



# SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice

Číslo: 1/2020

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

2. ledna 2020

## ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA

### Životní rovnováha:

Tématem dnešní doby se stávají mimo jiné také slova: životní rovnováha. Mnoho odborníků definuje rovnováhu, jako stoličku o čtyřech základních opěrných bodech, z nichž základními uvádí: zdraví, práci, osobní život a své já. Představte si tuto stoličku a řekněte,



kteřá opěrná noha je pro vás nejsilnější? Zdraví? Práce? Osobní život? A co když je to „Já“? Já,

jako člověk moudrý, zralý a zodpovědný ke všem vyjmenovaným oblastem. Ale co když je mé „já“ nemocné, nezralé a nerozhodné. Co udělá „já“ ve všech ostatních oblastech? Jak vytvoří plnohodnotný osobní a úspěšný pracovní život? Ano, životní rovnováha začíná vždy u mého „Já“, u sebe.

Mé „Já“ je podstata všeho a ta podstata je vrtkavá záležitost, s životem se stále mění. Snažte se a snažte a na vašem životním startu je z vás výborný student. Zvládat školu, náročné rodiče, zájmové kroužky nebo brigády, dá jednomu zabrat. Ale hurá, zvládáte to a tak to vypadá, že to v životě půjde stejně i dál.

## OBSAH:

ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA	1. – 2.
PROJEKT: BEDŘICH NA NÁVŠTĚVĚ	2.
VYHODNOCENÍ PŘEDSTAVUJEME	3.
Olga Korbelová	4. – 5.
KAMPANĚ	6.
POINT V OBRAZE	7.
AKCE, VÝSTAVY	8.

## FOTOOHLÉDNUTÍ

Sympóziu Lidská práva, Mauthausen



Otevření mezi – generační zahrady



Jenže škola končí a je tu práce, vztah a založíte rodinu. Povinnost rodičovská balancuje na časové hraně s povinností pracovní, rozvíjející se profesní kariérou a kde že jsou vaše koníčky a volný čas. Ale znovu hledáte a nacházíte rovnováhu. Již jste utržili první nebo druhé životní šrámy a zkušenosti a tak tu pojednou, na prahu čtyřicítky, bilancujete určitou etapu života. Vyšla, nevyšla, co všechno ztratilo balanc a proč. Děláte selekci, hledáte nové noty nebo postoj, jak jít dál. A jdete, kráčíte a váš fyzický i psychický postoj velmi vypovídá o životních cestách, které máte za sebou. Příliš mnoho práce? Příliš mnoho rodičovských povinností? Nebo jiného příliš mnoho? A čeho bylo málo? Času nebo rozumu narovnat to dřív?

Vstupujete do další etapy a ta se jmenuje: „Zase sami“. Děti odešly do světa, práce skončila a je tu čas. Ten uličník, kterého celý život nebylo dost. Jak ho nyní využijete? A znovu život pokládá otázku k rovnováze. Vše je ale stále v rozhodnutí mého „já“. Tedy, životní rovnováha není o oblastech života, ale o mých postojích v různých oblastech, kde jsem já stále přítomen se svým vědomím rozhodováním. Se svou rovnováhou k zodpovědnosti, seberealizace v jakémkoliv věku, radosti v jakémkoliv věku a zdraví, které je vždy mou fyzickou součástí.

*Eva*

*Tesařová*



**S**OU<sup>L</sup>AD školení

## BEDŘICH NA NÁVŠTĚVĚ

SeniorPoint přichází s novým projektem „Bedřich na návštěvě, aneb celoroční putování s medvídkem Bedřichem a seniory.



Půjde o mapování (fotografování) co senioři rádi dělají, jak se mají, o čem sní a ví, jak si představují svoji budoucnost, jak si povídají s nejbližšími o svém odchodu ze života ... Můžete psát [seniorum@pachatice.eu](mailto:seniorum@pachatice.eu), zasílat fotografie, přijít si popovídat, ale vždy vzít s sebou medvu“, který na vás u mne čeká? Nenechte ho čekat dlouho! Těšíme se závěrečnou výstavu a povídání všech aktérů projektu. Blíže: Hanka RH+

## DOBROVOLNÍK S KYTIČKOU 2019

Předání ocenění za nad - standardní 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 proběhlo 5. 12. 2019. A kdo získal titul?



Certifikát za "**Počín roku 2019**" získal projekt **LITERÁRNÍ KAVÁRNA**, která je realizována v Domově seniorů Mistra Křišťana. Udělen byl Centru STROOM Dub, domovu seniorů a Městské knihovně Prachatice. Centrum obdrželo navíc dřevěné srdce, které je putovní. Během dvou let se o něj

podělí s knihovnou a domovem pro seniory. Certifikát "**Dobrovolník s kytičkou 2019**" převzali na prachatické radnici: Petra Popová, Anna Bryxová, Marie Maunová, Ilona Horálková, Jana Hulešová, Alena Kneiflová, Zdena Hružová, Emílie Popielová, Věra Davidová, Daniela Bžochová, Ivana Jeřábková,



Václav Rosa, Miroslav Bojanovský,



Karel Hružza, Alena Bínová, Marie Trávníčková, Eliška Weiserová, Bohdana Kollarová, Marie Turková.  
Gratulujeme.



## SOUTĚŽ návrh/vánoční papír

Soutěž, do které se přihlásilo 8 subjektů a přišlo 48 prací byla zakončena výstavou návrhů vánočních papírů v KreBulu, a vyhodnocením nejlepších prací. Na vernisáži se předávaly ceny, diplomy a proběhlo příjemné posezení.



*Nejlepším autorům z jejich návrhů byly vytištěny skutečné vánoční balící papíry.*  
Ocenění: Jitka Sedlecká, senior ka, MŠ, Skalka, ZŠ PT, Zlatá stezka 387, DDM PT.



Děkujeme dobrovolníkům, kteří našli hřející pytlíky pro Nemocnici sv. K. Boromejského, Praha

## PŘEDSTAVUJEME OLGA KORBELOVÁ

Vzdělavatelka a  
kronikářka Obce  
baráčníků Vitoraz  
Prachatice

Narodila se v únoru 1940 v Praze na Žižkově. Dětství a mladá prožila ve Slaném. Chodila do dramatického kroužku, jako holka dokonce přednášela i v divadle ve Slaném, které později proslavil Karel Gott. Do divadla nastoupila jako technický pracovník. Začínala jako osvětlovačka.

Postupně se zaškolovala a dotáhla to až na inspicientku divadla. Na 35 let strávených v divadle v Příbrami má, jak nám vyprávěla, hezké vzpomínky. Vyprávěla nám i příhodu se svojí



svatbou: „Vdávala jsem se 28. října 1960. Tenkrát to ještě nebyl státní svátek, ale byla to pracovní sobota. Vzala jsem si volno a šla jsem se vdávat.“ Osud ji pak zavál do Prachatic. S nadsázkou říká, že po přestěhování do Příbrami nastoupila do tamního divadla a po přestěhování do města Prachatice k baráčníkům.

Když přišla do Prachatic, byla sedm let vdovou, a potkala se a žila také s vdovcem Jirkou Sladem, (nám známého z divadla jako osvětlovače, kulisáka a také jako dobrého včelaře).

U baráčníků je paní Olga 21 let. Byla u nich i její babička a maminka.

V Prachaticích byla první členkou, která skládala slib tehdy nové rychtářce Jaroslavě Lelkové. A jsou to právě jen ony

dvě tetičky, které mají tuhle významání, medaili.



V Obci baráčníků Vitoraz má funkci vzdělavatelky. Na sezení připravuje příspěvky k různým událostem nebo o významných osobnostech. Témata čerpá z knih, má ráda historii. Vybrané téma pak spojuje s daným měsícem. Snaží se každý příspěvek pečlivě připravit. Paní Olga pracuje pro baráčníky ráda a ještě raději je, že se „netahá“ do něj politika. Baráčníci jsou nepolitický spolek.



Obec baráčníků Vitoraz Prachatice měla při svém založení v roce 1946 na 130 členů. A dnes 23.

**V roce 2019 získala od Veleobce sdružených obcí baráčníků v Praze medaili za zásluhy.**

Kromě jiných aktivit se jako důchodkyně podílí na zvukové podobě SeniorPoint pressu.

Baráčníků, bohužel, ubývá. Je jich do dvaceti aktivních a pak ti, které navštěvují doma, či v domovech seniorů při významných výročích. Jinak k dobré pohodě a náladě při jednotlivých sezeních přispívají zpěvem tetičky Jarmila Šimová a Marie Šimová. Zajímavé



jsou aktuality od Martina Malého, souseda a výborné vedení rychtářkou Věrou Davidovou, sdělila při rozhovoru paní Olga. Na posledním sezení v loňském roce dostala lampičku, aby se jí jako vzdělavatelce dobře četlo. V plánu na rok 2020 pro baráčníky nechybí účast na akcích jiných obcí z X. župy spisovatele Josefa Holečka se sídlem ve Vodňanech, kam obec patří, účast na průvodu při Slavnostech Zlaté stezky nebo oslava vzniku samostatného československého státu nazvaná Baráčníci městu.



„Také chceme staročeské zvyky a tradice připomínat

*mladé generaci!“, říká paní Olga.*

Organizují akce Baráčníci dětem, či Den na rychtě v rámci projektu Prázdninový pas, navštěvují v krojích a tradicemi mateřskou školu. Poselství baráčnictva se snaží přibližovat výstavami, zpěvem, četbou nebo výrobou ozdob. Snad někoho osloví kroje či tradice pečení mětýnek.

Každý čtvrtek jsou sezení na rychtě, kde se baráčníci scházejí. Adresa: Zlatá stezka 144, Prachatice



*Použito z materiálu pro Radniční list 2/2020 - Vyptávali se a zaznamenali:*

*Hanka RH+ Rabenhauptová a Václav Malina.*

## SENIORPOINT MÍSTO PŘÁTELSKÉ SENIORŮM

V rámci Mezinárodního dne seniorů, který připadá na 1. října, udělilo město Prachatice ocenění Místům přátelským seniorům. Mezi oceněnými je také **SeniorPoint Prachatice**. SeniorPoint byl navržen několika subjekty za vřelé místo k setkávání, zajímavou nabídku aktivit reagujících na poptávku, vybavenost prostoru s řešením bezbariérovosti, vydávání SeniorPoint PRESSu jak v tištěné, tak zvukové podobě pro nevidomé, seniory a kalendárium přehled akcí pro seniory na webových stránkách zřizovatele KreBul, o.p.s.



Mezi dalšími oceněnými jsou: Prachatický deník, ZŠ Prachatice, Národní výstavní prostory Městské knihovny, projekt Aktivně ve stáří, který realizuje Oblastní charita Vimperk, Cvičení šité na míru v Domově seniorů Mistra Křišťána, Radniční list, Půjčovna kompenzačních pomůcek a dobročinný obchůdek.



Ocenění si velmi vážíme a věříme, že i nadále budeme udržovat kvalitní služby nejen pro seniory a dostat tak ocenění **Místo přátelské seniorům.**



Město Prachatice po získání titulu a dotace od MPSV realizovalo projekt „Jsme na stejné vlně“.

Pro rok 2020 bude v aktivitách pokračovat. Máte-li i vy zajímavý nápad, podnět, který bychom v rámci příštího projektu mohli realizovat, napište nám na email: [seniorum@prachatice.eu](mailto:seniorum@prachatice.eu)

DUO Karel a Karel získali ocenění nejen v rámci nejlepších seniorů od Nadace Charty 77, projektu SenSen – senzační senioři, ale také od města Prachatice za svoji dlouhodobou práci v Klubu SenSen Prachatice.



## SENIORPOINT V OBRAZE



Výstava pohledů seniorky 219 míst, která stojí za to navštívit



Sympóziium o Lidských právech nejen seniorů v Mauthausenu



Výstava černobílých fotografií seniora (90) Mojmíra Strouhala z Brna v cyklu: UM SENIORŮ



Výtvarná soutěž Zelené Prachatic, zelené město



S klidem rozvahou a bezpečně pěšky na kolech i koloběžkách s Václavem Kovářem z BESIPU



Senioři se studenty na třech v projektu KROKUS, které sázeli a připoměli si dětské oběti holocaustu



Mezigenerační zahrada rozšířena o cvičičí prvek a knihobudku



Jednodenní výstava z cyklu UM SENIORŮ: Věci z chalupy Ivany Jeřábkové



Soutěž o nejlepší vánočku vyhrála Ivana Jeřábková a obyvateľky Domova seniorů Mistra Křišťana



Senioři si zajeli pro inspiraci na Hlubokou a setkali se se senátorem Tomášem Jirsou



Seniorský sedmiboj ve Štěpánčině parku



Ada Lena, dobrovolnice z Itálie v KreBulu - příště



Anna Lebedová, Paličkování – krajky, Jiří Gabriel Kučera předává květinu za realizaci výstavy



Cestovatelka Bohdana Kollarová, Himaláje

## VÝSTAVY

### Leden

*Oušková krása*  
Zdena Hrůzová,  
z cyklu Sbíráš,  
sbírám, sbíráme

### Únor

*Židovské tradice  
a zvyky* aneb,  
Vzpomínka pro  
lidskost

### Březen

*Modely (letadel,  
tanků a zbraní)*  
Stanislav Švancar,  
z cyklu Sbíráš,  
sbírám, sbíráme

seniory, dobrovolníky  
od 15:00 hodin

## AKCE SENIORPOINTU

### 1. ledna

Zahájeníceloroční  
kampaně: Putování  
s Bedřichem, aneb  
Bedřich na návštěvě

### 1. února

Přeplov svůj La  
Manche Plavecký  
bazén, od 13:00 hodin

### 28. února

Zimní sportovní hry  
seniorů v DSMK se

### 3. března

Vernisáž výstavy  
Stanislava Švancara  
s vystoupením dětí ze  
ZŠ Prachatice, 387  
Zlatá stezka 145

### 13. března

Benefiční maškarní  
bál pro KreBul  
Národní dům,  
od 19:00 hodin

### 19. března

Životní rovnováha  
seminář od 15:00  
Evvy Tesařové,  
Zlatá stezka 145

### 20. března

Kurz paměti 3x a dost  
se Zdeňkem, v DSMK,  
Bavorská 936,  
Prachatice od 14:30



SeniorPoint press  
namlouvají dobrovolníci  
s redaktorem Václavem  
Malinou, č. 4/2019



Taxík Maxík je tu pro vás!  
Volejte: **736647337**

Věříme, že až budete  
bilancovat nad rokem 2019,  
odpovíte si, že jste učinili  
moudrě rozhodnutí, že  
mnohé vaše kroky byly  
důležitým mezníkem pro váš  
další rozvoj, posílili jste  
fungující vztahy, uvolnily ty,  
které nefungovaly, našli jste  
samí sebe.

KreBul PF 2020

Až do roku 2020 vstoupíte motivováni k zážitkům, s vírou úspěchu dalších dní a  
vírou nejen v sebe, ale především své blízké a ty, kteří Vás na cestě podporují.  
Proto Vám děkujeme za společnou cestu a podporu a těšíme se, že se budeme  
potkávat i v dalším roce.

Za KreBul, o. p. s. – Mgr. Zdeněk Krejsa, DiS.

**SeniorPoint Prachatice,  
pod KreBul, o.p.s., Zlatá  
stezka 145, 383 01  
Prachatice**  
[seniorpoint@prachatice.cz](mailto:seniorpoint@prachatice.cz)

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

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, fotografie Karel Rabenhaupt, KreBul, o.p.s.



**KreBul**  
obecně prospěšná společnost



**Jihočeský kraj** 8



