



## ZAMYŠLENÍ

### Olgy Starostové

Je léto a je velmi odlišné od těch minulých. Povrchové vody se doplňují a zeleň jen bují. Od roku 1960 jsme si letos užili červen s nevyššími srážkami a rozpomínáme se na léta, jaká bývávala s teplotami kolem 25 stupňů. Obavy ze sucha nahradila nová zkušenost s pandemií. Takové úvahy k okurkové sezoně, koupání a zavařování nepatří. Nabíráme síly, jsme v kruhu rodiny a přátel. Zažíváme radost z blízkosti, zatímco na jaře jsme zažívali zkušenost izolace a odluky. V případě těch, kteří se starají o své blízké, se situace nadále příliš nemění,

zejména pokud opečovávaný je na poskytnuté péči zcela závislý. Ti, co pečují, si moc přejí být zdraví, aby mohli pečovat a starat se a aby nenakazili svého blízkého, kterému věnují velkou část



svých dní.

Proč o tom píšu? Abych poděkovala těm, kteří nesou tíži těchto dnů na svých bedrech často sami a zcela neviditelně. Nepatří mezi naše zasloužené hrdiny a ty, kterým se tleská. Přesto se ve svých domovech starají o 80 % těch, kteří potřebují

## OBSAH:

- Zamyšlení Olgy Starostové z Diakonie SeniorPoint v době nouzového stavu  
Statistika SeniorPointu . EDS, výzva.  
Společně na půdu.  
Hádanka. Doporučení.  
Dobrá rada. Služba  
Výstavy. Akce.
- 1.
  - 2.
  3. - 4.
  - 5.
  - 6.
  - 7.
  - 8.

## FOTOOHLÉDNUTÍ

Víkend otevřených zahrad, červen



Vernisáž výstavy  
Sbíráš, sbírám, sbíráme  
VIZITKY, červenec



a zdravotních služeb v oblasti následné a dlouhodobé péče. **Možná se zeptáte, zda pro ně můžete něco udělat?** Rozhlédněte se kolem sebe, možná je to váš soused či kamarádka.



Nabídněte jim malou podporu a pomoc, třeba nákup, kytičku ze zahrádky, kousek domácího koláče nebo je vyslechněte, protože jejich starosti jsou významné. Oceňte a pochvalte jejich práci z lásky, která je zapotřebí v časech letních i pandemických. Přeji zdravé kontaktní dny **Olga Starostová,** Pečuj doma Diakonie, [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz)

## SeniorPoint V DOBĚ NOUZOVÉHO STAVU

SeniorPoint, jak jistě víte, nezahálel ani v době vyhlášeného nouzového stavu (12. 3. – 17. 5. 2020). Poradna pro seniory v nouzi jela dál na krizových číslech (propojeno s městem – úřadem Prachatice). Mnozí z vás šli doma roušky a pomáhali nejbližším, rodině, sousedům, přátelům, mnozí jste nelenili a donesli materiál, nebo dokonce jste zapůjčili šicí stroje do „šicí dílny v KreBulu“ (sídlo SeniorPointu). Řada z vás byla oslovena, aby pomohla se sestavením speciálního „nouzového“ čísla Pressu, ať již články, jejich úpravou, fotografiemi, sestavením, či nahráváním Pressu do zvukové podoby s redaktorem Václavem Malinou, za ztížených podmínek. SeniorPoint Pressy byly zaslány do domovů seniorů, DPS, kde udělaly také velkou radost a potěšení.



Poděkování nám přišlo také z Domova důchodcov a DSS Záhonok ve Zvolenu, Slovensko.



Skvělá spolupráce byla s řadou z vás, kteří jste měli odvalu a přišli jste na úřad, natočili svůj um v rámci programu „Video pozdravy od nás pro vás“ a poslali jste tak radost druhým, kteří nemohli jít ven, a byli odkázáni pouze na televizi, sociální sítě u sebe doma.



## STATISTIKA POINTU 2019

Seniorům bylo v rámci kalendária na webových stránkách nabídnuto více než 850 akcí. Navštívilo jej při akcích konaných samostatně či ve spolupráci více než 3.000 seniorů.

Bylo vydáno osobně 14 Senior Pasů, registrováno, či jinak upravováno více jak 30. Senior Point (spolu) pořádal či se podílel a prezentoval se na více jak



110 akcích (např. Přeplavme La Manche, Seniorský bál, besedy, Kurz tvůrčího psaní, Vrtání veliko - nočních vajíček, Den pro rodinu, Setkání s ..., výstavy – Cyklus Um seniorů, Kampaň 100x jinak ... Seniorský čtvrtek využívaly i jiné organizace, např.: Senioři ČR, SONS, ZOSPCCH, Klub zdravotně postižených.

## DOBROVOLNÍCI EDS - evropská dobrovolná služba



Společnost KreBul a Hodina H z Pelhřimova pokračují v projektu evropské dobrovolné služby (EDS). Do Prachatic přijeli další dva dobrovolníci v rámci evropského sboru solidarity Clara a Carles. Přijeli hned po ukončení služby dobrovolníka João Miguel Neto z Portugalska, který z Prachatic odjel z důvodů pandemie. Věříme, že v Prachaticích a v ČR pobudou delší čas a nabídnou zajímavé aktivity nejen pro děti, dospělé, ale také pro vás seniory. Máte nějaký nápad, který by se mohl realizovat společně s novými dobrovolníky? Napište nám na [dobrovolnici@krebulo.cz](mailto:dobrovolnici@krebulo.cz)

Cílem Evropské dobrovolné služby je rozvoj solidarity a tolerance mezi mladými lidmi. Společnost KreBul již od července nabízí v angličtině: Konverzační schůzky s angličtinou, hraní deskových her, foto - grafický workshop a příměstský tábor s angličtinou a dobrovolníky Clarou a Carlesem.

**1) ENGLISH CAMP** – příměstský tábor, který proběhne od 17. do 21. 8. 2020 v čase 8:00 – 16:00 hodin, v prostorách KreBul, o.p.s. Účastníci budou po celou dobu procvičovat své znalosti z angličtiny, konverzovat na různá témata, hrát hry, hravou formou se učit nová slovíčka, objevovat nová témata.... Cena včetně obědů a pitného režimu je 1.790,- Kč/dítě Kapacita min. 5, max. 20 dětí



## 2) Fotografický workshop s Clarou

Dobrovolnice Clara nabízí fotografický workshop. Nemusíte s fotoaparátem či svým telefonem umět zacházet, vše si projdete a naučíte se.



Chcete-li se zapojit do workshopu, dorazte dne 30. července ve 14:00 hodin do prostor KreBul, o.p.s., kde proběhne úvodní setkání s Clarou. Překlad je zajištěn, není tedy potřeba se bát, že nebudete rozumět.

Znovuobjevte tedy Prachatice, vezměte svá vnoučata nebo naopak vnoučata své prarodiče, rodiče a zkuste si vytvořit vlastní foto projekt od nuly. V případě dotazů můžete využít tel.: 723 123 093 nebo [krebul@krebul.cz](mailto:krebul@krebul.cz)

## 3) Procvičování angličtiny při deskových hrách

Chcete si vylepšit své dovednosti v

angličtině a zároveň se pobavit u hraní deskových her? Přijďte na naše herní večery. Každou středu od 29. července, vždy v čase 17:00 – 18:30 hodin.

Adresa konání: KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice.

## 4) ANGLIČTINA / s Carlesem

Máte chuť procvičit se v angličtině? Máte příležitost spolu s naším dobrovolníkem Carlesem.

Zcela zdarma můžete využít konverzační schůzky pro mladé i dospělé. Všechny úrovně od A2. každou středu od 29. července od 15:30 do 16:45 hodin. Místo konání: KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice.



Bližší informace Vám poskytnou: Zdeněk Krejsa a Jiří Gabriel Kučera

[www.krebul.cz](http://www.krebul.cz)  
[krebul@krebul.cz](mailto:krebul@krebul.cz)  
telefon: 388424196  
mobil: 723 123 093



## ŘEKNĚTE SVÝM VNOUČATŮM

1. října se připomíná a oslavuje Mezinárodní den seniorů. Řekněte svým vnoučatům, ať udělají radost nejenom vám, ale i babičkám a dědům, kteří jsou sami a nemají žádnou rodinu, děti, vnoučata. Jak? Řekněte, ať namalují obrázek pro radost, jak pomáhají starším lidem. Aktivitu „**Děti malují seniorům k svátku**“ přinesla do Prachatic Alena Bártíková, v rámci MPSV, projektu Implementa-ce aktivní politiky stárnutí na krajskou úroveň.

Vybereme ty nejzdařilejší obrázky a přání na výstavu u nás v Prachaticích, všechny pak zpracujeme a pošleme do domovů seniorů, penzionů, domů s pečovatelskou službou a seniorům, kteří jsou sami. Výstava obrázků proběhne v Týdnu sociálních služeb v Prachaticích v říjnu 2020.



Vedle výstavy bude pokřtěna i hra O sociálních službách, takže se máte na co těšit, jak ti malí, tak všichni dospělí, i vy senioři. Znáte i vy opuštěné seniory? Napište nám (pomocseniorum@prachaticice.cz nebo zavolejte na telefon: 724 188 864). **Společnými silami můžeme pomoci.**

**Komu?NITní centrum Prachatice**  
při KreBul, o. p. s.

Komu?NITní centrum funguje od 1. 4. 2018.



Hlavním cílem centra je zaktivovat osoby se zdravotním postižením, osoby ohrožené sociálním vyloučením a osoby vyloučené, vytvářet pro ně činnosti, podporovat je v aktivním přínosu do činnosti centra. Důležitým cílem je také řešit problémy dané komunity a snažit se tak zabránit možnému sociálnímu vyloučení či jak přispět k případnému návratu z tohoto vyloučení. Za dobu svého působení centrum zorganizovalo řadu workshopů, výchovně vzdělávacích aktivit a další aktivity dle zájmu. Společná setkávání v centru jsou i místem, kde společně hovoříme o citlivých, někdy i bolestivých tématech, která otvírají sami klienti. Pro klienty samotné je

tento způsob určitou formou uzdravování. Organizovaly zatím Štěpánka Válková a tč. Jitka Kotrbová.



## SPOLEČNĚ NA PŮDU

Od 7. 8. 2020 v 11:00 hodin budou otevřeny navíc nové prostory KOMUNITNÍHO CENTRA na Zlaté stezce 145 v Prachaticích. V 15:00 hodin Křeslo pro hosta Libora Fránka, architekta a v 17:00 Překvapení pro vás. O tom, jaké aktivity, akce, kluby, kroužky tam budou, je na vás. Prostor zde bude i pro seniory!



## TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Certifikovaný trenér paměti Zdeněk Krejsa nabízí kurzy šité na míru v SeniorPointu, ale například také i pro Domov seniorů Mistra Křišťana, kde v rámci Týdne trénování paměti proběhly letos již 3 kurzy.



## KABELKOVÝ VELETRH

220 kabelek, hodně nebo málo, uvidíme? Co je KABELKOVÝ VELETRH? Jde o charitativní akci, která má pomoci dětem ze sociálně slabých rodin, dětem talentovaným, dětem se zdravotním postižením. Máte-li doma kabelky, které již nenosíte, nepotřebujete, přineste je na naše sběrné místo buď do SeniorPointu, nebo přímo na Městský úřad

Prachatice, do kanceláře 116. Všechny kabelky pak odevzdáme, spojíme síly a uvidíme, kolika dětem, třeba právě s tou vaší kabelkou, jsme pomohli. V minulých ročnících bylo nasbíráno tisíce kabelek, vybráno několik milionů a podpořeny stovky dětí i z našeho regionu. Například: *Maruška*, na vozíčku získala před několika lety tablet. Na tabletu pracuje, píše povídky, články dodnes. *Lenka*, se zdravotním postižením, získala ze sbírky potřeby k malování a aktivitě, které se věnuje také dodnes. Maluje velké obrazy, malé kresbičky, jak doma, tak v centru



Chelčického domova sv. Linharta. /Práce vystavuje a organizace prodává a získává tak finanční prostředky na další podporu lidí se zdravotním postižením.

Tak co, probereme své skříně? V rámci akce můžete odevzdat dětské knihy i kabelky, a také bižuterii. Je to výzva, tak pojďme spolu do toho. Děkujeme předem všem. Kdo nemůže osobně zanezt, dojdeme, dovezeme. Zavolejte: 724 188 864

## FOTOHÁDANKA

### Co je na fotografii?



První tři správné odpovědi získají Alpu a květinu ALOE. Napište nám. Děkujeme. [prachatice@seniorpointy.cz](mailto:prachatice@seniorpointy.cz)

## DOPORUČUJEME

Sledovat informace ke koronaviru i na [www.prachatice.eu](http://www.prachatice.eu) a [krebul.cz](http://krebul.cz), nosit roušky, pokud bude potřeba, a dodržovat stále hygienu, především rukou.

**Chraňme sebe i ostatní!**



## DOBRÁ RADA

JAK NÁM MŮŽE POMÁHAT OBYČEJ - NÁ „ALPA“ - dobré rady, na které jsme už mnozí zapomněli...

### 1. Recept proti bolesti zad a kloubů.

10 kaštanů (na podzim nasbírejte) zalijte střední lahví Alpy, nechte louhovat 3 týdny na chladném, tmavém místě a potom použijte k potírání bolestivých míst.



### 2. Při bolesti břicha.

Stačí si dát na malou lžičku trochu cukru a zalít ho trochou Alpy nebo alpu nakapat na kostku cukru. To rychle zkonsumujte, osvěžení nastane okamžitě a úleva by se měla dostavit brzy.

### 3 Na kuří oka, mozoly a popraskané paty.

Rozdrtíme 10 tablet aspirinu, nasypeme do skleněné uzavíratelné

nádoby a zalijeme 250 ml Alpy. Směs necháme odležet dva dny při pokojové teplotě. Každý večer si tuto směs nanese na paty pomocí navlhčeného vatového tampónu. Tampon necháme na patě. Potom patu zabalíme do potravinové fólie a obujeme přes ni ponožku. Necháme působit celou noc. Ráno nohy opláchněte, dobře vysušte čistým ručníkem a natřete krémem.

## XTERRA CZECH – výzva pro dobrovolníky

Hledáme dobrovolníky, hlavní je čas, chuť a zápal! Pro každého se práce najde! Dobrovolníky sháníme na pátek 4. 9., kdy se jede závod XTERRA SHORTTRACK u Křišťanovického rybníku, (bude přenášet Česká televize), a na sobotu 5.9., kdy se jede

tradiční XTERRA z rybníka do Prachatic. Nahlaste se obratem k Hance RH+ (724 188 864), hromadně odešleme za SeniorPoint Prachatice. Děkujeme předem. Foto z roku 2018, 2019, 2020 také bude!



## ASISTENČNÍ SLUŽBA PRO VÁS

Chytré hodinky a tlačítka zakoupilo město Prachatice pro seniory, kteří chtějí zůstat doma, ale potřebují dohled, chtějí mít jistotu, cítit se bezpečně. Informujte se na službu u Hanky RH+ 724 188 864

## VÝSTAVY

### červenec

VIZITKY,

Daniely Bžochové a spol. z cyklu Sbíráš, sbírám, sbíráme

### srpen

VÁZY, vázy a obrazy sestavila Hanka RH+ v rámci cyklu Sbíráš, sbírám, sbíráme

### září

FOTO z ARCHÍVU SENIORŮ

sestavuje:

Karel Rabenhaupt

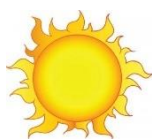
+

FOTO V PARKU ze sportování seniorů

24. 9. 2020

Štěpánčin park

**Sbíráš,  
sbírám,  
sbíráme**



přihlas se do cyklu výstav

[prachatice@seniorpointy.cz](mailto:prachatice@seniorpointy.cz)

## AKCE SENIORPOINTU

VIRTUÁLNÍ REALITA

2. 7. 2020 od 14:00 a

27. 8. od 14:00 hodin

SPOLEČNĚ proti samotě na PIKNIK a Vernisáž výstavy VÁZY

2. 8. 2020 14:00 hodin

KURZ – FINANČNÍ GRAMOTNOST – 3.9.

POCITOVÁ MAPA VII

SENIORŮ, A JAK DÁL?



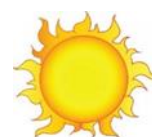
PRACHATICKÝ MEZIGENERAČNÍ SEDMIBOJ v rámci Evropského týdne sportu - 24.9.2020 15:00 Štěpánčin park

## PŘIPRAVUJEME

**BENEFIČNÍ MAŠKARNÍ BÁL**



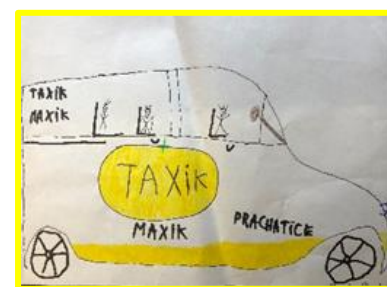
**10. 10. 2020**



## SLUŽBA PRO VÁS

I přes celé léto jezdí pro seniory a osoby se zdravotním

postižením Taxík Maxík, díky Pečovatelské službě Prachatice: **736647337**



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

Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, 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: děti z příměstského tábora s jógou

