



SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice



Číslo: 2/2020

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. dubna 2020

JE ČAS I NĚČEHO ZANECHAT

„Drazí prachatičtí přátelé, a to nejen ti dříve narození.

Dnes končí březnový měsíc, který většina lidí, zvláště těch dříve narozených, prožila doma ve svých bytech, na balkónech, v domech a na zahrádkách. To, co je asi v této situaci pandemie nejtěžší, je, že nikdo z nás netuší, jak dlouho to bude trvat.

Ráda bych se společně s vámi zamyslela nad myšlenkami, které považuji za důležité:

Nebojme se prožít obavy z nové situace. Původní plány, které jsme měli, si žádají nový pohled a nové ukotvení, a to klidně pro přechodnou dobu, dovolit si můžeme naplánovat

klidně jeden den či týden.

Mysleme na pocit bezpečí, stability a pevné půdy pod nohama. A každý z nás k tomu potřebuje jinou dobu. V době změn a nejistoty se nedají dělat dlouhodobé plány. Pouze vždy jeden krok, zastavit se, vnímat a z tohoto místa pak udělat znovu další krok. Nestydíme se za to, že potřebujeme čas se zorientovat.

Nebojme se přijmout období změn. Vše v přírodě je v neustálém pohybu, procesu změny. I my potřebujeme tyto změny v sobě zpřítomnit, dát jim pozornost, vyslovit si je nahlas.

Pokusme se osvobodit z pocitů nedostatku. Protože osobní prosperita nejsou jenom peníze. Citlivý a zdravý vztah k tomu, co právě

OBSAH:

JE ČAS I NĚČEHO ZANECHAT	1. – 2.
EDS - JOÃO	3.
PŘEDSTAVUJEME NEJSI V TOM SÁM SÁM!	4. – 5.
INFO Z PORADNY INFORMACE, SOUTĚŽ	6. 7.
AKCE, VÝSTAVY	8.

FOTOOHLÉDNUTÍ

Výstava Modely (letadel, tanků ... Stanislava Švancara a benefiční koncert pro KreBul



nemám, má mnoho proudů, peníze jsou jen jedním z nich.

Zkusme si prožívat svou důstojnost a sebehodnotu i v nejistých časech.

Není na škodu si uvědomit, jak spěch, zrychlený způsob života, strach a stres nás v předešlé době ničily a nepřinesly nám žádné ovoce.



Vnímám každým dnem, jak lidé kolem mne více přemýšlejí o životě a vyhodnocují pro sebe i blízké jiné priority. Jak říká Kazatel ve Starém zákoně, „Vše má svou chvíli, každá věc pod nebem má svůj čas... je čas sázet a čas sadbu vytrhat, čas plakat a čas se smát, čas rmoutit se a čas tancovat, čas mlčet a čas si povídat, ale i čas hledat a čas pozbývat.“

Domnívám se, že můžeme právě v této době udělat pro

sebe i blízké hodně:

Můžeme být fyzicky i psychicky oporou těm nejbližším...

Můžeme pomoci konkrétním činem, a to např. i úsměvem, pochopením, vyslechnutím druhého...

Můžeme zavolat ve své nejistotě tam, kde poskytují pomoc, můžeme se někomu svěřit - **388 607 607**

Můžeme někomu osamocенému zavolat, napsat e-mail, setkat se s ním skrze moderní technologie



Můžeme v rodinách mluvit, sdílet mnohé své zájmy, pobýt spolu... Můžeme úplně jinak vnímat svět kolem nás, přírodu, vše to, co opravdu potřebujeme...

Pokud chceme, můžeme charitativně pomáhat v různých dobrovolnických aktivitách z domova.

Pokud chceme, můžeme se společně za sebe navzájem modlit...

Ten, kdo z vás může chodit na procházky do přírody, třeba se svými čtyřnohými přáteli, může znovu nalézt lásku k přírodě, zvláště např. ke stromům. Stromy, které přežily desítky lidských životů a pod kterými můžeme postát s vážností a respektem nad jejich existencí a krásou.

Život v přírodě nám dává nepřeborný zdroj síly a energie... Přeji nám všem, abychom v ní dokázali žít a zároveň ji chránili...

Ze srdce Vám všem přeji vnitřní rovnováhu a klid, zdraví, lásku a požehnané Velikonoce.“



Klára

*Kavanová Mušková
/www.linhart-chelcice.cz/*

EVROPSKÁ DOBROVOLNÁ SLUŽBA



Společnost KreBul, a Hodina H z Pelhřimo - va pokračují v projektu evropské dobro - volné služby (EDS).

Po ukončení služby dobrovolnice Ady Leny



z Itálie byl přivítán nový dobrovolník z Portugalska. Jmenuje se João Miguel Basílis Serôdio E Silva Neto, již se s ním domlouvaly aktivity pro jeho činnost. João



už od seniorů "dostal" české jméno Honza a chtěl pokračovat v projektu, představit svou zemi, uspořádat kulturní večery... "Honza" rád fotografuje, tak si myslíme a přejeme si, aby vytvořil pohled na



Prachatice očima dobrovolníka. Rádi s ním pak připravíme výstavu.



Těšíme se, že opět rozšíříme činnost KreBulu, ale také Senior Pointu a představíme evropské projekty zase mezi našimi přáteli a

příznivci. Máte nějaký nápad, který by se mohl realizovat? Napište na

dobrovolnici@krebul.cz.

Cílem Evropské dobrovolné služby je rozvoj solidarity a tolerance mezi mladými lidmi.

Aktuálně: João Miguel Neto z České republiky odcestoval



za rodinou z důvodů vyhlášeného nou - zového stavu.

Pevně věříme, že po skončení pandemie se k nám opět vrátí.



Držme si vzájemně palce!

NEJSI V TOM SÁM!

Projekt NEJSI V TOM SÁM! realizuje společnost Portus Prachatice, o.p.s.



Senioři v současné době tvoří neopominutelnou část obyvatelstva.

V Prachaticích je seniorů starších 65 let necelé 3 tisíce.

Senioři v pokročilém věku často potřebují zvýšenou míru podpory a pomoci, což klade zvýšené nároky i na jejich rodiny. Ty se mohou rozhodnout, zda péči zajistí pomocí ústavních zařízení nebo prostřednictvím vlastních sil. Právě pomoc tzv. neformálně pečujících (rodiny, známých)

považujeme za důležitou formu zajištění péče o seniora v domácím prostředí. A právě pro tyto osoby je projekt Nejsi v tom sám! určen.

Projekt flexibilně reaguje na potřeby pečujících osob vycházejících z praxe:

Nedostatek

informací: „Na to všechno jsem si musel přijít sám, popřípadě vyhledat na internetu.“... „Školení bych nechtěla, ale aby mi tohle někdo řekl, aby mi to někdo vysvětlil.“

(př. poradenství, finanční příspěvky, komunikace s lidmi s demencí, kompenzační pomůcky, sociální a zdravotní oblast)



Psychické nároky péče: "Máš nula volných dnů, aby sis nějak odpočala ..." Je to náročný. Jako kdyby to dělal člověk sám, tak bych řekla, že je to na zbláznění."

(př. sdílení, ocenění, práce s nespokojeností závislého seniora aj.)



Fyzické nároky péče: "Ona vlastně ani nevypomáhá. To jsem ji jednou zvedla a hnula jsem si se zády. Takže tohle jako nezvládám."

(př. polohování, kompenzační pomůcky, základní cviky aj.)

„Naší snahou je poskytnout pečujícím

osobám náležitou podporu a péči. Bez nutnosti někam dojíždět – mohu navštívit pečující osoby u nich v přirozeném prostředí, kdy může snáze reflektovat jejich potřeby. Bezpochyby se takový člověk cítí lépe ve svém a neklade na něj nároky s dopravou, hlídáním apod.“



Podpora v rámci projektu nemusí být pouze jednorázová. Pracovník může dojíždět pravidelně a jednotlivé věci měnící se časem s Vámi probírat.

A bude-li potřeba, zprostředkuje kontakt i s odbornými lektory, abyste byli na péči připraveni aspoň v základní míře tak,

jako odborné pečovatelky.

Představení provázejícího pracovníka:



Kateřina Borovková

je sociální pracovnící, která již v minulosti pracovala s neformálními pečujícími. Tématem se hloubkově zabývala i ve své diplomové práci. Aktuálně provází jedince náročným obdobím v Krizovém centru v Prachaticích.

Kontakt na telefon: 797 634 313, mail: borovkova@portusprachaticice.cz

Účast v projektu je **zdarma**. (Projekt je

realizován za finanční podpory z fondů EU prostřednictvím programu OP Zaměstnanost a MAS Šumavsko - CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0010149



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Podpora slouží k tomu, aby Vaše pocity z pečování byly pozitivní jako u této paní: *"Zpětně teďka jsem si říkala, jak mám dobrej pocit z toho, že jsem se o toho člověka postarala, že jsem ho nedala do nějakýho ústavu, že jsem to dala, zvládla."*

HÁDANKA



Kolik let je náš vlajce? Čí je ta druhá? Odpovězte do 30. 4. 2020 na email: seniorpoint@prachaticice.cz

PORADNA JE TU STÁLE PRO VÁS

Občanská poradna je zde pro vás i v době nouzového stavu a vyhlášené karantény.



Její služby jsou však nyní, z důvodu ochrany pracovníků i vás klientů poskytovány zejména po telefonu a nebo emailu:
poradna@krebul.cz

V nejnutnějších důvodech (kdy například je nutné dodržet termín pro podání apod.) je možná osobní konzultace, ovšem vždy po telefonické domluvě na čísle 723 123 093.

V poradně jsme stále připraveni zodpovídat vaše dotazy, které se týkají nejruznějších oblastí života, tedy i vzniklé situace ohledně koronaviru a

opatření, která jsou nyní v platnosti.

V loňském roce se na poradnu obrátilo 822 klientů, kteří při téměř 3000 návštěvách řešili své problémy. Mezi nimi i celá řada seniorů, kteří nejčastěji řeší problémy s financemi



(například si půjčili pro své děti, vnoučata a ti jim nyní nedávají žádné prostředky na pravidelné splátky, a tak vás vystavují riziku smluvních pokut, exekucí apod.), reklamace (velmi často jde o reklamace služeb, případně zakoupených výrobků, u kterých se objeví nějaká vada), odstoupení od smlouvy (zejména uzavřené smlouvy s novými dodavateli energií, telekomunikačních služeb).

Buďte i v této době obezřetní na to, komu otevíráte, komu co podepisujete. Také se v této době vyvarujte půjčkám a podepisováním takových smluv, které pro vás mohou být náročné naplnit, například pozdním splácením a podobně. To platí i v případě, že chcete v dobré víře pomoci svým příbuzným. Velmi snadno se takto můžete dostat do problémů, které pro vás nebudou příjemné.

SNĚHULÁČEK

Sněhuláček šel,
neměl nohy šel,
potkal na cestě
babičku,
ta mu dala mrkvičku,
a on jí za to hubičku.

Tereзка Houšková,
6 let



VIDEOPOZDRAVY OD NÁS PRO VÁS



Sledujte na
www.prachatice.eu

FOTO Z ARCHIVU

Klub SenSen, senzačních seniorů, vyhlásil fotografickou soutěž, foto z archivu. V současné době máme dost času projít si náš fotoarchív a zaslat do konce dubna fotografii s pozitivním obsahem
adresa: rabenhaupt.k@seznam

NABÍDKA SLUŽEB



krizový telefon, kam můžete volat v případě nouze
388 607 607

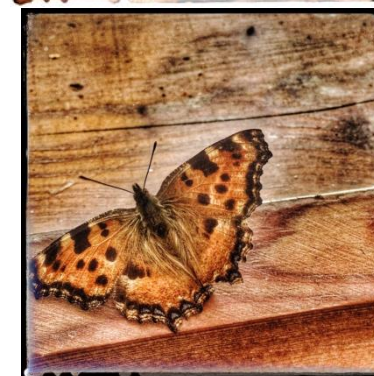
Stále je možnost využít **taxík Maxík**, s objednáním den dopředu od 8 – 10:00 hodin na stejném čísle, po dobu nouzového stavu



Do třetice, na stejném čísle si požádejte o **seniorskou obálku** s rouškou od dobrovolníků a informacemi.



Máte-li zájem poslat někomu pozdrav z Prachatic, pak je u nás, vyžádejte si ho. Některým seniorům byl již zaslán.



VÝSTAVY

duben

ROUŠKY,

ohýbají oušky – malá
ukázka výstavy - zde



květen

FOTO z ARCHÍVU

sestavuje Karel
Rabenhaupt

červen

KVĚTY, KVĚTINY

AKCE SENIORPOINTU

Kurz paměti pro
přihlášené od 1. do
30. dubna 2020

Víkend otevřených
zahrad – **otevření
mezigenerační
zahrady** 6. 6. od
14:00 hodin

7. 6. od 10 – 13 h
Víkend otevřených
zahrad – **aktivity**

**Sbíráš, sbírám,
sbíráme** – přihlas se
do cyklu výstav
//seniorpoint@prachatice.cz



SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, duben 2020

Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, Jiří Gabriel Kučera, Hanka RH+ Rabenhauptová,
seniři, 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 a Jana Hánová



KreBul
obecně prospěšná společnost



SeniorPoint
KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIŘY PRACHATICE



Jihočeský kraj