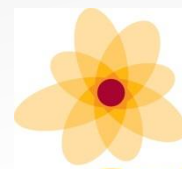




**KreBul**  
obecně prospěšná společnost

# SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice



SeniorPoint

Číslo: 4/2022

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

2. října 2022

## PÉČE O PEČUJÍCÍ

2. října si již potřeťí v České republice a podruhé v Prachaticích připomínáme Den pečujících. Osoby, které v domácím prostředí dlouhodobě pečují o někoho ze svých blízkých, jsou pro své okolí mnohdy neviditelné, neboť pozornost je věnována těm „opečovávaným“. Potřebují ale naši pozornost, pomoc a podporu, neboť neformální péče je velice náročná.

I naším cílem je upozornit na důležitost neformální péče a zároveň poděkovat pečujícím za to, že tady jsou pro své blízké, kteří je potřebují. Práce pečujících je přínosem pro celou společnost,

at' už z hlediska hodnotového, nebo čistě finančního, neboť šetří společné prostředky za ústavní či jinou péči.

Symbolickým vyjádřením pečujících byl zvolen kvítek chrpy. Tato rostlina se pečujícím velmi podobá: rozdává krásu svých květů nenápadně u cest, ale i v zahradách. Tam, kde je o chrpu pečováno, je silná a kvete déle. Stejně tak je tomu i s pečujícími. Ti, kterým se včas dostane podpora a pomoc, dokážou



zůstat silnými, pomáhat a předávat svoji energii svým blízkým.

## OBSAH:

PÉČE O PEČUJÍCÍ	1.
GRATULACE	2.
BARIÉRY	3.
KURZY NA MÍRU	4.
OBČANSKÁ PORADNA KC NA PŮDĚ	5.
DOBROVOLNÍK	6.
VÝSTAVY	7.
TÝDEN SLUŽEB	8.
MEZIGENERAČNĚ AKCE, VÝSTAVY	9.
	10.

## FOTOOHLÉDNUTÍ



Zahájení provozu plošiny do komunitního centra



Piknik proti samotě – nikdo nebyl sám

## VÁŽÍME SI VÁS, GRATULUJEME

2. října 2022 byli v divadle oceněni jako nejlepší pečující ORP Prachatice pod záštitou prezidenta APSS v ČR Jiřího Horeckého a Lucie Kozlové, náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje v kategorii: **neformální pečující**



Marie Vlčovská  
Vlasta Vodičková  
Luboš Pošta  
Zdeňka Švehlová

### profesionál ve zdravotnickém zařízení



Jana Valentová, sestra chirurgie – Nemocnice Jaroslava Důrová, sestra JIRP, chirurgická ambulance nemocnice

### profesionál pobytové zařízení



Magda MELKOVÁ,  
Hospic Prachatice  
Radka HOLOVÁ,  
Hospic, dříve DSMK  
Kateřina HRBKOVÁ,  
Domov seniorů Pohoda  
Růžena ŠIMKOVÁ,  
pečovatelka PS Netolice

Ilona HRUBEŠOVÁ,  
Domov seniorů POHODA  
Petra Seberová,  
Pečovatelka DSMK, SA  
Lenka Zemanová,  
pečovatelka SA, DSMK

### profesionál v sociálních službách



Jiří Gabriel Kučera,  
Osobní asistence PT  
Ivana HOIDEKROVÁ,  
pracovník v soc. DMV  
Pavla KOLÍNOVÁ,  
pracovník v soc. DMV  
Klára HORNÍKOVÁ,  
ergoterapeut, DMV  
Miroslav ZIGLER,  
ergoterapeut, DMV

### dobrovolník



Dagmar KOUTOVÁ,  
domácí hospic sv. Markéty, DS Netolice,  
muzikoterapeutka –  
dobrovolník  
Věra DAVIDOVÁ,  
dobrovolník  
DPS Skalka Prachatice

Ocenění získali vedle květiny, svíčky s dvěma chrpami, polštáře s povlakem chrpy také certifikát Pečující roku 2022 ORP Prachatice

## PŘEČTĚTE SI

Knihu Simony Bagarové Hořím, o obyčejných zázracích a hlubokých poznáních z každodenního kontaktu s pacienty a klienty.

## DOPORUČUJEME

SOS Šumavsko za podpory EU-ESF OPZ vydalo aktuálně brožuru *Podpora pečujících osob na Prachaticku a Vimpersku, aneb Jak důležité je mít Olívii*, kdy celou brožurou nás provádí rady a porady, kontakty.

Druhý propagační materiál ze stejné dílny *Podpora pečujících osob na Prachaticku a Vimpersku* má v sobě sedm rad: Jak se chránit před okradením, Jak se vyhnout podvodu, Jak předcházet přepadení, Jak zabránit požáru a popáleninám, Jak zabránit pádům s zraněním, Jak ochránit majetek.

Nechybí čísla na záchrannou službu 155, Policii 158, Hasiče 150, Evropskou tísňovou linku 112 a přidáváme Městskou policii 156

## PLOŠINA

Také díky vám a vaší podpoře se podařilo



nainstalovat a zprovoznit plošinu, která bezpečně dopraví lidi s omezeným pohybem do prostor komunitního centra.



Děkujeme všem, kdo se jakoukoliv částkou podílel na jejím zakoupení (veřejná sbírka, prodej výrobků, bleší trh, individuální dárci...). Děkujeme!



Plošina pro komunitní centrum komplet

s úpravou schodiště,



statickým posudkem, ... přišla na více jak 400 000,- Kč.

## MAPOVÁNÍ BARIÉR

Prostřednictvím Pocitové mapy na [www.prachatice.eu](http://www.prachatice.eu) i fyzicky jsme se společně zapojili do mapování bariér ve městě, které budou podkladem pro Bezbariérovou trasu města Prachatice.



Odpovídali jsme si na otázky: Kam se ve městě nedostanete s kočárkem? Kde jsou bariéry pro lidi na vozíku? Kam se, dle Vašeho názoru, nedostane vodící pes?



Všem účastníkům napříč generacemi děkujeme.

## ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI

Jak mapování, tak příprava Plánu rovných příležitostí jsou podpořeny finančně z projektů PART-NET NSZM, za podpory Norských fondů a projektu Prachatice plánují budoucnost z ESF zaměstnanost, MPSV a města Prachatice. Kulatý stůl na téma bariér proběhl v KC



Na půdě s velkou účastí všech skupin.

## OBČANSKÁ PORADNA RADÍ



### MILOSTIVÉ LÉTO

Od 1. září do 30. listopadu mohou lidé opět využít tzv. Milostivé léto. Jedná se např. o exekuce, které byly zahájeny před datem 28.10.2021 a dluhy jsou vůči státním institucím (např. města, kraje, dopravní podniky, zdravotní pojišťovny...). Pokud toto dlužník splňuje, může se obrátit písemně na exekutora s informací, že chce využít Milostivé léto a žádá o vyčíslení dlužné částky. Pokud Milostivé léto využije, uhradí pouze vlastní dluh, tzv. jistinu a poplatek exekuta ve výši 1.815,- Kč. Jistina a poplatek exekutora

však musí být uhrazen nejpozději 30.11.2022.

### ENERGIE

Aktuálně ceny energií jsou problémem, který trápí nás všechny. Chystají se některá systémová opatření, která by měla zabránit enormnímu nárůstu cen koncovým spotřebitelům, tedy nám. Pokud vám dodavatel navýší několikanásobně zálohy, požádejte o jejich snížení na výši, jakou jste schopni hradit. Pokud vám přijde vyúčtování s velkým nedoplatkem, požádejte o splátkový kalendář, podle vašich možností.

Nestyďte se a zkuste si požádat o příspěvek na bydlení, případně využijte výzvu od Jihočeského kraje – My v tom Jihočechy nenecháme, ke které se připojilo také město Prachatice.

Nevíte-li si rady, jak s exekucemi, dluhy, či energiemi obraťte se

na Občanskou poradnu Prachatice, kde vám pracovníci poradí, případně pomohou sepsat potřebné dokumenty. Kontakt: [poradna@krebul.cz](mailto:poradna@krebul.cz), tel. 723 123 093.

### KOMUNITNÍ CENTRUM NA PŮDĚ



Komunitní centrum Na půdě Prachatice pokračuje dále. Můžete se těšit na novou várku aktivit, tvoření a příjemných posezení. Program na každý měsíc naleznete na vývěsce budovy KreBulu, či na webu [www.krebul.cz](http://www.krebul.cz). Těšíme se na každého z vás vždy v úterý od 14.00 v KC, Zlatá stezka 145, Prachatice.



## NEBOJTE SE CHYTRÝCH TELEFONŮ

Seminář pro seniory **24.11. 2022 od 9:00 – 11:00** hodin v Klubu SenSen, SNP 559, Prachatice připravuje Klub SenSen, město a SeniorPoint, v prostorech počítačové učebny v přízemí DPS a nabízí zájemcům, kteří nevládní žádný telefon, ale chtějí se o chytrých telefonech dozvědět více.

Zkusíte si pomocí doteku jeho ovládat, budou vám vysvětleny základní principy, možnosti využití telefonu, zkusit si budete moci zatelefonovat, sdílet fotografie, komunikovat, vyhledávat informace pomocí internetu, popřípadě budete seznámeni a aplikacemi mapy, jízdní řády, počasí ...



## JAK NA CHYTRÝ TELEFON A TABLET

Seminář pro seniory **24.11. 2022 od 12:00 – 16:00** hodin v Klubu Na Sadech (SNP 559, Prachatice) připravuje Klub SenSen, město a SeniorPoint, v prostorech v prostorech Počítačové učebny v přízemí DPS SNP 559 a nabízí zájemcům, kteří si s sebou vezmou dostatečně nabitý chytrý telefon anebo tablet zajímavý program. Účastníci se budou učit ovládat vlastní chytrý telefon, správně a bezpečně vyhledávat informace na internetu pomocí prohlížeče, fotit a spravovat fotografie ve svém zařízení, komunikovat prostřednictvím např. emailu, Watsappu, nebo využívat aplikace př. Záchranka a další.

Bližší informace na emailu:

[sensen-pt@seznam.cz](mailto:sensen-pt@seznam.cz)

## PRVNÍ POMOC PRO VŠECHNY

Můžete zachránit lidský život... musíte ale vědět, jak ... OS Českého červeného kříže Prachatice nabízí pro všechny kurz 11. října 2022 od 16:00 do 19:00 hodin v prostorech OS ČČK, Nemocniční 204 Prachatice. Bližší informace na telefon: 724 367 840 anebo [prachatice@cervenykruz.eu](mailto:prachatice@cervenykruz.eu)



První tři z vás, kteří **odpoví** na telefonu SMS: 724188864 **správně** na otázku, a napíšete své **jméno a příjmení i věk** od 2.10. do 10.10.2022 získají poukaz na 500,- Kč na kurz První pomoci. Zde otázka: Jaké je číslo je záchranné služby?



## DOBROVOLNÍK

Společnost KreBul a Hodinu H z Pelhřimova opět pojí dobrovolnictví. Dobrovolník z Ukrajiny, Igor, je v KreBulu v rámci projektu Evropského sboru solidarity. Igor už v KreBulu vykonává svou činnost, poznává aktivity neziskového sektoru na příměstských táborech s dětmi, cvičení šitím na míru v Domově seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích, v komunitním centru se setkává při tvoření se skupinkou nejen senierek, vytváří videa, fotí a sdílí své zkušenosti z IT pro rozvoj sebe sama i organizace. V půlce září si připravil velmi zajímavou přednášku o Ukrajině, kterou nazval „Kniha života“. Mluvil nejen o historii Ukrajiny, ale i o jeho činnosti, studiu, rozvoji a nezapomněl připravit i kulinářské speciality z receptů jeho země. Účastníky překvapil jeho projekt, který souvisel s tiskem destiček s odkazem na spotify. Evropský

sbor solidarity umožňuje mladým lidem zapojit se individuálně nebo ve skupinách do projektů konaných v zemích EU a v partnerských zemích.



Dobrovolníci se podílí na aktivitách pro děti, mládež, dospělé i seniory, akcích pro veřejnost, vzdělávacích a volnočasových aktivitách, které jsou často motivací k novému pohledu na osobní rozvoj. Cílem je rozvoj solidarity a tolerance mezi mladými lidmi, přičemž dobrovolníci mají hrazeno ubytování, stravu, jazykový kurz, pojištění, dopravu, a navíc dostávají kapesné. Hostitelský projekt, kdy Hodina H do své činnosti zapojuje, a v případě KreBulu vyslala, zahraniční dobrovolníky, se nazývá "Czech Imprint" a je spolufinancován Evropskou unií.

## JAK SE HRAJE SMYSLOVKA

Kniha JAK SE HRAJE SMYSLOVKA, ANEB BABI, DĚDO POJĎTE SI S NÁMI HRÁT autorek Hany Vojtové a Hanky RH+ Rabenhauptové nabízí možnost jak na setkání a setkávání dětí se seniory, seniorů s dětmi. Hlavními cíli jsou hra, radost, smysluplnost, nadšení a úsměv. Knihu ilustrovala Jitka Sedlecká, fotografie v knize patří Karlu Rabenhauptovi. Křest knihy se uskutečnil na zámku Kratochvíle při celostátní konferenci.



## SOUTĚŽ

Pro první dva čtenáře, kteří odpoví na otázku: Jakou další knihu napsaly autorky ke smyslové aktivizaci společně (2021) a uvedou přesný název, napíšou jméno a příjmení, věk - obdrží Diář na rok 2023, Smyslovník, aneb smyslovka na každý den.

## CELOROČNÍ CYKLUS VÝSTAV

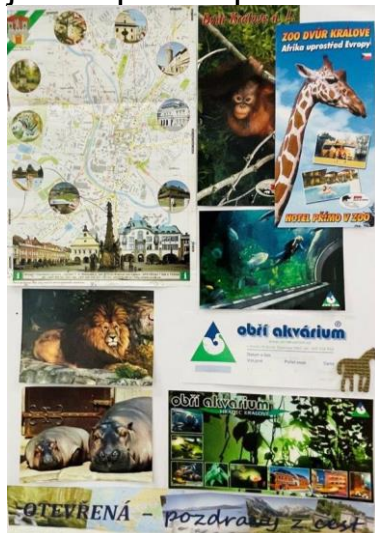
Celoroční cyklus výstav jde do finále. V letošním roce se nám opravdu podařilo najít Um senzačních seniorů, spolků a klubů. V posledním



čtvrtletí to byla Dřevěná poezie Josefa Krále, či Pozdravy z cest nejen od seniorů (vstupenky, tácky, ubrousky, maskoti, pohledy, otvíráky, plakáty, odznaky, mapy, a mnoho dalšího bylo k vidění) Otevřená ... no a pak kolem sedmi set tužek, pastelek, propisek a per si mohl každý prohlédnout na výstavě Pero, tužka, propiska spojený



s výtvarným workshopem kaligrafie Ivany Bečvářové. Poslední tři měsíce se máme také na co těšit, ať již to bude Um senierek z KC Na půdě, či z Volarského domečku, anebo závěrem roku výstava doBRovolnictví (třeba i tam se objeví v roli dobrovolníka nějaký senior ...) Nechme se překvapit a nepromeškejme čas, je tu právě pro vás!



KABELKY POMOHLY. Mnohé z vás zanesly do sběrného místa kabelky (258). Ty byly v září na Kabelkovém veletrhu prodány.

Z výtěžku budou podpořeny talentované děti.



Děkujeme.

## VZPOMÍNAT A NEZAPOMÍNAT

Opět po roce vás zveme na konferenci Volary a pochod smrti, Multikulturní výchova v praxi 2022, dne 20. října od 10:00 hodin, do prostor společnosti KreBul. Navštivte také naši knihovničku

## REDAKČNÍ RADA

Zvuk RR našeho bulletinu natáčela s Václavem Malinou na Libíně.



## TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB



V Prachaticích bude zahájen výstavou fotografií „NeOdhalení“ Roberta Vana (v divadle a následně v Zimní zahradě),



portrétů lidí na vozíčku, zapůjčila Česká asociace paraplegiků.

Následovat budou Dny otevřených dveří ve všech sociálních službách (v prvním týdnu v říjnu (PO a ST), setkání řídicího výboru KPSS ORP Prachatice a jednotlivých pracovních skupin (PS

Senioři 11. 10. 2022 – PS Osoby se zdravotním postižením 10.10.2022 – PS Osoby v krizi 11.10.2022 a PS Rodiny s dětmi 10.10.2022), dále pak prezentace seniorských aktivit na mezinárodní konferenci v Praze, v polovině měsíce výstava v Zimní zahradě Granty, kde jsou a kam jdou a (sledujte speciální plakátky).

## BLEŠÍ TRHY BUDOU

Z vybraných peněz z Bleších trhů jsou podpořeny aktivity a vybavení v prostorech společnosti KreBul. A proto navštivte jak ten říjnový, kde již známe termín 18. 10.2022 od 9:00 – 16:00 hodin a pak i ty další (termíny budou upřesněny ve vývěskách na budově KreBulu, Zlatá stezka 145. Foto: Zdeněk Přebyl



A blíží se zima! I teplé věci budou.!

## DÝCHÁME, CVIČÍME, ŽIJEME

Během léta proběhla dvakrát cvičení podle konceptu smyslové aktivizace v zahradě prachatického KreBulu s cvičitelkou Hankou RH+ a jednou také na zámku Kratochvíle.



Byly to krásné chvíle, i díky dobrovolníkům.



Na zámku byla letos i „Rozkvetlá tančírna“.





## RADA SENIORŮ

SeniorPoint Prachatice má svého zástupce v Radě seniorů města Prachatice. Zvolena byla (po odchodu Aleny Bínové) **Daniela**



**Bžochová.** Další členové RS, na které se můžete obrátit a oni přenesou k nově zvolenému vedení města Prachatice jsou: Zdena Hrůzová, sestra Bohuslava, Jana Benešová, Jana Holá, Jana Krejsová, Václav Rosa, Stanislav Švancar, Marta Pokorná a Marie Bednárová, Eliška Weisserová.

## SENIORŮ PROMLUVILI O ZDRAŽOVÁNÍ DO ROZHLASU

Z celého setkání vyplynulo, že seniori pociťují nejvíce zdražení v lécích, energiích a potravinách. Podle nich se dá šetřit

nejvíce snad jen na potravinách.



## ŽÁCI ODPOVÍDALI NA OTÁZKU

Co můžeme udělat pro naše spolužáky s hendikepem?

Pomáhat jim při cestě do školy, nebo když je potkáme venku. Když se jim někdo bude posmívat, tak se jich zastat. Nevynechávat je v kolektivu, přátelit se s nimi. Vést s vozíkem po chodbě, přidržet jim dveře při vjezdu do výtahu (i s berlemi). Pomoci s tácem při svačině nebo při obědě v jídelně. Nakrájet maso, přinést pití, podat příbor. Venku na přechodu pomoc

s přecházením. Při výuce odnést úkoly z lavice, podat pomůcky pro učení i hry, při VV, PV přinést vodu, výkresy, výrobky. Vzít je mezi sebe při TV. Pomáhat jim podle hendikepu, mluvit s nimi, zeptat se jich, co jim udělá radost. Brát je jako zdravé – děti si myslí, že jim to udělá radost. Chránit je před šikanou. Vzít tašky s nákupem. Pomoci na schodech. Chovat se k nim pěkně, slušně, ohleduplně, bez posmívání, být empatictí, nesledovat je. ZŠ Prachatice, Vodňanská

## ZNAČKA MEZIGENERAČNĚ

19. 12. 2022 uběhne rok od získání titulu pro KreBul - SeniorPoint Prachatice Mezigeneračně. Přijďte si popovídat o krocích, které jsme v roce 2022 uskutečnili.



## VÝSTAVY

### ŘÍJEN

#### ROK V KOMUNITKU

Celý rok v jedné výstavě! Od výrobků přes zážitky až po peprné historky.

### LISTOPAD

#### UM SENIOREK

#### Z VOLAR

### PROSINEC

#### doBRovolnici

## AKCE

**4.10. 2022/ 14:00**

Otevření výstavy ROK V KOMUNITKU

**6.10. 2022/ 10:00**

vernisáž výstavy Místa utrpení, smrti a hrdinství – vězni z českých zemí v nacistických koncentračních táborech (Gymnázium Prachatice)

**20.10.2022/14:00**

Tradice zdobení hnětýnek – posvícení

**20. 10. 2022 / 10:00**

konference Volary a pochod smrti

**3.11. 2022/ 15:00**

Vernisáž výstavy volarských senierek

**17. 11. 2022 / 17:00**

Mezigenerační setkání v zahradě

**22.11.2022 / 9:00**

Bleší trh a prodej výrobků

**27. 11. 2022 / 16:00**

1.setkání u vánočního stromu v Mezigenerační zahradě

**1. 12. 2022 /14:00**

Vyhlášení soutěže o NEJ vánoční cukroví roku 2022

**3. 12. 2022 / 14:00**

Hudební odpoledne pro příznivce nejen ...

**4. 12. 2022 / 16:00**

2.setkání u vánočního stromu v Mezigenerační zahradě

**11. 12. 2022 / 16:00**

3.setkání u vánočního stromu v Mezigenerační zahradě

**18. 12. 2022 / 16:00**

4.setkání u vánočního stromu v Mezigenerační zahradě

## HÁDANKA

V minulém čísle SeniorPoint Pressu uhodli na první dobrou:

Kdy začalo České předsednictví v Radě Evropy (1.7.2022) - Zdeněk Krejsa a Zdena Hružová. Gratulujeme. Získávají pohlednice předsednictví.



A bude tu nový rok 2023, tak zvesela, se zdravím a přáteli ... vykročme pravou ...  
Redakční rada SeniorPoint Pressu



SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, říjen 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](http://www.krebul.cz))

Jazykové korektury: Věra Schulzová



**KreBul**  
obecně prospěšná společnost



**SeniorPoint**  
KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY PRACHATICE



**Jihočeský kraj**