



KRATOCHVÍLE

Máme tady léto a prázdniny. Ty se už mnohých z nás možná tolik netýkají, ale jistě na ně máme krásné a pestré vzpomínky. Vzpomínáte? Chodili jste se koupat? Sbírali jste jahody, houby, maliny? Běhali do večera s kamarády venku? Lezli po stromech? Cestovali jste? Posílali pohledy? Jedli zmrzlinu? Jaká byla nejlepší? A jaká kratochvíle vás bavila nejvíc, že jste se k ní rok co rok, každé léto vraceli? My se (a to nejen v létě) vracíme k naší Kratochvíli.



K zámku a prostoru, který si nechal vystavět přední velmož českého království Vilém z Rožmberka. Je to místo, kterému léto sluší, protože má zářit zlatem jako klenot v divoké přírodě. Vybízí Vás k rozmarnému zastavení ve shonu života. K nalézání klidu i k obnově duševních sil. Přijďte a uposlechněte této výzvy a přemýšlejte o dávných vášních, dávných příbězích, neboť porozumíme-li jim, budeme lépe rozumět sami sobě. A když tak se nechte alespoň pobavit malovanými hříčkami zdobící stropy i stěny, vychutnejte si kávu ve Sloní baště, projděte si bylinkovou zahradu a zjistěte, jak se

OBSAH:

VOLNÉ CHVÍLE,	
KRATOCHVÍLE	1.
GALERIE OBRÁZKŮ	2.
NEPANIKAŘIT	3.
CVIČENÍ NA MÍRU	4.
CYKLUS VÝSTAV	5.
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	6.
INTEGRACE ²	7.
AKCE, VÝSTAVY	8.

FOTOOHLÉDNUTÍ



CENU MOSTY 2022

získal SeniorPoint a Dobrovolnické centrum Prachatice za práci s osobami se zdravotním postižením a pro zdravotně postižené



léčivky používali
v době renesance,
objevte výtvarný talent
herce Viktora Preise



zasmějte se s komedií
inspirovanou filmem
pro pamětníky
Mravnost nade vše
v podání netolických
divadelních ochotníků,
zatančete si pod
hvězdami na
Tančírně, která bude
letos rozkvetlá...
Kratochvíle toho
nabízí mnoho a je tu
také pro Vás. Ale
možná máte jiné
místo, kam se rádi
vracíte a které Vás
potěší. Ať je kdekoli,
zajedťte tam a udělejte
si krásnou chvíli.

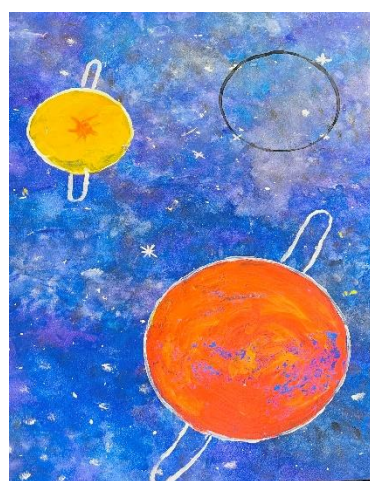


Rok šlechtických slavností

Lucie Rabenhauptová,
zámek Kratochvíle

GALERIE OBRÁZKŮ

A přidáváme pár
obrázků pro Vás od
dětí z Ukrajiny, které
k nám utekly před
válkou.



PRÁVO NA PODÁNÍ STÍŽNOSTI

Pokud nejste spokojeni se zdravotní péčí, můžete podat stížnost poskytovateli zdravotních služeb (např. řediteli nemocnice, manažeru kvality nebo lékaři, pokud je současně poskytovatelem zdravotních služeb – např. jde-li o praktického lékaře). Pokud nebudete s jejím vyřízením spokojeni, můžete se obrátit na místně příslušný krajský úřad (krajský úřad, v jehož správním obvodu je zdravotnické zařízení, v němž jsou zdravotní služby poskytovány). K tomu je třeba uvést důvody, proč nejste s vyřízením stížnosti ze strany poskytovatele spokojeni. Dále můžete podat stížnost na konkrétního lékaře, zubního lékaře nebo farmaceuta České lékařské, stomatologické, nebo

lékárnické komoře nebo na svou zdravotní pojišťovnu. Pokud se domníváte, že všechny předchozí kroky nebyly dostatečné, máte právo postupovat cestou občansko-právní žaloby. I když svému lékaři důvěřujete, mohou nastat situace, kdy uvítáte názor dalšího lékaře (například vážné onemocnění, kdy se plánuje zásadní operace apod.). Právo na konzultační služby od jiného poskytovatele zdravotních služeb nebo jiného zdravotnického pracovníka – tzv. druhý názor – máte ze zákona (§ 28 odst. 3 písm. c) zákona o zdravotních službách). Stejně právo máte i u péče poskytované jinými zdravotnickými pracovníky, např. fyzioterapeuty, klinickými psychology nebo sestrami. Více na www.aktivnizivot.cz

NEPANIKAŘ

Mobilní aplikace
NEPANIKAŘ

poskytuje při psychických potížích (deprese, úzkost, myšlenky na sebevraždu, poruchy příjmu potravy, ...) zdarma rychlou první pomoc a kontakty na další odbornou pomoc. Vyhledejte si více na

www.nepanikar.eu



V Prachaticích nabízí pomoc PhDr. Anna Klimperová a Mgr. Bedřiška Simetová: Klinická psychologie, Nemocniční 204, telefon: 388 316 241 Zaměřuje se na krizové životní situace, jako jsou rozvod, nevěra, komunikační neshody, deprese, ztráta motivace a léčbu závislostí na drogách a alkoholu.



CVIČENÍ ŠITÉ NA MÍRU

Další Cvičení šitá na míru pro obyvatele Domova seniorů Mistra Křišťana



proběhly zahradě



pod lípou, s dobrovolníky. Zapojeny byly i děti.



A dokonce zde proběhly i malé



Slavnosti solné Zlaté stezky 2022. Domov navštívily soubory z města Ignaliny (Litva) – ČIULBUTĚ



a ROMANO JIROLO z Volar (ČR). Tančilo se, zpívalo se, radovalo se. Nechyběly dárečky, jak jinak než pytlíčky se solí.

MEZIGENERAČNÍ SPORTOVÁNÍ

Chcete také více energie, více síly, více radosti ze života. Věnujte pohybu 30 minut denně. Víte, že se snižuje potřeba pohybu a tento negativní trend zapříčiňuje zvyšující se procento nemocí způsobených nedostatkem pohybu. Kromě nemocí nedostatek pohybu negativně ovlivňuje i sociální vztahy, či schopnost se soustředit. Je na čase přestat se vymlouvat a

začít se hýbat. Nechte se inspirovat Mezigeneračním sportováním 2022 v Prachaticích.

Zahájení v zahradě KreBulu, Zlatá stezka 145) 29. 9. 2022 v 15:00 hodin v rámci Evropského týdne sportu. Připravujeme zajímavé sportovní mezigenerační aktivity.



Těšíme se na vás.

MONTESORI AKADEMIE

Po celý rok, vždy jednou za měsíc, navštěvovali senioři děti v Montessori škole při ZŠ Prachatice, Národní. Děti si připravovaly „dvouhodinovky“ tak, aby ony samy procvičily své učivo, ale také aby se se seniory s úkoly bavily. Radost byla na obou stranách.



MEZIGENERAČNÍ ZAHRADA

Mezinárodní den přátelství si připomínáme 30. července, a proto již několikátým rokem připravujeme pro vás Piknik proti samotě v naší zahradě. „Pořádáním pikniků cílíme na prostou lidskou pospolitost, obyčejnou vzájemnou komunikaci, zpomalení a odpočinek od moderních technologií, jako jsou mobilní telefony a počítače. Pojďme prostě být SPOLU!

Díky finančnímu daru od společnosti Kaufland proběhne revitalizace mezigenerační zahrady. Zbudován bude například nábytek, osázeny nové ovocné keře, upraven terén kolem lípy, instalován kuželník. Věříme, že se vám tato zlepšení, která vzešla z vašich nápadů, budou líbit a že se v zahradě budete nadále cítit příjemně.



V měsíci srpnu se můžete zde těšit na další zahradní pouť. Těšit se budete moci na hudbu k tanci i poslechu, hru štěstí, občerstvení a dobrou náladu. Termín bude upřesněn na zvláštních plakátech.

KOMUNITNÍ CENTRUM NA PŮDĚ



Pravidelné úterní setkání se budou konat i v následujících měsících. Těšíme se na vás každé úterý od 14.00 hodin.

A na co se můžete těšit vy? Na tvořivé dílny (od výroby svíček až po pletení košíků), odpočinek v podobě hraní deskových her či trošku pohybu na procházkách. Ale především, skvělou náladu a přátelskou atmosféru! Taktéž jsme pro vás alespoň jednou měsíčně připravili výlet na zajímavá místa.



Program na daný měsíc naleznete vždy ve vývěsce na Zlaté stezce 145, na webu krebul.cz.



CELOROČNÍ CYKLUS VÝSTAV

V dubnu, v květnu a v červnu pokračoval cyklus výstav Ten umí to a ten zas tohle. SeniorPoint byl naplněn třemi výstavami. První výstava Kufřík pro život, druhá výstava Psaní od jedné paní a třetí Žlutomodrý svět, výstava obrázků dětí z Ukrajiny.

První výstava „Kufřík pro život“ měla další rozměry, nejen že ukázala, co dobrovolníci umí, ale zároveň přivedla do SeniorPointu řadu nových návštěvníků, zájemců o povídání s primářkou dětského oddělení Lenkou Pěstovou a podruhé udělala radost, kdy se výrobky dostávaly k dětem jak v nemocnici v Prachaticích, tak i ve



Strakonících anebo přímo do nadačního fondu v Praze, který projekt Kuffík pro život vymyslel.



PSANÍ OD JEDNÉ PANÍ

Výstava devadesáti tří leté Jaroslavy Turkové měla velký ohlas.



Paní tč. žije v domě s pečovatelskou službou a takřka denně ji navštěvuje syn. Paní Turková téměř denně píše cosi, co udělá nejen jí, ale širokému okolí radost. Jsou to přání, myšlenky, dopisy, básničky pro blízké, přátele, sousedy, návštěvy.



SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Osobní asistence Prachatice navýšila z důvodu zájmu svou kapacitu. Pokud potřebujete pro sebe či své blízké pomoc osobního asistenta zavolejte na telefon: 728 576 381, nebo napište na adresu: krebul@krebul.cz.



Občanská poradna informuje ze zdrojů Poradny dTest.

Od 1. července by nás již neměli obtěžovat tzv. „telešmejdi“. V platnost totiž vstupuje zákaz marketingové reklamy a podobných nabídek prostřednictvím sítí

nebo služeb elektronických komunikací. Zakázána jsou nově volání na čísla z veřejných seznamů, pokud k nim účastník předem nedal souhlas, náhodně vygenerovaná telefonní čísla, čísla z telefonních seznamů bez jiných identifikačních údajů.

Pokud vám budou telešmejdi i tak volat, budou vám muset sdělit informace o zpracování vašich osobních údajů, včetně rozsahu, doby a způsobu zpracování, účelu a právním důvodu tohoto zpracování.

Neposkytnou-li vám tyto údaje ve zřetelné, jednoznačné a srozumitelné formě, můžete si na takové zpracování osobních údajů stěžovat u Úřadu pro ochranu osobních údajů.

Dávejte si pozor.



INTEGRACE NA ²

Potkali se děti, mladí dospělí, senioři, zdraví i postižení, Češi i Ukrajinci. Všichni se potkali díky dobrovolníkům, městu Prachatice,



společnosti KreBul a České spořitelně na zámku Kratochvíle. Zde při vstupu zahrál a zazpíval Radek Žalud, stejně tak jako při ukončení akce zpívaly v zahradě Marie Šimová a Jarmila Šimová. Nevidomí sklidili velký potlesk.



V zahradě zámku byla nainstalována výstava obrázků dětí, které přišly z Ukrajiny do České republiky. Sešlo se během měsíce přes 70 prací, které porota vyhodnotila, a právě zde předala diplomy a dárky z podpory od České spořitelny.

Bonusem celé akce byla možnost prohlídky bylinkové zahrady, výstava obrázků Viktora Preisse v zahradním domku Markéta a také posezení ve Sloní cukrárně přímo na zámku. Akci tlumočil Viktor Andrusyak.



Vyvrcholením celého večera byl koncert, který zahájil písněmi



a recitací Maksym Yefanov, následovalo společné vystoupení klavíristky Drahoslavy Satorové a zpěv Martiny Boškové Pivoňkové v horním sále zámku.



Velmi dojemné bylo vystoupení jedné

z žen, z ukrajinských žen – Tetiany Piatibrat, která za všechny nejen přítomné Ukrajince poděkovala městu, lidem, organizacím, KreBulu za vše, co pro ně společně i v rámci integrace dělají.



SETKÁNÍ S LEGENDOU TV



Chcete si popovídat s charismatickým hlasatelem a moderátorem s Alexandrem Hemalou nejen o 40 letech strávených v České televizi? Pak jsme pro vás připravili letní setkání. Bude jen pro zvané, v čase, který je utajen a bude zveřejněn jen pro zájemce. Tedy pište, přihlaste se včas do 30.7. na adresu: hana.rabenhauptova@mupt.cz



VÝSTAVY

ČERVENEC

OTEVŘENÁ –
pozdravy z cest od
Vás pro nás, výstava
fotografií, magnetek,
pohledů = pozdravů
z cest

SRPEN

PERO, TUŽKA,
PAPÍR výstava per,
propisek, tužek...

ZÁŘÍ

Senzační senioři
vystavují svůj um: Ten
umí to a ten zas tohle
Josef Král
Dřevěná poezie

HÁDANKA

Kdy začalo České
předsednictví v Radě
Evropy – datum pošlete do
17. 7. 2022 na adresu:
hana.rabenhauptova@mupt.cz
nebo SeniorPoint, Zlatá
stezka 145, 383 01
Prachatice,

Odměna Vás
nemine!



AKCE

4.7. 2022/ 14:00

Otevření výstavy
OTEVŘENÁ –
pozdravy z cest,
ukázka, jak na to

14. 7. 2022 / 14:00

Mapování bariér ve
městě, sraz ve dvě
před Informačním
centrem Prachatice

16. 7. 2022 / 19:00

Odjezd z Malého
náměstí na
ROZKVETLOU
TANČÍRNU na zámek
Kratochvíle.

30.7. 2022 / 13:00

PIKNIK Proti samotě
v Mezigenerační
zahradě, Zlatá stezka
145, Prachatice

30. 7. 2022 / 14:00

Dernisáž výstavy a
povídání s cestovateli,
vystavovateli
v SeniorPointu

15. 8. 2022 / 15:00

Dýcháme, cvičíme,
žijeme – smyslová
aktivizace v pohybu
v Mezigenerační
zahradě s cvičitelkou
Hankou RH+

srpen 2022

Zahradní pouť
KreBul, o.p.s.

15. 9. 2022 / 15:00

Dýcháme, cvičíme,
žijeme – smyslová
aktivizace v pohybu
v Mezigenerační
zahradě s cvičitelkou
Hankou RH+

29.9.2022 / 15:00

Mezigenerační sporto-
vání v rámci Evrop-
ského týdne sportu,
Zahájení v zahradě
KreBulu

23. – 24. 9. 2022

KOMUNÁLNÍ VOLBY,
jděte, kdy jindy, než
ted!

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, červenec 2022

Odpovědní redaktori: 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



KreBul
obecně prospěšná společnost




Jihočeský kraj