídání, podívání, soutěžení i vyhrávání.

Kolik seniorů nad 65 let věku je k 1.10. v Prachaticích? Pište do 10. 10. na [prachatice@seniorpointy.cz](mailto:prachatice@seniorpointy.cz)

## OBSAH:

- |  |        |
|--|--------|
| Den seniorů 2018                       | 1.     |
| Cena Senior roku – Miroslav Bojanovský | 2.- 3. |
| Stovka                                 | 4.     |
| Než kliknete na „objednat“ dTest       | 5.     |
| Mobilita, křeslo pro Stromy 100x jinak | 6.     |
| Setkání se spisovatelem                | 7.     |
| Kampaň 100x jinak                      | 8.     |
| Jihočeský festival a Akce SeniorPointu | 9.     |
|  | 10.    |

## FOTOOHLÉDNUTÍ

Seniorský sedmiboj ve Štěpánčině parku v rámci Evropského týdne sportu



Trénování paměti akčně a mezigeneračně



## ING. MIROSLAV BOJANOVSKÝ



Slavnostní vyhlášení Ceny Senior roku 2018 proběhlo 30. září v Divadle ABC, v Praze. Nadace Charty 77/SenSen udělila toto ocenění v kategoriích Senior/ka roku, kde 1. místo získala Blanka Tuscherová z Brna a Nejlepší kluby roku byly oceněny dva z Prahy - KC Prádelna a KC Louka. Do Zlaté síně slávy SenSenu vstoupila architektka a designérka Eva Jiříčná. Mezi sedmdesáti nominovanými byl oceněn čestným uznáním také Miroslav Bojanovský. V předešlých letech byli oceněni Z.

Hrůzová, A. Bínová a J. Krejsová. 1. místo získala také platforma prachatických seniorů a po třech letech své činnosti i 3. místo SeniorPoint. Je velkým úspěchem, že v Prachaticích jsou takto aktivní jak senioři, tak seskupení, spolky, organizace. Letošní předávání cen proběhlo v předvečer Mezinárodního dne seniorů 2018. Odměnou pro letošní seniory od patronky herečky Simony Stašové bylo představení Vězeň na Druhé Avenue. Byli jsme při tom. Bylo to nádherné. Panu Bojanovskému gratulujeme a vážíme si jeho celoživotního zájmu o věci veřejné.



## *Miroslav Bojanovský*



v současné době je již ve starobním důchodu, po absolvování agronomické fakulty Vysoké školy zemědělské v Brně pracoval v STS Prachatice, poté se stal nejprve radním města Prachatice a pak starostou města Prachatice (1992 – 1999). V důchodu



pracuje dál pro město, seniory ve městě v různých komisích /komisi sociální a prevence kriminality, kulturní/, navštěvuje a aktivně se zapojuje v Poradním sboru zdravotně postižených a seniorů a navíc je předsedou Rady

seniorů, vzorně reprezentuje, pracuje, podílí se na změnách. Jeho koníčkem a zájmem vedle věcí veřejných je zahradničení,



sadařství, neodmítne žádnou pomoc druhým, je dobrovolníkem v každém věku, zapojuje se do veřejných sbírek. Dlouhodobě se pohybuje na poli seniorských organizací. Byl oceněn Dobrovolníkem roku, ale také v roce 2012 získal Cenu města, udělenou městem „Myslím, jsem přesvědčena, že pan Bojanovský je vzorem pro ostatní také ve svém vystupování, chování.“ Hanka RH+



A právě proto byl navržen na Cenu senior roku za město Prachatice, především za jeho dlouhodobý zájem a realizaci věcí veřejných, angažovanost pro město Prachatice,



práci v samosprávě, za rozvoj města, předávání životních i profesních zkušeností, za senzačního seniora, který nechybí nikde, kde jsou senioři, kde se něco děje (společně se svou ženou, partnerkou na celý život). Řekl: „*Můj strom života má pevné základy a stále roste, kmen se zpevňuje, větve rozšiřují, tak jako má rodina. Když se o stromy dobře staráme, tak kvetou, rostou, zelení se a nelení. Skrze Národní*

*kroniku zanecháváme svědectví o sobě. Doufám, že i mé příběhy přispějí k inspiraci, poučení a radosti.“*

## BÁSEŇ

JIŘÍ GABRIEL KUČERA

V NEJVĚTŠÁM HOUŠTÍ V TOM  
TEMNÉM LESE  
SLÝCHÁM HLASY ANDĚLŮ:  
„OZVĚTE SE!“  
JSEM TADY OPĚT, CHCI  
SLÝŠET RADU ..  
SLYŠÍM JE VŠUDE – VLEVO,  
VPRAVO, VPŘEDU I VZADU.

TY HLASY LAHODÍ SRDCI I  
UŠÍM  
VÍM, KDE SE NACHÁZEJÍ ...  
NEBO SNAD TUŠÍM (?)  
SLYŠÍM JE ZŘETELNĚ ČISTĚ A  
JASNĚ  
I V TOM TEMNÉM LESE CÍTÍM  
SE TAK KRÁSNĚ.

NECÍTÍM SE SMUTNĚ, OBJÍMÁ  
MĚ RADOST  
ANDĚLSKÉ HLASY VEDOU MĚ  
DÁL – TAM KDE JE MILOST.  
SLYŠÍM JE ZŘETELNĚ VÍC A VÍC  
NASLOUCHÁM, NEDUTÍM,  
SKORO NEDÝCHAJÍC.

VEDOU MĚ DÁL, PŘES HOUŠTÍ  
A KLESTÍ JÁ VŠAK  
NEPOŠKRÁBÁN, JAKÉ TO  
ŠTĚSTÍ!

PŘICHÁZÍM NA PALOUK ELFŮ A  
VÍL TAM, KDE JE STUDÁNKA .  
ASI MŮJ CÍL? KOUKNU SE DO  
NÍ ... Ó TEN KRÁSNÝ JAS TO  
CO JSEM SLYŠEL, BYL MŮJ  
VNITŘNÍ HLAS!

TEĎ NA MĚ MLUVÍ A STÁLE MI  
RADÍ ...POD STROMEM SEDÍM,  
NA NEBE HLEDÍM...



## STOVKA

Určitě někdy zavzpomínáte na ceny za minulého režimu a na ceny v dnešní době. Nejde je úplně porovnávat, protože kupní síla peněz a vlastní mzda byla jiná. Pamatuji si, jak mi maminka jako dítěti říkala: „Dříve, když jsem nakoupila za stovku, jsem to sotva unesla, dnes to ani v tašce necítím.“ Docela mi ta věta utkvěla a tak jsem vyhledával, jak to vypadalo dříve od vzniku republiky do přechodu milénia.



V roce 1919-1921 jste si za stovku koupili 30 litrů mléka, 83 vajec a 10 lístků do divadla. V roce 1929 jste si koupili 34 bochníků chleba, 48,8 litrů mléka, 111 vajec



a zaplatili jste si nájem na 14 dní. V roce 1939 jste dostali 44 bochníků chleba, 142 vajec, 20 jízdenek na vlak a zaplatili nájem na 7 dní.



Od roku 1949 už bylo pouze 24 bochníků chleba, 33 vajec, stále 10 lístků do divadla a 40 známek na dopis. Rok 1959 nám dodal 38 bochníků chleba, 111 vajec, 25 návštěv do kina, 166 známek na dopis a 25 litrů benzínu.



Od roku 1969: 38 bochníků chleba, 52,6 litrů mléka, 100 vajec, muži se mohli 25x ostříhat a koupit 48 litrů benzínu. V roce 1979 stále 38 bochníků chleba, 53 litrů mléka, 100 vajec, 100 známek na dopis

ale už jen 16,7 litrů benzínu.



Rok 1989 přinesl změny, a tak se dalo koupit 22 bochníků chleba, 50 litrů mléka, 83 vajec, 10 lístků do kina, 100 známek a 12,5 litrů benzínu. Po 10 letech, tedy v roce 1999, se zakoupilo 6 bochníků chleba, 8,5 litru mléka, 46 vajec, 1 představení do divadla, 2 návštěvy v pánském kadeřnictví a benzínu Speciál pouze 4,5 litru s tím, že v roce 1999 musel člověk s příjmem 12 000 korun na jednu stokorunu pracovat zhruba 1,5 hodiny.



### VZPOMÍNÁNÍ:

Na kterou STOVKU si pamatujete? Máte ještě nějakou starou bankovku doma? Doneste jí na ukázkou dne 4. 10. do SeniorPointu ve 14:00

## MOBILITA JE JEDNÍM Z ASPEKTŮ KVALITY ŽIVOTA

Bezbariérovost veřejných budov a prostranství se řídí vyhláškou č. 398/2009 Sbírky zákonů. Její realizace v praxi má však různé podoby, a to i v našem městě.



Cílem je dostupnost budov a prostranství pro všechny, tedy i ty s omezeným pohybem a prostorovou orientací, **seniory**, nebo i těhotné ženy, osoby doprovázející dítě v kočárku apod. Cílem ale také je zachování soběstačnosti a schopnosti aktivního života bez zásadní pomoci druhých. A právě proto, již mnoho let, se schází - neformální pracovní skupina osob, kteří mají zájem na

odstraňování bariér, kterých ve městě, nutno napsat, ubývá. Ve skupině jsou lidé nevidomí, **senioři**, vozíčkáři, projektant, inženýr, vedoucí příslušných odborů, zástupci krajské komise pro rovné příležitosti, zástupci samosprávy ... Kus práce a cesty jak lidí z úřadu, tak i těch kteří nově něco budují a chápou, že nejde o segregaci, ale integraci osob s omezením (věku, postižení,...) je za námi, ale další, možná delší před námi. I vy nám můžete svými podněty pomoci, kde třeba je rozbitý chodník s označením pro nevidomé, kde do vstupu do veřejné budovy chybí madlo, zábradlí, kde není lavička....

Pracovní skupina také navrhla bezbariérovou „stezku“, průvodce po městě (navazujeme na zrealizovaný projekt: Bezbariérová historie města).



## RELAXAČNÍ MASÁŽNÍ KŘESLO V SENIORPOINTU

Z projektu „Tesco pomáhá regionům“ jsme před časem získali do SeniorPointu masážní – relaxační křeslo a nabízíme jeho účinnost s možností individuálního nastavení pro vaši potřebu. Masáže seniorů mohou být šetrné relaxační hmaty, které pomáhají harmonizovat tělo i duši a zároveň posilují unavené svaly, zjemňují bolesti svalstva a navodí příjemný pocit. Vzhledem ke změnám na kostech a kloubech způsobených věkem, je třeba volit skutečně nanejvýš šetrnou a jemnou formu masáže.

Přejeme příjemný pobyt a relaxaci! Informujte se u přítomných pracovníků pointu.



## NEŽ KLIKNETE NA „OBJEDNAT“

Potřebujete poradit?



Volejte poradnu dTest na telefonním čísle 299 149 009 v pracovní dny od 9:00 do 17:00 hodin, běžný telefonní tarif)

1) Dobrá cena? Nízká cena bezpochyby táhne a rozdíly v jednotlivých obchodech dosahují u



stejného zboží stovek i tisíc korun. Dobrymi pomocníky pro první seznámení se s nabídkou jsou cenové srovnávače.

2) Prověřený e-shop? Nejlepší zkušenost je ta vlastní. Nakupujete – li v e-shopu poprvé, je vhodné prověřit si ho důkladněji. Základní informace

najdete na [www.dtest.cz/eshopy](http://www.dtest.cz/eshopy).

3) Kdy zboží dostanu? Pospícháte-li s nákupem, nechte si předem potvrdit, kde je zboží naskladněné a jak dlouho trvá doručení.

4) Vysoké poplatky? Nízká cena má někdy háček. Obchodník po vás může chtít například dvojnásobné poštovné a k tomu vysoký poplatek za platbu kartou či za dobírku. Možná pak zjistíte, že obchod, který prodává stejné zboží o 150 korun draž, nabízí doručení zdarma.

5) Obchodní podmínky? Obchodní podmínky mají být srozumitelné i pro běžného smrtníka. Neměly by být extrémně dlouhé, ani obsahovat malá písmenka či skryté odkazy. Dobré obchodní podmínky certifikuje dTest,

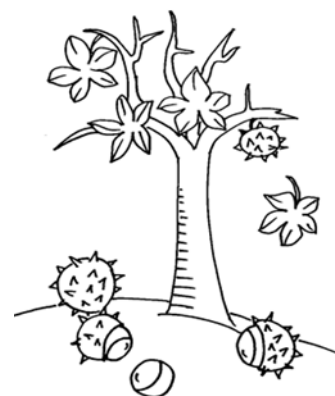
seznam držitelů je dostupný na [www.dtest.cz/dop](http://www.dtest.cz/dop).



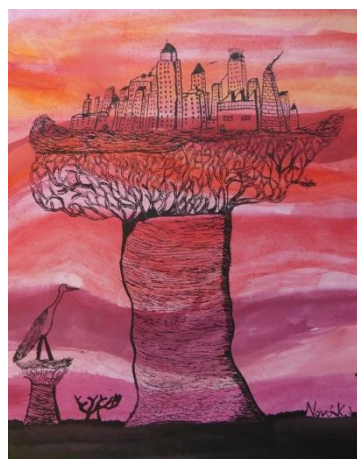
Semínka šalvěje hispánské, známá pod jménem Chia, semínka si svým nutričně příznivým složením získala oblibu po celém světě. Měla by nabízet vysoký obsah omega-3 polynenasycených mastných kyselin a bílkovin.

### Kampaň STROMY 100x jinak

Díky vyhlášené výtvarné, literární a fotografické soutěži se podařilo zaktivizovat více jak 100 lidí, 7 kolektivů, a to věkově od 2 do 94 let.



MINI GALERIE  
SENIORPOINT  
PRESSU



## SETKÁNÍ SE TŘEMI SPISOVATELI

**PhDr. et Mgr.  
Robert Huneš**

Od roku 2003 je ředitel Hospice sv. Jana N. Neumanna, o.p.s., prezident Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče.

**Publikace:**  
VINNETOU SE CHCE  
BRATŘIT A DALŠÍ  
TAJEMSTVÍ  
PRACHATICKÉHO  
HOSPICE, Huneš  
Robert., Palán Aleš.  
a kol.:

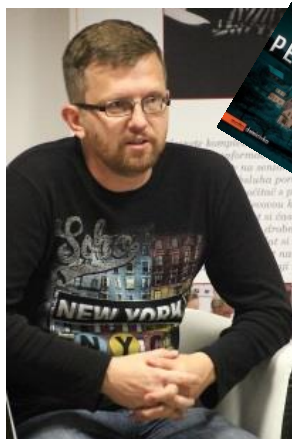
V knížce jsou  
zaznamenány  
veselé příběhy  
ze života našeho  
hospice. Pojdte  
a nahlédněte pod  
roušku hospicového  
světa. Je hezčí,  
radostnější, bez  
bolestnější i veselejší,  
než si možná myslíte!



## Tomáš Příbyl

Prachatický novinář, zpravodajský fotograf, a spisovatel beletrie, vedl internetový deník PRACHATICKOnews.cz a působil také v Českém rozhlasu, televizi a psal pro řadu medií. Nyní vede zpravodajský portál Jižní Čechy Teď.

**Publikace:**  
Smutný žhář, Oči, které nevidí (vydáno elektronicky)  
PĚTIDOMÍ, detektivní příběh




## Ing. Bc. Hana Vojtová

Od roku 2007 je ředitelkou Domova seniorů Mistra Křišťana Prachatice, od roku 2011 i garantkou konceptu smyslové aktivizace, zároveň ředitelkou Institutu Smyslové aktivizace.

**Publikace:** JAK  
(NE)PŘESADIT  
STARÝ STROM,  
Koncept Smyslové  
aktivizace v péči o  
seniory a osoby s  
onemocněním  
demencí, vydáno v  
květnu 2018. Kniha je  
napsána po 10 letech  
strávených se SA.  
Kniha je o životě a ze  
života, o smyslech...  
Dále napsala:  
Smyslová aktivizace v  
české praxi, Smyslová  
aktivizace – pracovní  
sešit, Empathische  
Trauerarbeit -  
Empatická práce se  
zármutkem, hostující  
autorka Paliativní  
péče třetího tisíciletí,  
spoluautorka.



Všechny knihy  
doporučujeme.   
Od 1. 10.  
začíná Týden  
knihoven a tak si  
knihy dojděte zapůjčit  
do Městské knihovny  
Prachatice.



## Kampaň 100x jinak

Projekt Kampaň 100x jinak byl velmi úspěšný. Podpořen městem Prachatice a Jihočeským krajem.



Již v březnu se uskutečnilo zajímavé mezigenerační setkání stoletých, byla spuštěna sportovní aktivita 100 kilometrů napříč republikou, setkání s tradicemi, vyhlášena výzva 100 hodin dobrovolnictví o prázdninách, dále posílání pohledů, nebo anketa 100 nejoblíbenějších knih seniorů. Kampaň měla i podobu výtvarnou a literární: Sto stromů, výtvarné, fotografické i literární práce jsou vystaveny po celý měsíc říjen ve velkém sále domu Křižovatka u parku, Zlatá stezka 145, a stejně tak v malém

sále probíhá v říjnu výstava 100 retro věcí – výstava vzpomínek. V neposlední řadě oslava výročí republiky 28. 10 2018 od 10:00 hodin v SeniorPointu a přilehlých prostorech zahrady se zajímavým programem, sázení Lípy svobody.



### KPSS SENIOŘI

Komunitní plánování sociálních služeb našeho ORP Prachatice má svojí pracovní skupinu SENIOŘI. Zapojte se do plánování i vy, kdykoliv, v jakékoliv



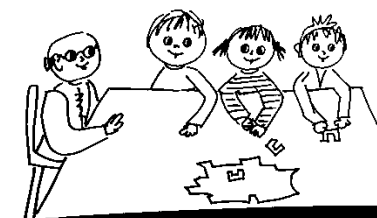
fázi plánování! Nyní se připomínkuje rok 2018 a stanoví se návrhy pro rok 2019. Z jednání skupin KPSS vplynulo, např. poptávka po denním stacionáři, osobní

asistenci, pečovatelská služba nonstop, odstraňování bariér a další doplňkové služby.

[www.prachatice.eu](http://www.prachatice.eu)

### TRÉNOVÁNÍ

Co dělat, jak oddálit Alzheimerovu nemoc a trénovat paměť se dozvěděli senioři s



praktickými ukázkami v září v SeniorPointu u příležitosti Mezinárodního dne Alzheimerovy nemoci. Všichni se dobře bavili.

### SOUTĚŽ:

V kanceláři vedoucího SeniorPointu Jiřího Gabriela Kučery jsou dvě živá zvířátka -



morčata? Jak se jmenují? Pište do 11. 11. 2018 na [prachatice@seniorpointy.cz](mailto:prachatice@seniorpointy.cz)

## JIHOČESKÝ FESTIVAL ZDRAVÍ

Festival o zdraví, zdravém životním stylu a zdravém rozumu se uskutečnil v Třeboni a v hlavním programu nechybělo ani vystoupení senzačních seniorů, hry SeniorPointu a skupiny T.A.M.



Starostce města Třeboň Terezii Jenisové byl předán „lapač snů a nápadů“ od Marie Bednárové, seniorky, která velice ráda plete, háčkuje ...

Pásmo skupiny T.A.M. zaměřené ke stému výročí

republiky, procházku vzpomínkami na hudbu, dobu, oblečení i rekvizity mělo úspěch. Přidalo se skvělé taneční seskupení Senior country taneční klub SenSen. Program Zdravého města Prachatic byl zakončen hrou ze SeniorPointu – vytvoření pavučiny z klubíček, do které se zapojili nejen přítomní vystupující, ale i diváci, a to nám všem šlo – point - znamená spojení a tak došlo na třeboňském



náměstí díky prachatickému vystoupení k velkému propojení všech přítomných.

## VÝSTAVY

### září

stromy 100x jinak

### říjen

kampaň 100x jinak

listopad foto senior

### prosinec

dobrovolníci

## AKCE SENIORPOINTU

4. 10. od 14:00 hodin

### STOVKA

18. 10. od 14:00 hodin

### Den stromů, výroba

25.10. od 14:00 hodin

### Muzikoterapie

28. 10. 10:00

### SROMY 100x jinak

28. 10. 10:00

### Oslava výročí republiky

8.11.od 102,:00

### Povídání o cestování

22. 11. od 14:00

### Den pozdravů

1.12.

Vyhlášení soutěže o nejlepší perníčky

20.12.

Koncert Lukáše

Štěpánka pro

SeniorPoint

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, říjen 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](http://www.krebul.cz))

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



**KreBul**  
obecně prospěšná společnost



**SeniorPoint**  
KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY PRACHATICE



**Jihočeský kraj**