



PŘÍJMY SENIORŮ

Mezi mnohými statistikami se objevují čísla o výši důchodu seniorů. V současnosti v České republice žije skoro 3 miliony důchodců a nějaký druh penze pobírá skoro 2,5 milionu lidí. Aktivně pracujících seniorů je bezmála 30 000. Proč právě je si zaměstnavatelé „hýčkají“? Senior totiž na jedné pozici vydrží i několik let, nehledá povýšení a kariérní růst a nemá takové časové omezení jako maminka samoživitelka. Jejich děti, které měli v pozdějším věku, ještě třeba děti nemají a tak role babiček a dědečků odpadá, a proto dnešní senioři mohou ještě i podnikat. A jelikož mnoho seniorů bylo vychovááno v době,

kdy se propagovalo „zajistit rodinu a postavit velký dům“, kde mladí chtěli žít ve svém a velký dům je prázdný, pronajímají se pokoje či části domů. I to je příjemný příjem pro ty, kteří by mysleli na zadní kolečka.



Mnoho seniorů také pomáhá svým známým a zalévají kytky či se starají o domácího mazlíčka, když majitelé odjedou na dovolenou. Nesmíme zapomínat ani na neziskový sektor, kde mohou senioři využívat vedlejší pracovní poměr formou brigád. Senioři pak získané

OBSAH:

- PŘÍJMY SENIORŮ 1.
- HELGA HOŠKOVÁ „90“ 2
- ŠMEJDI ÚTOČÍ I PO TELEFONU, DOBROVOLNICTVÍ, SOUTĚŽ 3.
- PŘEDSTAVUJEME KAREL@KAREI 4. – 5.
- KAMPANĚ 6.
- SENIOR POINT V OBRAZE 7.
- AKCE, VÝSTAVY 8.

FOTOOHLÉDNUTÍ

PŘEDÁNÍ PRESSU



KOUZELNÁ ZAHRADA



peníze využívají na nákup kvalitnějších potravin, zábavu, kulturu, cestování,



služby (kadeřníka, kosmetika, masáže)

Jenže je i mnoho seniorů, kteří jsou nuceni být ještě v důchodovém věku v nějakém pracovním poměru. Jejich životní situace, kdy jsou osamoceni, či se „musejí“ postarat ještě o své děti, jim neumožňuje užívat si důchodu naplno. Přichází podzim, topná sezóna, na zahrádkách a v lese už nic nevyroste, a proto jsou nuceni potraviny nakupovat. Prázdninové kulturní akce „pod širým nebem“ se stěhují do divadel a tam je třeba platit. Co tedy s volným časem

nadcházejícího podzimu? Můžete přijít do SeniorPointu na Zlaté stezce 145 v Prachaticích zhlédnout výstavy, přijít na vernisáže, popovídat si, přečíst časopis či se jen tak sejít s přáteli. Rádi vás zde v příjemném prostředí uvidíme a těšíme se na vás!



Helga Hošková „90“

Do Prahy na pozvání paní Helgy Hoškové jeli zástupci společnosti KreBul, o.p.s., která se tématem holocaustu zabývá, pořádá konference k Pochodu smrti, má otevřenou tematickou knihovničku ... a také v prostorech na Zlaté stezce 145 byla výstava obrázků z terezínského ghetta.

Paní Helga Hošková byla také před časem na konferenci k Pochodu smrti ve Volarech. Jak řekl Zdeněk Krejsa, ředitel společnosti KreBul Prachatice: „Bylo nám ctí potkat se a být při oslavě 90 let paní Helgy Hoškové 19. 9. 2019 v Jeruzalémské synagoze v Praze spojené s výstavou a vernisáží obrazů Helga Hošková „90“, kterou zajistila Židovská obec v Praze. V programu vedle četby básní, poslechu hudby, prohlídky obrazů, ukázky knih bylo mnoho velkých gratulací paní Helze Hoškové. Do pamětní knihy tohoto dne zapsali všichni přítomní svá slova pro ženu, která „přežila“.



ŠMEJDI, ÚTOČÍ I PO TELEFONU

Každému z vás se asi již stalo, že po zaznění telefonu se ozve někdo, kdo se vám chystá nabídnout nějakou službu, produkt. Vše samozřejmě velmi výhodně, ne-li zdarma. Také se může stát, že se vám dotyčný představí jako kamarád vašeho vnuka, syna, či jiného příbuzného a bude vám tvrdit, že má u vás pro vašeho příbuzného vyzvednout nějaké finanční prostředky. V poslední době také zkoušejí podvodníci volat jako policisté. Pod záminkou nejrůznějších (nejčastěji plně vymyšlených) důvodů z vás opět budou chtít vylákat různé informace, případně opět peníze. Budte prosím obezřetní. Ověřte si vždy dané informace, ptejte se na podrobnosti, případně hovor ukončete hned, jakmile se vám jednání druhé strany zdá podezřelé. Informace si můžete

ověřit u rodiny, zavoláním na policii. Nevěřte všemu, co vám volající říká, můžete snadno naletět a přijít o své úspory, sjednat si služby, o které nemáte zájem, případně získat zboží, které vám bude k ničemu. Pokud už jste reagovali na nabídku pozitivně, obraťte se na policii, případně též na Občanskou poradnu, kde vám mohou pomoci i s odstoupením od smlouvy. Rychlost jednání je zde velmi důležitá.



SOUTĚŽ návrh/vánoční papír

Vytvořte návrh vánočního papíru, pošli na A3 a také přes email na adresu hrabenhauptova@mupt.cz do 30. 11. 2019. Nejlepší práce uvidíte v rámci vánoční výstavy v KreBulu, nejlepší návrh bude vytištěn.



KAFÉ S BABI a PIVO S DĚDOU

Celostátní projekt zkusili prachatičtí již v září. Zapojilo se d procházky s cílem na kávu, pivo přes 50 účastníků – seniorů a dobrovolníků s velkým úspěchem.



Pojďte proto s námi na PUNČ, ČAJ, či GROG v období adventu. Zapojíte se? Bude vás to stát trochu fyzické síly, času a koupi jednoho nápoje pro seniora, či seniorku. Blíže: Hanka RH+ Věříme, že společně s Vámi na chvíli prolomíme bariéry, o kterých se mnohdy mezi generacemi mluví, věříme, že i další setkání budou prospěšná pro obě strany, věříme, že se zapojí co nejvíce lidí.

PŘEDSTAVUJEME KAREL a KAREL

Město Prachatic
navrhlo na ocenění
Cena Senior roku
2019: KARLA a
KARLA

Dvojice KAREL a KAREL (Karel Rabenhaupt, 63 let a Karel Hrůza 79,5 let) z Prachatic jsou dlouholetí senzační dobrovolníci Klubu SenSen Prachatic a to v oblasti počítačové a fotografické gramotnosti. Vedou klub velmi úspěšně. Senioři a zdravotně postižení se díky nim naučí, nebo zdokonalují v práci s moderní technikou. Oba zajišťují, dávají prostor (míněno nejen místo) k setkávání. Vedou Klub NA SADECH (SNP 559), Počítačovou učebnu a nabízí **Počítačové poradenství a Foto - grafické poradenství**



Když píšeme
dlouhodobě

(myslíme více než 5 let), tak tím ještě myslíme i pravidelně a to každý týden ve čtvrtek, vždy 3 hodiny. ***Darují lidem, kteří mají zájem, svůj čas, um a dovednosti, možnost setkávání a sdílení.***

KAREL
(Rabenhaupt)



učí seniory a seniorky základům na počítači, zakládá s nimi @ adresy, poučuje o nebezpečí při rozesílání různých podvodných zpráv. Navíc se KAREL věnuje fotografickému poradenství, tzn. stahování a ukládání, posílání, upravování textů a vybírání fotek, poradí i s fotoaparátem, či s foto - grafováním na mobilu. Organizuje také promítání a výstavy fotografů seniorů a seniorek „amatérů“.

KAREL
(Hrůza)



seznamuje seniory a seniorky s tajemstvím

internetu, s vyhledáváním různých odkazů, stahováním zpráv. Nezapomíná na upozornění rizik při přihlašování se do různých skupin na sociálních sítích. Navíc KAREL (Hrůza)



je skvělým tanečníkem, takže na počítači připravuje hudbu k vystoupení, rozesílá pozvání, připravuje a učí i ostatní vytvářet plakáty. Oba se věnují svými činnostmi mezigeneračnímu pomezí.



Oba jsou skvělými pomocníky, průvodci a dobrovolníky, kteří skutečně po mnoho let v prostorech klubovny, kterou vybavilo nábytkem a osvětlením, zatemněním, potřebným

vybavením data-
projektorem, plátnem,
reproduktory
...bezbariérovým
přístupem město
Prachatice a techniku
mají propůjčenou od
Nadace Charty 77
Konta Bariéry pro
Klub SenSen.

Také se již v několika
případech podařilo
získat od dalších
sponzorů počítače,
které byly individuálně
předány seniorům a
seniorkám včetně
osob se zdravotním
postižením, a při
instalaci, předání
pomáhali právě
KAREL a KAREL.
Oba jsou také autory
projektů, které
podávají městu
Prachatice a získávají
tak dotace k
dalšímu setkávání,
k vyhlašování soutěží
a podobně.

Oba **KARLOVÉ** jsou
ukázkou a šancí jak
„**prolomit postupné
stereotypy v nazírání
na život seniorů!**“
Tedy, že život i přes
handicapy (a tím
nemyslíme jen stáří),
ale u obou Karlů těžké
zdravotní postižení,
může být **PRIMA**.
Angažují se ve
prospěch řešení

veřejných problémů –
jsou součástí pracovní
skupiny pro
odstraňování bariér.
Dlouhodobě pomáhají
seniorům (společně,
ale také každý zvlášť).

KAREL (Hrůza)



je asistentem
předsedkyně největší
seniorské organizace
ve městě a pomáhá
při organizování
všech možných aktivit
pro seniory. Je také
vedoucím tanečního
seskupení seniorů
Senior taneční
country klub SenSen.
Společně provozují
informační a



vzdělávací aktivity ve
prospěch seniorů,
jako byla například
beseda o kyberšikaně
a kyberkriminalitě, učí
práci s tabletem a

mobilem (ve
spolupráci s nadací)..
Dlouhodobě se také
věnují řešení
sociálních problémů –
jsou oba členy
Poradního sboru
zdravotně postižených
a seniorů ve městě,
členy Pracovních
skupin KPSS Senioři
a Osoby se
zdravotním
postižením.



KAREL

(Rabenhaupt)

je
dvorním fotografem
Smyslové aktivizace a
cvičení se seniory, je
aktivním členem
Klubu zdravotně
postižených, protože
sám je po dětské
obrně a tak může i
svým životním
příběhem mnohé
obohatit a nastartovat
k novým aktivitám



Využívají své
celoživotní kvalifikace
KAREL (Rabenhaupt)
ekonom, při
vyúčtování a
zajišťování dotací,
KAREL (Hrůza), učitel
– při organizování
setkání seniorů.


OBEC a MÍSTA PŘÁTELSKÁ SENIORŮM



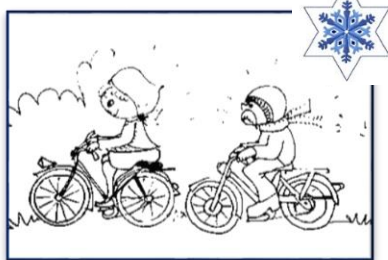
Město po získání titulu a dotace od MPSV realizuje se svými partnery – neiskovými organizacemi projekt „Jsme na stejné vlně“,

V aktivitách se zaměřujeme na aktivní stárnutí. Během několika měsíců se zatím podařilo uskutečnit např. Kurz Smyslové aktivizace s garantkou SA Hanou Vojtovou, připravujeme na říjen besedu o Kyberkriminalitě s Petrem Šmídem, na listopad Arteterapii s Ivanou Bečvářovou a na prosinec výcvik v Etiketě ...

MÍSTA PŘÁTELSKÁ SENIORŮM - 1. října k Mezinárodnímu Dnu seniorů budou na prachatické radnici oceněna místa: *výstavní prostor* městské knihovny, projekt *Cvičení šité na míru* v domově senio-

rů, projekt *Aktivně ve stáří* PS, *společné místo* pro Prachatický dobročinný obchůdek a půjčovnu kompenzačních pomůcek, ZŠ *Prachatice*, *Národní plus* Montessori škola, *Klub SenSen*, **SeniorPoint Prachatice**, 

Deníky Perachaticka a Radniční list. V den, kdy vychází toto číslo v rámci sportovního dne ve Štěpánčině parku byly představeny některé ze sportovních pomůcek, potřeb, které budou v nové půjčovně sportovních potřeb (elektrokola.



koloběžky, šípy a luky, košíková, disk golf. V rozjezdu je informační systém – rozšíření a posílení informačních toků. Natáčíme dokument s TV ŠRUMEC o aktivitách projektu a

koncem roku budete mít možnost přijít na veřejné promítání.

DOBROVOLNÍK S KYTIČKOU 2019

Kampaň vyhlašuje město Prachatice a Dobrovolnické centrum pro všechny,



kdo poskytují nadstandardní služby v rámci doplňkové péče o seniory, osoby se zdravotním postižením, rodiny s dětmi a osoby v krizi, v podmínkách domácností, ale i ve zdravotnických a sociálních zařízeních, neziskových organizacích. A kdo získal titul? Dozvíte se v lednovém čísle SeniorPointu 2020. Myslíte, že jste ale nestihli poslat návrh? Zkuste tedy nám přesto o POČINU ROKU, o DOBROVOLNÍKOVI, pár řádek zaslat, třeba jej pozveme, alespoň na slavnostní předání cen 5. 12. 2019 od 15:00 hodin v Městském divadle.

SENIORPOINT V OBRAZE



Hrátky s vlnou, výstava Pletení Marie Bednárové.



Integrace – Kořenky od (myš)Lenky, wokrshop drátkování



Marie Maláková vystavovala osobně vyrobené korále, náramky.



Na zvukové podobě SeniorPoint Pressu se podílely i děti. Christa Krejsová



nabídla svoji zahradu k posezení, popovídání, sdílení.



SeniorPoint podpořil benefici Chelčického domova sv. Linharta.



SeniorPexeso v Písku a Vodňanech.



Senioři se zapjili do Kabelkového veletrhu

sbírky a pomohli 210 000,- Kč talentovaným dětem.



Počítáme s Vámi, aneb Senioři v obraze, při hledání bariér po městě.



Zajímavá výstava Foto z balkónu Ily Hanzalové.



Seniorské hrátky od Jihočeského kraje dostali senioři k Mezinárodnímu dni seniorů.



VÝSTAVY

Září

Korálkování



Marie

Maláková *FOTO*

SPORT seniorů

Country klub X.

Říjen

UM SENIORŮ

Krajky

Anna Lebedová

Věci z chalupy

Iva Jeřábková:

Listopad

UM SENIORŮ

Mojmír Strouhal, foto

Prosinec

Obec přátelská

seniorům 2019

Um seniorů

Vánoční papíry

AKCE SENIORPOINTU

1. října

Den otevřených dveří

v SeniorPointu

Mezinárodní den

seniorů



14. října

DRÁTKOVÁNÍ

19. října 13:00

Benefice na výtah do
„komunitka“



17. října

CHALUPAŘENÍ



28. října

TESCO - otevření
a uzamčení zahrady,
oslava



14. listopadu

Podzimní variace

21. listopadu

MEZINÁRODNÍ DEN
POZDRAVŮ - posíláme
pozdrav do světa

28. listopadu

Našli jsme 219 míst,
které stojí za to vidět

1. prosince

VYHLÁŠENÍ SOUTĚŽE
O NEJLEPŠÍ VÁNOČNÍ
CUKROVÍ

5. prosince

DOBROVOLNÍK
S KYTIČKOU

12. prosince

Údržba těla 2020

19. prosince

VÁNOČNÍ KONCERT
PRO SENIORPOINT



Napište nám,
jak se vám líbí náš
PRESS, co chcete
napříště zařadit, co
vám chybí, co chcete
číst v roce 2020,
do kterého Vám
přejeme

vše ...

a
vyšlápněte
pravou ...



SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, září 2019

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



KreBul
obecně prospěšná společnost



Jihočeský kraj

