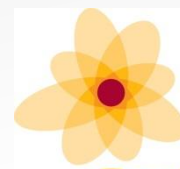




KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS



SeniorPoint

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatic

Číslo: 2/2023

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. dubna 2023

FOKUS PÍSEK

pobočka Strakonice

Do ordinace doktora Ricorda vstoupil jednoho listopadového večera roku 1840 hubený, černě oděný muž. Lékař si pátravě prohlížel zajímavého návštěvníka, jeho vysoké čelo, bledou tvář a úzké rty. "Jste nemocen, pane?" "Ano, doktore. Myslím, že smrtelně." "Co je vám?" "Jsem smutný, melancholický. Trpím, a nevím proč. Trápím se, srdce mě bolí. Bojím se lidí, i sebe. Nemohu spát." "To není smrtelné. Víím o léku pro vás." "Jaký je to lék?" "Lék, který vás z toho ze všeho uzdraví. Běžte se podívat do divadla na Deburaua!" Bledý muž se uklonil a řekl smutně: "Já jsem Deburau, doktore." (cit. František Kožík: Největší z Pierotů) Život nám všem

přináší spoustu radosti, lásky, chvíl štěstí, zázračných zážitků, ale i bolest, strach a nejistoty. Radujeme se s blízkými, z narození, ze svátků, se svým psem, na výletě, ve škole, v práci, ale zároveň tak v těch chvílích můžeme zažívat různé těžkosti. Někdy nás navštíví nemoc, ztráta blízkého člověka, strach z neznámého. Někdy jsme zmateni, když nás rozbolí duše, zhorší se nám zdraví, bojíme se někam zajít pro pomoc. Navštíví sociální službu pro lidi s duševním onemocněním, psychologa, terapeuta, psychiatra je pro nás nemyslitelné a často těžko dostupné. Zatímco zažíváme těžké chvíle, pro okolí můžeme být tím veselým bavičem. Nemoc duše, psychické onemocnění je jako každé jiné.

OBSAH:

FOKUS PÍSEK, pobočka Strakonice	1.–2.
Poradna, Zvyky	3.
KC Na půdě, Bál	4.
Historické příběhy	5.
Doporučujeme, Plán	6.
Co je to – NNO	7.
Výstavy a akce	8.

FOTOOHLÉDNUTÍ



Maškarní bál, který nám hodně vydělal



Kachle a obrazy – výstava klientů z Chelčického domova sv. Linharta



PRESS i do nemocnice se nes

S tím rozdílem, že většinou není pro okolí vidět. Může nás trápit smutek, těžká deprese, nejdou nám zastavit myšlenky, slyšíme hlasy, vidíme obrazy, vůně nám připomíná některé příhody. Ne vždy se ale jedná o závažné duševní onemocnění. Může to být jen životní období, na které neumíme být sami, období krize, hledání odpovědí. Tímto obdobím potřebujeme provést, poradit. Neprožíváme toto jen my sami, ale prožívá to s námi i naše okolí, rodina, přátelé. Lidem s duševním onemocněním, s psychickými obtížemi i jejich blízkým se snaží pomoci Fokus – Písek, z.ú. a jeho služby. Pro okres Prachatice nabízí službu Pobočka Strakonice, Centrum duševního zdraví Strakonice, Chráněné bydlení Hvězda Strakonice. Každý všední den je možné kontaktovat pracovníky. Přijedou za lidmi domů, sejdou se v kavárně, v parku, kde je to pro člověka

příjemné. Je možné přijít i za pracovníky každou středu přímo v Prachaticích. Pro každého, kdo má zkušenost s neobvyklým vnímáním reality – slyšení hlasů, vidění, cítění je otevřena Skupina Slyšení hlasů Strakonice, která se schází každých 14 dní ve čtvrtek ve Strakonících.

Přicházejí sem lidé, kteří tuto zkušenost mají, nevědí si s ní rady, potřebují pomoci, ale i ti kteří chtějí své zážitky jen sdílet. Přicházejí lidé, kteří navštěvují psychiatra a služby, ale i ti, kteří žádnou službu nevyhledali, nechtějí ji vyhledat a chtějí pomoci takto.

Nic není těžké zvládnout, pokud máte pomoc na dosah.



Romana Stříbrná
Kontakty: vedoucí

strakonické pobočky, Lidická 1081, 386 01 Strakonice a vedoucí Chráněného bydlení Hvězda společnosti Fokus – Písek, z.ú., telefon: 608 271 800 email: vedouci.st@fokus-pisek.cz Skupina Slyšení hlasů Strakonice – telefon: 606 291 739, Centrum duševního zdraví Strakonice telefon: 778 061 769

POCHOD



Prachatičtí senioři se zapojili do kampaně společnosti Právě teď! o.p.s. a vyrazili na „delší“ procházku. Chůze je nejpřirozenější, nejvhodnější, a nejlevnější pohyb pro nás všechny.

VTIPY

Vtipně do nového roku jsme vstoupili se sběratelskou výstavou vtipů – VTIPY, sběratelek (sběr více jak 60 let) Jaroslavy Koubové a Terezie Koubové.

OBČANSKÁ PORADNA

Znáte to, někdo zazvoní u dveří, dojdete otevřít a tam cizí osoba.



Než se stihnete nadechnout a zeptat se, co potřebuje, už vám nabízí zaručeně nejlepší a nejskvělejší nabídku, jakou jste kdy mohli dostat. Než se stihnete nadechnout podruhé, již máte v ruce kupní smlouvu nebo smlouvu na novou službu, kterou (jak později zjistíte) vůbec nepotřebujete.

Prodejce odchází s blaženým pocitem vítězství, zatímco u vás se začnou střídat nejrůznější pocity od vzteku a naštvaní až po pocit paniky. Co teď budu dělat? K čemu mi ta věc bude? Kde na to vezmu peníze? V nedávných dnech u vás například mohl zazvonit někdo ze

zámečnictví, kdo vás během chvíle přesvědčil o tom, že potřebujete zcela nový bezpečný zámek. Že stojí 6.000, - Kč a že musíte podepsat jakousi smlouvu vám v daný moment nepřišlo nijak divné. Až když jste si vše uvědomili nebo to s někým prodiskutovali, zjistili jste, že je něco špatně. Nebojte se, když u vás někdo takto zazvoní, ohradit se tím, že zavoláte městskou policii.



Informujte daného prodejce o tom, že u nás platí vyhláška, která zakazuje podomní prodej. Pokud se bude zdráhat odejít, neváhejte volat linku 156 a oznamte toto jednání. Městská policie může takového prodejce vykázat. Udělejte to i v případě, že u vás nepochodí, pomůžete tím ochránit své sousedy. A pokud

jste cokoliv podepsali, využijte své právo do 14 dní od podepsání danou smlouvu vypovědět. Máte na to plný nárok. Pokud si nevíte rady, obraťte se na poradnu a na telefonu 723 123 093 si domluvte bezplatnou konzultaci.

ZVYKY MÍŘÍ DO POINTU

Výzva seniorům a seniorkám, pro spolky a sdružení k zasílání fotografií a příběhu ke zmapování velikonočních zvyků a tradic právě u nás na Prachaticku.

Z výstupů bude vytvořena celostátně virtuální výstava příspěvků a fotografií **SPOLEČNĚ** (pomlázek, vajíčků, mazanců, beránků, jidášů, popis i fotografie velikonočních zvyků). Pokud chcete společně i se Společně a s námi se do aktivity zapojit, pošlete nám své výstupy do 10.4.2023. Místně oceníme.

hana.rabenhauptova@mupt.cz
A předem děkujeme.

KC Na půdě

Příjemný čas u kávy, různorodé tvoření, tematické semináře a přednášky – to na vás čeká v Komunitním centru Na půdě, Zlatá stezka 145, Prachatice.

Pravidelnou aktivitou jsou úterní setkání od 14.00, při kterých si příjemně poklábosíte či něco pěkného vytvoříte, někdy se peče a vaří, či hrají deskové hry. Program na každý měsíc naleznete ve vitríně na rohu budovy Zlatá stezka 145, Prachatice.



Taktéž se můžete zúčastnit seminářů, během kterých se něco zajímavého dozvíte – od cestopisů, přes zajímavé profese až po aktivity s dětmi a vnoučaty. Nadcházející semináře a jejich program můžete také

nalézt ve stejné vitríně.

Aktivity pod MAS Šumavsko v rámci projektu "Živé a šťastné Šumavsko".



Těšíme se na každého z vás.

MAŠKARNÍ BÁL

Maškarní bál ve Společenském sále Národního domu v polovině března přinesl zábavu jednak vystoupením baletního seskupení Tanečního oboru ZUŠ Prachatice pod vedením Olgy Pilátové a pak po celý večer ve formě hudebního doprovodu kapely Valda Band z Českých Budějovic, která nenechala nikoho sedět. Tancovalo se až do

Milými slovy, skvělým zpěvem a dobrou náladou provázal Lukáš Randák, člen souboru opery

Jihočeského divadla a muzikálový zpěvák.

O úvodní slova se postarali ředitel společnosti Zdeněk Krejsa a předseda Správní rady, první vice primátor města Prievidza Michal Dobiaš. Nechyběla hra štěstí (tombola). Děkujeme za štědrost dárcům a všem dobrovolníkům.

A protože se jednalo o maškarní bál, nechybělo ani vyhodnocení masek. Oceněna byla skupina Havajek, Pár a školák. Poděkování za finanční podporu patří městu Prachatice, Jihočeskému kraji a Ministerstvu kultury ČR.



Taxík Maxík

Dopravu pro seniory a osoby se zdravotním postižením, doprovod zajišťuje řidič „Fanda“. Objednávejte si své cesty nejpozději den dopředu na telefonu: 723123093

SVATBA S PŘEKÁŽKAMI

Historické příběhy z Prachatic a okolí s Pavlem Fenclem
PŘÍBĚH PRVNÍ

František H., dělník z Prachatic, sdílel s vdovou Evou T., rovněž z Prachatic, po léta společnou domácnost. Tu pojednou, z čista jasna František, aniž by své družce něco řekl, namluvil si jistou majitelku chalupy z Vosek, s níž se hodlal oženiti, a protože se bál, aby se to vdova Eva nedověděla, udržoval věc do poslední chvíle v tajnosti a měl náramný spěch na svatbu, obzvláště vzhledem k tomu, že se masopust chýlil ke konci. Proto byla svatba stanovena na masopustní úterý a měla se odbyť ve vší tichosti. Co čert nechtěl, Eva se o svatbě dozvěděla a se vší dychtivostí čekala na svatební průvod. Sotva se objevil, osopila se na Františka vytýkajíc mu jeho proradné jednání,

častujíc ho přitom šťavnatými nadávkami, a přidavši mu pár pořádných políčků, doprovázela průvod skoro až ke kostelu.



Dalšímu řádění zrazené Evy učinil přítrž městský strážník, načež se průvod mohl ubírat dál. Vystoupení Evy vyvolalo ve městě velký sběh lidu a pořádné gaudium pro všechny zvědavce, zejména staré báby, které prorokovaly, že to manželství nebude příliš šťastné, když mělo tak „slibný“ začátek.

(Zájmy Pošumaví 19. 2. 1932)

LA MANCHE

Kampaň „Přeplav svůj La Manche“ skončila pro prachatické seniory velkým úspěchem. Z 26 družstev v ČR byli 3. v Uplavali jsme společně 345 km.

Oldřich Lhoták naplav za měsíc 40 km.

REVITALIZACE A OTEVŘENÍ ZAHRADY

V rámci Víkendu otevřených zahrad bude i ta naše **MEZIGENERAČNÍ**, nově revitalizovaná, otevřena (10.6.). Do května dojde k obnově nábytku, vysázení záhonů, vydláždění části prostoru a zabudování kuželníku, úpravě některých částí. To vše díky finanční podpoře společnosti Kaufland a Nadace Via v rámci projektu „Už to roste, už to klíčí“.

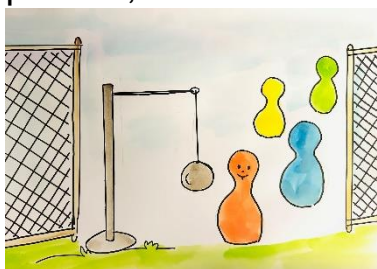


RELAXAČNÍ MÍSTNOST

Již dnes se připravuje relaxační místnost na Zlaté stezce 145. K dispozici bude masážní křeslo, a dále prvky světelné terapie. Výtěžek z Maškarního bálu 2023 - 21 246,- Kč zajistí nákup dalších pomůcek.

PLÁN

Zastupitelstvo města schválilo Plán proseniorské politiky na rok 2023. Každoročně do plánu jsou zařazována témata, jako je dobrovolnictví a mezigenerační solidarita, zdravé stárnutí, kvalitní prostředí pro seniory, celoživotní učení, ochrana lidských práv, nebo i zaměstnávání starších osob a seniorů, péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností. A co to v praxi znamená? Sledujte naše nabídky a určitě vás něco osloví. Co tedy právě vám chybí, o co máte zájem, co chcete připravit, spoluorganizovat, zajistit? Je to kurz paměti, nebo plavání,



či setkání na zahradě, jsou to běžecké závody, divadelní hra, či přednes básní, zájezd, výlet, nebo malování v přírodě,

zpěv s kytarou u ohně, nebo práce na počítači, povídání na téma bezpečná domácnost, dávky, služby, kurz první pomoci ...?

napište nám
seniorpoint@prachatice.cz

DOPORUČUJEME

Víte, že **kopřiva** má 3x více bílkovin než špenát a 5x více vápníku než špenát? Kopřiva má dokonce 13x více železa než čínské zelí, 25x více vitamínu C než salát anebo 105x více betakarotenu než bílé zelí.



Víte, že **celer** posiluje imunitní systém, má vysoký obsah vitamínu C, má močové účinky, působí protizánětlivě, dezinfikuje sliznice, snižuje cholesterol, reguluje krevní tlak, bojuje proti artritidě, reguluje hladinu cukru v krvi, je výborným antioxidantem chrání

před volnými radikály slouží jako prevence před některými druhy rakoviny?

A víte, že **orechy** pomáhají např. při léčení astmatu, chrání srdeční a cévní systém, pomáhají při kožních onemocnění, zlepšují stav pokožky a vlasů, zabraňují ztrátě paměti a zlepšují paměť? Co vy na to?

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

3x proběhlo trénování, cvičení a testování paměti se Zdeňkem, Andreou a Hankou RH+



CO JE TO - NNO

Určitě jste už četli pojem „NEVLÁDNÍ NEZISKOVÁ ORGANIZACE“ (NNO), či jste o něm slyšeli z médií, nebo jste s ním přišli do kontaktu osobně. Nezisková organizace je právnická osoba, která vznikne za účelem naplnění společensky prospěšného cíle či potřeby – nevzniká tedy za účelem dosažení zisku jako podnikatelský subjekt. Jenže i nezisková organizace může zisk generovat, ale ten musí být vložen zpět do organizace a musí být využit výhradně k naplňování jejího poslání. Tedy, zisk si nesmí rozdělit majitelé, správci, zakladatelé, pracovníci, investoři či další lidé, kteří se jiným způsobem podílejí na jejím chodu. Finanční zdroje pak tvoří výnosy z vlastní doplňkové činnosti, pronájmu, z reklam, darů, sponzoringu, sbírek, tombol, dotací. NNO slouží jako alternativa vůči stát-

ním a ziskovým společenstvem, berou na sebe závazky vůči občanům, které by měl plnit stát, ale buď nečiní v plné míře či nevyhovujícím způsobem, či by se v dané oblasti nevyplatilo soukromým firmám podnikat. NNO v ČR se nejčastěji věnuje sociálnímu životu, humanitární pomoci, sportu, kultuře, ochraně životního prostředí a zdravotnictví, kde se k dané práci váže nadšení pro věc, hledání smyslu života, víra v užitečnost atp. Do chodu nezasahuje stát ani vládní orgány, přesto ale musí naplňovat zákonem stanovené znaky a musí být zřízena v jedné z forem uznaných zákonem (např. spolky, nadace, ústavy, obecně prospěšné společnosti, a nadační fondy, církve... NNO má velkou výhodu v tom, že se nemusí bát, může si dovolit vyhledávat a realizovat svou činnost inovativními postupy, experimentovat, být kreativní. Zde hraje

velkou roli zkušenost, protože mnohé nemusí být efektivní a celý tým se tak učí metodou pokus/omyl. NNO naplňuje další charakteristické znaky jako je jasně definovaný způsob samosprávy (zakladatel, správní a dozorčí rada), a dobrovolná účast v organizaci. Činnost NNO poskytuje pole pro zapojení dobrovolníků, kteří se zapojují na jejím chodu a tím tak její činnost vůči státu zlevňuje.

Znáte NNO v Prachaticích? Dokážete jich vyjmenovat alespoň pět? Dokážete popsat jejich činnost?

napište nám
seniorpoint@prachatice.cz

PODAŘILO SE



V Bosně a Hercegovině přednášeli lektori z KreBulu na téma: Jak pracovat s komunitami (Zdeněk Krejsa Jakub Imbera a Hanka RH+)

VÝSTAVY

DUBEN

Naše duše promlouvají, výstava obrazů klientů a přátel strakonické pobočky Fokusu Písek

KVĚTEN

Svatby včera, dnes a zítra – fotografie z našich fotoalb

ČERVEN

Umíme se postavit na vlastní nohy – výstava velkoformátových fotografií nejen vozíčkářů ve spolupráci s fotografy Lukášem Pelechem a Janou Lábrovou a studiem Friends Factory a Klubem zdravotně postižených Prachatice

AKCE

3. 4. 2023/ 12:00

vernisáž výstavy Naše duše promlouvají, setkání, povídání

1.5. 2023 / 17:00

Vernisáž výstavy fotografií z fotoalb Svatby včera, dnes a zítra, spojené s ukázkou svatebních šatů, hudby, stolování ...

22.5. 2023 / 9:00

Výlet na Kratochvíli

1.6. 2023/ 14:00

Jak se hraje smyslovka, aneb Babi a dědo pojďme si hrát – mezigenerační hry

10.6.2023/10:00

Víkend otevřených zahrad – otevření MEZIGENERAČNÍ zahrady s programem

SEMINÁŘ

Eva Tesařová, lektorka semináře Mezilidské vztahy přinesla do pointu mnohou moudr. Například osm tipů od Radkina Honzáka „Jak nezblbnout“: 1) nauč se žít ve smečce 2) Přečti si desatero 3)

Nauč se odpočívat 4) Nezapomínej na sebe 5) Pomáhej druhému 6) Neplet' si přání s potřebou 7) Před nikým se neponižuj 8) Směj se

Bleší trhy v KreBulu:

25.4. / 9:00 – 16:00

23.5. / 9:00 – 16:00

20.6. / 9:00 – 16:00

POOHLÉDNUTÍ



Krajina Novohradsko – výstava fotografií seniora Karla Burdy a klientů z Chelčického domova sv. Linharta zaujala i místostarostu Jana Kotrbu



Krásné Velikonoce a jaro. Budme spolu, přeje redakční rada SeniorPoint Pressu

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, duben 2023

Odpovědní redaktori: Hanka RH+ Rabenhauptová, Zdeněk Krejsa

senioři, dobrovolníci KreBul, o.p.s.

Zvuková podoba: Václav Malina a příznivci SeniorPointu (ke stažení na www.krebul.cz)

Jazykové korektury: Věra Schulzová, kresby: Jitka Sedlecká