



SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatic



Číslo: 3/2021

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. července 2021

VĚŘÍM VE SLUNCE, I KDYŽ NESVÍTÍ ...

... věřím v lásku, i když ji necítím, věřím v Boha, i když mlčí." To jsou slova napsaná na zdi jednoho z domů varšavského ghetta, které objevili němečtí vojáci po brutálním potlačení vzpoury obyvatelů tohoto ghetta roku 1943. S těmito slovy plně souzním a jsou to pro mě hluboká, dojemná a zároveň posilující slova o víře. Víra je totiž podle mého názoru jedna z nejdůležitějších, neřkuli nejdůležitější, "věcí" v životě. Je psáno a platí: "Věř a víra Tvá Tě uzdraví." Jsem však přesvědčen, že víra neuzdravuje pouze naše zdraví, ale uzdravuje především naše životy.

Díky víře uvnitř sebe v srdci můžeme žít láskyplný, krásný, šťastný, spokojený a svobodný život, a to za jakýchkoliv okolností, protože víra nám dává sílu, zároveň pokoru a vytváří naději, kterou všichni potřebujeme, zvláště pak při náročných chvílích a obdobích v životě.

Jak se říká a je to tak, naděje umírá vždy jako poslední. Je úplně jedno, v co věříme a jak nazýváme to, co žijeme, jestli Lásky, Bůh, Pravda, Slunce, Světlo, Budha, Život, Vesmír, Universum, Jednota, Vyšší princip, Věci mezi nebem a zemí, Osud ... nebo jakkoliv jinak, vždy se jedná pouze o to jedno a to samé.



OBSAH:

ZAMYŠLENÍ	
MICHALA HOLCE	1.
MÁ VLAST CESTAMI	
PROMĚN	3.
VÍKEND ZAHRAD	4.
MÍSTNÍ KOMUNITA	
TIPY NA LÉTO	5.
KC NA PŮDĚ	6.
CENA 55+ / KreBul	7.
AKCE, VÝSTAVY	8.

FOTOOHLÉDNUTÍ



PŘEDÁVÁNÍ TABLETŮ
Z VÝBORU DOBRÉ VŮLE
OLGY HAVLOVÉ A ŠKOLENÍ,
VÝSTAVA RŮŽENY BÍLKOVÉ
KNOFLÍKY Z LÁSKY



Nejsem členem žádné církve, ale věřím a díky tomu mám už stále krásný láskyplný a spokojený život. Stačí pouze věřit, začít žít v souladu, tady a teď v přítomném okamžiku, otevřít své srdce, nechat se životem volně plynout v lásce, v radosti a být ve stálém vědomí boží přítomnosti. Pokud to dokážeme, uvědomíme si a zjistíme, že máme vždy v daný okamžik vše, co potřebujeme, že je o nás stále postaráno a že je nám vždy v ten správný okamžik dáno vše, co si přejeme.



Víra nás zbavuje všech strachů a každý strach je pouze v dané věci nedostatečnou vírou. Život je stále

krásný a díky Bohu za něj, i když někdy prožíváme náročné, záměrně píši náročné, nikoliv špatné, zlé ... období, protože většinou až s odstupem času zjistíme, že nás to vždy někam posunulo,



měli jsme i šanci si toho spoustu uvědomit, tím se prohloubilo to naše vědomí a že nám také díky tomu třeba přišlo do života něco jiného, lepšího, krásnějšího, co bychom jinak neměli možnost poznat. Zkrátka se nám proto neděje nikdy nic špatného či zlého i přesto, že je to někdy velmi náročné. Vždy se nám děje vše z nějakého důvodu a hlubší příčiny či souvislosti. Jak se říká: "Všechno zlé je k něčemu dobré."

Já však věřím, vím, mám svou víru v existenci "věcí nadpozemských" a v to, že odchodem z tohoto světa nic nekončí a že je to pouze jeden z dalších začátků. A i kdyby to tak nebylo, jako že je, tak s vírou a vědomím toho je život a vše mnohem lehčí, krásnější, šťastnější a radostnější.



Nemohu v souvislosti se vším uvedeným vynechat slova jednoho Honzy Lennona: "Na konci vždy vše dobře dopadne. A jestli to dobře nedopadlo, tak to potom ještě není konec." A za mě:



"Chceš-li šťastný život žít, stačí vstříc ke slunci jít. Vždy se sluncem v srdci, vše podaří se nám přeci."

Naši víru, naději v lepší zítřky, lásku a vnitřní svobodu nám nic a nikdo tady na zemi nemůže nikdy vzít, pokud se jich nevzdáme a neodevzdáme je sami.



Přeji všem krásný život v lásce a radosti se stálým úsměvem na tváři a sluncem v srdci a pamatujte, že nakonec vždy vše dobře dopadne. S úctou a srdečně



Michal HOLEC

těžce zdravotně postižený,
s velkou láskou a empatií
k životu

MÁ VLAST CESTAMI PROMĚN

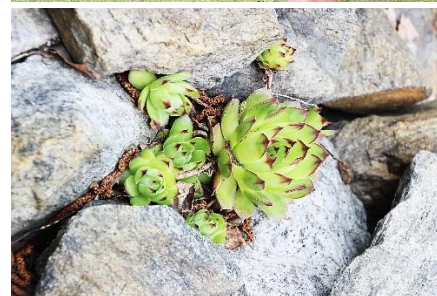
Prachatice vystavují proměnu Mezigene - rační zahrady při společnosti KreBul na celostátní výstavě Má vlast cestami proměn.

SeniorPoint připravil výlet do Prahy na Vyšehrad, hned po zahájení celostátní výstavy 17. 6. 2021, kde senioři výstavu se všemi proměnami (sto šesti) navštívili. Ocenili. Výstava je putovní, a tak od 1.7.2021 bude i v naší zahradě v Prachaticích na 14 dní.



Za Jihočeský kraj pak na výstavě vedle přeměny zahrady jsou zastoupeny místa a projekty: Modernizace Kulturního domu Čepřovice a Oprava výpravní budovy železniční stanice.

OTEVŘENÍ ZAHRADY 2021





POSILOVÁNÍ MÍSTNÍ KOMUNITY

Mgr. Jaroslav Pašmik., MBA. vedoucí Centra managementu udržitelnosti při VŠ ekonomické v Praze a člen Sousedského spolku v Motole zaujal seniory i v horkém letním dni, s tématem interaktivní besedy Posilování místní komunity.



Dvě desítky účastníků nejen poslouchali o udržitelném rozvoji, příkladech posilování místní komunity, ale také pracovali na tématech, která by potřebovala zrealizovat, vyřešit na území města, místa, kde účastníci žijí, jako byl návrh vysazení zeleně ve městě, uzpůsobení prostoru k posezení, možnost

venkovního setkávání, více vyšších a komfortnějších laviček ... předestřel možnosti dotací, projektů, kde, kam a jak žádat, jak prosazovat své návrhy a podobně.



Padla i informace o místních možnostech hledání finančních zdrojů: např.: Participativní rozpočet, vyhlášené městské dotační tituly apod.

PORADNA

Občanská poradna Prachatice, sociální služba při společnosti KreBul, o.p.s. je tu stále pro vás a vaše dotazy na Zlaté stezce 145, Prachatice – tel. 723 123 093 nebo poradna@krebul.cz



DESET TIPŮ JAK PŘEŽÍT LÉTO



Dodržujte pitný režim*
Vyberte si vhodné oblečení*
Zůstaňte v kontaktu*
Konzumujte zdravá jídla, které se snadno tráví*
Dopřejte si odpolední siestu*
Nastavte si správnou teplotu v bytě*
Chraňte se s krémem s UV faktorem*
Neztrácejte celý den na přímém slunci*
Vyzkoušejte vlažnou sprchu*
Naladte se na léto*

ZAPOJTE SE

Zapojte se, pokud vám není lhostejné vaše zdraví, zdraví našeho města, do tvorby Zdravotního plánu města Prachatice. Pokud k tomuto tématu máte co říci, napište na email: hana.rabenhauptova@mupt.cz - do srpna. Děkujeme.

KOMUNITNÍ CENTRUM NA PŮDĚ

Bronislava Hradecká, lektorka v rámci projektu Pečuj doma Diakonie ČCE, se setkala s neformálními pečujícími a dalšími zájemci na semináři v Komunitním centru Na půdě.



Její vstup do aromaterapie neboli léčení vůněmi, ukázkou praktických metod, návodů na užívání éterických olejů, rostlinných olejů pro udržení nebo zlepšení psychické a fyzické kondice, pohody, zaujal dvě desítky účastníků.



Děkujeme i Monice Marouškové,

regionální poradkyni projektu Pečuj doma za zprostředkování. Využít můžete bezplatnou linku pro pečující: 800 915 915

V červenci nabídne projekt pečujícím kurz první pomoci (20.7.2021). Blíže na www.pecujdoma.cz

LETNÍ PRANOSTIKY SPOJENÉ SE JMÉNY

Na svatého Jana otvírá se létu brána (24.6.) Svatá Anna – chladna zrána (25.7.) Jak Vavřínc navaří, tak se podzim vydaří (10.8.) Bartoloměj svatý odpoledne krátí (24.8.) Jiljí jasný – podzim krásný (1.9.) Od Ludmily světice obouvej již střevíce (16.9.) Po svatém



Matouši, vlaštovka nás opouští (21.9.) Svatý Václav zavírá zem (28.9.)



TANEČNÍ POUŤ

Pro vás připravujeme pouť spojenou s veselíci. Pout', na které nebude chybět střelnice. Pout', na které nebudou chybět pravá srdce z perníku. Pout', na které se budete veselit, zpívat, hrát si i poslouchat. Pout', na které nebudou chybět sladkosti. Pout', na které nebudou chybět atrakce.

Pout', na které



nebudete (doufáme) chybět vy...

Těšíme se na vás. Kdo by chtěl s přípravou jakkoli pomoci, nahlase se na telefon: 724 188 864

Sledujte zvláštní plakátky.

DOBROVOLNÍK LORY Z ITÁLIE

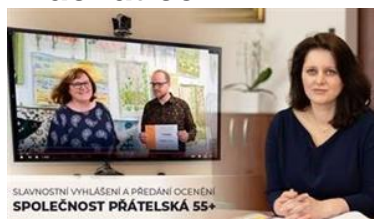
Místostarosta města Miroslav Lorenc přijal na radnici Lorenza, dobrovolníka z Itálie. Lorenzo nastoupil do společnosti KreBul, o.p.s. na 10 měsíců jako dobrovolník z programu Evropského sboru solidarity, který náleží pod Evropskou unii. Lorenzo přijel do Prachatic z italského Turína.



Vzhledem k tomu, že v Prachaticích působí Dobrovolnické centrum Prachatic a Regionální dobrovolnické centrum pro Jihočeský kraj bude mít Lorenzo 1 000 a 1 příležitostí své znalosti, um, kreativitu nabídnout ostatním. Lorenzo již dnes nabízí konverzace angličtiny, italštiny. Blíže na telefonu: 723123093

SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ 55+

Vítězi druhého ročníku soutěže „Společnost přátelská zaměstnávání osob 55+“ se v Jihočeském kraji staly Technické služby Tábor, Nemocnice Strakonice a **KreBul, o.p.s. Prachatice.**



Cílem soutěže je nejen ocenit firmy, jež zaměstnávají osoby 55+, ale také inspirovat ostatní společnosti, předat jim zkušenosti a načerpat inspiraci v péči o své zaměstnance.



„V naší organizaci KreBul o.p.s. se snažíme o to, abychom generace propojovali přirozeně, a to jak v rámci našich služeb, tak i po personální stránce. Je pro mě jako ředitele důležité, že z této spolupráce mohou

čerpat nejen energii, ale i informace a zkušenosti, které právě osoby starší 55 let mají.



Naopak my zase můžeme předat starším spolu – pracovníkům znalosti k práci s moderními technologiemi,“ zmiňují důvody, proč se zabývat zaměstnáváním osob starších 55 let Zdeněk Krejsa, ředitel a jeden ze zakladatelů společnosti KreBul o.p.s. Ta se právě díky svému přístupu stala vítězem ve své kategorii.

UTEKLO VÁM



KONCERT B. HRZÁNOVÉ,
MINI SENIORSKÉ OBÁLKY?



VÝSTAVY

ČERVENEC

Národní putovní
výstava MÁ VLAST
CESTAMI PROMĚN –
venkovní (zahrada)

SRPEN

LÉTO
S PLAMEŇÁKY ...
sběratelská sbírka



ZÁŘÍ

TICHÁ LINKA
informativní výstava
o komunikaci
s neslyšícími

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Den otevřených dveří
v Regionálním dobrovolnickém
centru pro Jihočeský kraj

13. 7. 2021

Program od 13:00:
Představení RDC
Prohlídka prostor
Evropský sbor solidarity
Možnosti zapojení
Příklady dobré praxe

Regionální dobrovolnické centrum pro Jihočeský kraj
KreBul, o. p. s.
Zlatá stezka 145
383 01 Prachatice

Regionální dobrovolnické centrum

Projekt „Jihomoravské regionální dobrovolnické centrum“ v České republice je akcí realizovanou na základě regionální a oblastní koordinace dobrovolnictví v poradě dobrovolnických center“ č. 6/2020 a 5/2021 ze dne 22.04.2020 a 21.04.2021 zajištěnou v rámci Evropské unie (EU), Evropského sociálního fondu (ESF) prostřednictvím Operačního programu „Rozvoje lidských zdrojů – Investice do budoucnosti“.

AKCE

SENIORPOINTU ZLATÁ STEZKA 145 PRACHATICE

1. 7. 2021

Zahájení výstavy
Má vlast cestami
proměn s kulturním
programem

13. 7. 2021

Den otevřených dveří
RDC od 13:00 hodin

17. 7. 2021

Tančírna na zámku
Kratochvíle

26. 8. 2021

Letní plameňákový –
výtvarně – dramatický
workshop s Ivanou
Bečvářovou

2. 9. 2021

Mini kurz znakového
jazyka, pantomima

23. 9. 2021

Evropský týden sportu
– sportovní den ve
Štěpánčině parku

FOTOHÁDANKA

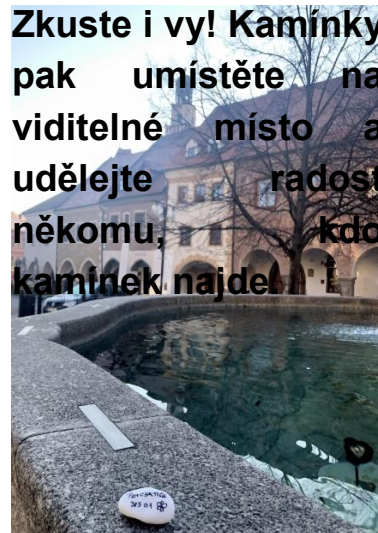
Co to je? Napište nám:
prachatice@seniorpointy.cz



KAMÍNKOVÁNÍ

Na mnoha místech se
připojují lidé k „máníi“
zdobení a psaní adres
Fa, PSČ na kamínky.

**Zkuste i vy! Kamínky
pak umístěte na
viditelné místo a
udělejte radost
někomu, kdo
kamínek najde!**



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

