



KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice



Číslo: 1/2021

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. ledna 2021

LUCIE KOZLOVÁ SENIORŮM



Milí jihočeští senioři, je pro mne velkým potěšením Vám prostřednictvím těchto řádek popřát pohodový, zdravý a doufám, že už „normální“ rok 2021. Pevně věřím, že jste turbulentní a neobvyklý loňský rok přečkali ve zdraví, vše nepříjemné „hodili za hlavu“ a nyní se těšíte na setkání se svými blízkými a přáteli bez obav z covidové nákazy. Jsem přesvědčena, že život v Jihočeském kraji se velmi brzy vrátí do normálu.

Opět si budete moci dojít do oblíbené kavárny, potkat se se svými přáteli a známými a dopřávat si malých radostí i starostí běžného života. Jihočeský kraj, díky své vlastní a pečlivě zvolené strategii očkování, jediným krajem v České republice, který má naočkované všechny zdravotníky v nemocnicích, domovy pro seniory, i se zvláštním režimem, domovy pro osoby se zdravotním postižením a velkou část domů s pečovatelskou službou. Probíhá očkování seniorů 80+ a na řadu přijdou postupně další skupiny obyvatelstva. Prosím všechny o trpělivost, protože bude-li vakcína, tak je Jihočeský kraj pokr. str.2

OBSAH:

- | | |
|------------------------------------------|-------|
| SLOVO NA ÚVOD | 1. |
| OČKOVÁNÍ | 2. |
| TABLETY PRO OSAMĚLÉ SENIORY, SUCHEJ ÚNOR | 3. |
| PŘEDSTAVUJEME OSOBNÍ ASISTENCI | 4. |
| SČÍTÁNÍ 2021 | 5. |
| OCENĚNÍ, SOUTĚŽ | 6.-7. |
| AKCE, VÝSTAVY | 8. |

FOTOOHLÉDNUTÍ



POČÍTÁME S VÁMI, DVD



SENIORŮ V OBRAZE

připraven všechny
naočkovat obratem.
Covidová krize
umožnila společnosti
nalézt ty dobré a u
nás, na jihu Čech, se
i díky Vám podařilo
nalezení hodnot, jako
jsou solidarita, lidskost
a empatie. Pomáhali
jste při šití roušek,
s nákupy pro své
sousedy a přátele,
jako dobrovolníci
a vlídným slovem, kde
bylo potřeba.



Milí jihočeští senioři,
jste pro mě velkou
inspirací a vždy jsem
ráda ve Vaší
společnosti, protože
se pokaždé dozvím
něco nového,
moudrého a
poučného.
Díky za Vás.

Lucie Kozlová

doc. Ing. Lucie Kozlová, Ph.D.,
uvolněná náměstkyně hejtmana
Jihočeského kraje

OČKOVÁNÍ

Také vás zajímají věci
kolem očkování proti
nemoci Covid-19?
V Prachaticích klienti
a obyvatelé domovů
seniorů, ale i DPS byli
oočkováni díky dobré
a rychlé spolupráci



Jihočeského kraje,
Nemocnice Prachatic,
a.s., institucí a stále
pracovní skupiny
Krizového štábu města
Prachatic.

Paní Marie, očkovaná
obyvatelka DPS Skalka
řekla: „Jsme rádi, že nám
město zajistilo s našimi
pečovatelkami, krajem
a nemocnicí očkování.
Nemusíme nikam chodit,
registrovat se. Snažili
jsme se dopředu poradit
s lékařem,
prostřednictvím Očko
telefonní linky
388607608 a na dovozu
službou Taxíku Maxíku.

Očkování je dobrovolné.



Kdo chtěl, byl očkován.
No v den očkování
někteří byli netrpěliví
(přestože máme času
dost, jsme v důchodu),
ale vše se zvládlo, nikdo
v den po očkování neměl
žádné vedlejší známky
bolesti. Sousedkám
říkám, trocha vděku by
to chtělo! Nějak jsme si
za tu „divnou“ dobu
zvykli hodně kritizovat.
Ale pokud mohu za sebe,
tak děkuji vám všem.
A máme již další termín
na přeočkování
počátkem února.
Skvělé.“
Navíc SeniorPoint
Prachatic nabízí pomoc
s registrací a termíny pro
očkování, stejně tak
město Prachatic
prostřednictvím telefonu
388607608 do
Nemocnice Prachatic,
či Hotelu Park, kde
vzniká očkovací
centrum.

TABLETY PRO OSAMÉLÉ SENIORY

SeniorPoint získal, jako aktivní seskupení pro seniory, dar od Nadace Charty 77 a to osm tabletů v rámci projektu „Tablety pro osamělé seniory“, resp. Vodafone, který je společným projektem Nadace Vodafone ČR, Vodafone Czech Republic a.s., Modrá Sovička z.s. a dárce Nadace Charty 77.



V rámci slavnostního předání 28. 1. 2021 proběhne nejprve individuální školení pro držitele tabletů a posléze (až doba dovolí) školení ve spolupráci se spolkem Moudrá Sovička z.s.

Krásná práce pro senzační seniory. Předběžně máme seniory vybrány s dárce projektu, ale pokud i vy víte o někom, kdo je opravdu sám, má chuť a sílu se učit, a naučit s tabletem pracovat,

ozvěte se na email ambasadora seniorů: hana.rabenhauptova@mupt.cz

Již v loňském roce prachatictí senioři, spolky a kluby získali deset tabletů od Nadace Charty 77 v rámci projektu: „Tablety od srdce“.

SUCHEJ ÚNOR

Kampaň Suchej únor pořádá iniciativa Liga otevřených mužů, chce tak připoutat pozornost k rizikovému pití alkoholu. Organizátoři akce apelují na to, aby se lidé úplně vzdali alkoholu aspoň v nejkratším měsíci roku – únoru. V letošním roce organizátoři vydali knihu: 28 důvodů, proč ochutnat čistokrevnej život.



Kniha „Suchej únor– 28 důvodů, proč ochutnat čistokrevnej život, z nás abstinenty neudělá – není to ani

jejím cílem. Má být lidem především inspirací k příjemné sebereflexi a můžeme se díky ní ledacos dozvědět. Kniha má jediný cíl – abychom



všichni znali upřímnou odpověď na jednoduchou otázku: **„Ovládáme my alkohol, nebo alkohol ovládá nás?“** popisuje smysl knihy Petr Freimann, ředitel neziskové organizace Suchej únor. V Česku svým obsahem i pojetím jedinečnou knihu získají všichni registrovaní účastníci kampaně Suchej únor a bude k dostání na stránkách www.suchejunor.cz Co vy na to? Připojte se?

FOTOHÁDANKA



Dárek k šedesátinám!
Kde došlo k otužování?
prachatice@seniorpointy.cz

PŘEDSTAVUJEME OSOBNÍ ASISTENCI

Novou sociální službu v Prachaticích a okolí OSOBNÍ ASISTENCE PRACHATICE (§ 39 zákona O sociálních službách) zajišťuje od 1.1.2021 společnost KreBul, o.p.s. Zlatá stezka 145, 383 01 Prachatice. Statutární zástupce společnosti: Mgr. Zdeněk Krejsa, DiS., ředitel.



Osobní asistence je placená sociální služba pomáhající osobám, které z důvodu zdravotního postižení, věku nebo nemoci potřebují pomoc v běžných činnostech života. Osobní asistent pomáhá klientovi

v oblastech, ve kterých potřebuje pomoc druhé osoby,



jež zahrnují hygienu, sebeobsahu, chod domácnosti, kontakt se sociálním prostředím a veškerou pomoc při prosazování zájmů a práv daného člověka.

Zájemce o službu může pro prvotní kontakt využít tyto možnosti:

- ✓ Telefon: 728 576 381,
- ✓ Osobně, v prostorách kontaktní kanceláře – Zlatá stezka 145, Prachatice (v provozní době kanceláře 10:00 – 17:00 hodin).
- ✓ Prostřednictvím asistence@krebul.cz
- ✓ Písemně na adrese: KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, 383 01 Prachatice

CESTUJEME S KREBULEM

V rámci projektu Šance pro tebe, podpořeného EU, dostal příležitost další



účastník Marek Bárta. Spolu s ním vám budeme přinášet jednotlivé díly z cyklu: "S KreBulem kolem světa". V první části si oživte informace o České republice a v závěru se můžete zapojit do soutěže o drobné ceny, v druhém DVD pak přijdou znalosti o hlavním městě Praze. Otázka o ceny: Kdy přesně vzniklo ČESKOSLOVENSKO

Pište na: krebul@krebul.cz



Video si můžete přehrát zde: <https://youtu.be/uXZnURNIS98>

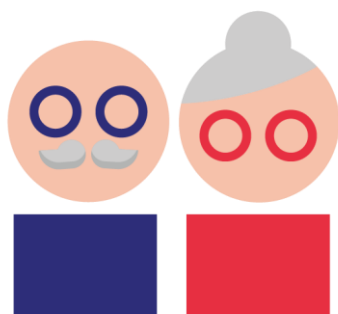
SČÍTÁNÍ LIDU, DOMŮ A BYTŮ V ČESKU 2021

Sčítání lidu, domů a bytů je tradiční a nedílnou součástí systému úředních statistik v každé zemi. Podobně jako je tomu na našem území již od roku 1869, i ve většině zemí světa se koná pravidelně každých 10 let.



Díky tomu výsledky sčítání umožňují srovnání současného stavu naší země s minulostí i se zbytkem světa. Naprosto zásadní je význam sčítání pro naši budoucnost. Informace zjištěné během sčítání ovlivňují činnost veřejné správy,

podnikatelské záměry i směřování výzkumných, či vědeckých pracovišť a v konečném důsledku ovlivňují život každého z nás. Sčítání bude vykonávat Český statistický úřad (ČSÚ). Sčítání má začít 27. března 2021, rozhodným okamžikem má být půlnoc z pátku 26. na sobotu 27. března 2021. Sčítat se můžeme online prostřednictvím elektronického formuláře, rychle, jednoduše, bez pozdějšího vyplňování listinných sčítacích tiskopisů na stránkách ČSÚ: www.czso.cz



Sčítání

znamená

šanci zjistit, kde a jak skutečně bydlí čeští senioři. Sčítání může být impulsem pro vznik míst a aktivit určených seniorům. Sčítání usnadňuje srovnat kvalitu života seniorů podle věku i regionů



Vyšla také poštovní známka: Sčítání 2021. Sčítání pomáhá všem. Budete-li chtít se i nás na něco zeptat, poradit, jsme tu pro vás.



Napište nám, jaký byl váš
21. 2. 2021
na email:
prachatice@seniorpointy.cz

NEPEČENÉ CUKROVÍ, KDO VÍ?

Společnost KreBul s Prachatickým deníkem v prosinci vyhlásily soutěž „**O nejlepší nepečené vánoční cukroví**“.



Čtyřčlenná porota měla za úkol vybrat ze sedmi vzorků (další dva dorazily až po uzávěrce a vyhodnocení soutěže). Jana Vandlíčková, Jana Lábrová, Marek Bárta, Iva Jeřábková – porotci letošní soutěže, to vůbec neměli jednoduché. Ve svém hodnocení se zaměřili na chuť, vzhled, nápad, vůni, recept a celkový dojem, za což rozdávali bodové ohodnocení od jedné do pěti. Největší úspěch sklídily Lanýže s kokosem, které připravili klienti a pracovníci Domova

Matky Vojtěchy v Prachaticích. Druhé místo putovalo taktéž ke klientům a pracovníkům, tentokrát za dvoubarevnou roládu. Třetí místo si pak odnesla za čokoládové koule s malinami Kateřina Singerová z Prachatic. Kromě diplomů si výherci odnesli také věcné ceny, jako ruční šlehač, konvičku na kávu, vánoční tácky, kuchyňskou váhu, či mouky na další tvoření a pečení.



Přinášíme recept na Lanýže s kokosem, které si můžete zkusit upéct kdykoliv:

Prísady: 50 g másla, 50 g vanilkového cukru, 150 g bílé čokolády, 2 lžíce rumu, šťáva z 1 citronu, 100 g kokosu, 30 g mandlí. Postup: Máslo s cukrem utřeme do pěny a vmícháme jemně nastrohanou čokoládu, rum, citronovou šťávu

a 60 g kokosu. Tvoříme malé kuličky a do každé schováme mandli (spařenou) a obalíme ve zbývajícím kokosu. Ruce si máčíme ve studené vodě, aby se na ně těsto nelepilo.

OCENĚNÍ DOBROVOLNÍKŮ

Dobrovolnické centrum Prachatice u příležitosti Mezinárodního dne dobrovolníků ocenilo dvacet dobrovolníků, mezi kterými byli i senioři, kteří pomáhali v první i druhé vlně nouzového stavu – pandemie COVID-19. K této příležitosti byla dobrovolníky připravena výstava v prostorech společnosti (a k vidění je i v lednu 2021) s názvem Dáváš, dávám, dáváme. Ceny jako poukazy na masáž, vitamíny, čaje získala společnost KreBul z Fondu solidarity 2020 od ERSTE Foundation.



HÝBEJTE SE

Hýbejte se jakkoli, kdekoli a s kýmkoli a bude vám dobře.



Nenechte svůj mozek bez pohybu. Trénujte jej a přihlaste se třeba v rámci Týdne trénování paměti do kurzu, který bude zahájen 26. 3. 2021 a má pro vás 21 úkolů na 21 dní.

Například z písmen složte slova:

T K N Ě I V A
F E O L T E N
O P S T A
R B A K



Trénujte ale celé své tělo. Pohyb (přiměřený a bezpečný) je nejen zdravý, ale přináší vám i radost, přátelství. Hýbejte se doma, venku...



A FOŤTE

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje České Budějovice vyhlásila již 5. ročník fotografické soutěže SENIOR FOTO 2021.



Do soutěže můžete přihlásit i starší snímky, podmínkou je jen to, že se zaslané snímky nezúčastnily žádné jiné soutěže. Soutěž nevyžaduje setkávání lidí, lze ji tedy zorganizovat i v průběhu platných opatření.“ Kategorie: Lidové zvyky a tradice, Hrady, zámky a tvrze, snímky z cest po ČR, EU i po světě, Fauna a flóra, Život s rouškou. Uzávěrka 31.8.2021. V SeniorPointu na podzim uspořádáme z úspěšných snímků výstavu. Dobré světlo!

RÁDIA, HUDBA, MLUVENÉ SLOVO

Mluvené slovo a hudba na CD včetně přehrávačů získalo několik seniorů a osob se zdravotním postižením, které vytypovali zástupci největších organizací ve městě. V rámci dobrovolnictví bylo získáno 25 200,- Kč. Zapojili se zaměstnanci MěÚ Prachatice, jeden poslanec, zastupitelé, finanční prostředky poskytla Rada města Prachatice. Největší část se podařilo získat od Nadace Charty 77, kde se získáním příspěvku pomohla KreBul, o.p.s. K dárečkům byla přidána CD s hudbou a mluveným slovem. Dárky přinesly spoustu radosti.



Děkujeme i za obdarované. I tak vypadá dobrovolnictví. Někdo pomáhá časem, někdo místem, někdo věcně, někdo ... a někdo finančně.

VÝSTAVY

LEDEN

DÁVÁŠ, DÁVÁM,
DÁVÁME.

Poohlédnutí nad
dobrovolnictvím 2020

ÚNOR

TROCHA ČEŠTINY,
jazyka českého,
vč. domácích úkolů

BŘEZEN

Květiny, jak je máme
rádi, rády! Soubor
fotografií, kreseb,
maleb, živých,
sušených i umělých?

BŘEZEN

PĚT LET SeniorPointu
Krajský úřad
Jihočeského kraje,
U Zimního stadionu
1952/2, České
Budějovice



AKCE SENIORPOINTU

28. 1. 2021

Předání tabletů
seniorům, spojené se
základním školením

18. 2. 2021

Vernisáž výstavy
TROCHA ČEŠTINY

18. 3. 2021

Vernisáž výstavy
Květiny, jak je máme
rádi, rády!



Blíže ve vývěsce na
budově KreBulu,
Zlatá stezka 145,
Prachatice: sledujte,
čtěte!

26. 3. 2021

Trénování paměti
21 zadání na 21 dní

NOVÁ TRADICE

SeniorPoint založil
novou tradici: setkání
u vánočního stromu
v zahradě. Po 4
neděle se potkávali
senioři, osoby se
zdravotním
postižením, lidé bez
domova a rodiny
s dětmi. Nabízeny byly
výrobky KreBul
OBCHŮDKU.



NEZAPOMÍNEJTE



KRÁSNOU ZDRAVOU NOVÝ
ROK 2021. redakce

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, leden 2021

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)

Jazykové korektury: Věra a Alfréd Schulzovi

