



KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS



Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice

Číslo: 3/2023

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. července 2023

KAŽDÝ SI LEHNE, JAK SI USTELE

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.
Český psycholog.
Narodil se v Prachaticích. Zabývá se zejména psychologií rodiny. Napsal pro SeniorPoint Press 21.6.2023

Krise středního věku je jako černá neprůhledná folie, ke které se zprvu mladý, posléze dospělý člověk neustále blíží. Dokud si říká fráze, že "člověk je tak starý, jak se cítí", nebo dokonce, že "žádná krize středního věku neexistuje", tak je stále před touto fólií. Netuší, co je za ní, a o to víc se děsí toho, co je za ní. Proto se ani nepřipravuje na život za ní...

Život je pomalu jedoucí buldozer a svou radlicí ho zvolna, ale přesto nemilosrdně skrže tuto fólii protlačí. Prožije období největší životní nespokojenosti, a pak

se před ním otevře jiný svět, kdy začne vidět svět očima stárnoucího člověka. Není to nijak zvlášť oslnivě krásný pohled, ale rozhodně není tak černočerný, jak se ho dříve obával.

V tomto světě je jedna nepříjemná změna – neustále je smrt na dohled. Nijak po nás nejde, ale nedá už dělat, že neexistuje, protože kamarádi odcházejí, zdraví neslouží – prostě smrt se neustále připomíná. Ale i v tomto světě se dá docela hezky žít, jsme-li z minulého období připraveni.

Nejlepší přípravou je funkční rodina. Když pozorujete, jak se dětem daří, hned je v tomto světě více sluníčka. Když jste se k nim v jejich bezmocném dětství chovali s láskou a úctou, tak většinou i ony se k vám chovají s úctou ve vašem bezmocném stáří.

OBSAH:

- | | |
|-------------------------|----|
| Stáří, Jeroným Klimeš | 1. |
| Byli jsme u toho | 2. |
| KC Na půdě, SenSen | 3. |
| OP, Multikultura, Taxík | 4. |
| Svatby, Kdo to mluví | 5. |
| Zahrada otevřena | 6. |
| Umíme se postavit | 7. |
| Výstavy a akce | 8. |

FOTOOHLÉDNUTÍ

Umíme se postavit na vlastní nohy, výstava velkoformátových fotografií Hanky RH+ a Jany Lábrové



Zástupce SeniorPointu s Tomášem Jirsou, senátorem v Senátu v Praze



Otevření zahrady



Druhým pilířem spokojenosti ve stáří jsou laskavé vztahy s partnerem. Ten, kdo se na partnera neutrhoval během života, se na něho neutrhuje ani ve stáří. Ti, kteří se neuráželi, když měli děti malé, se neuráží ani ve stáří.

Proto i ve stáří platí, že každý si lehne, jak si (pár dekád před tím) ustele.

Jeroným Klimeš

DOPORUČUJEME

návštěvu: konference „Jak pečuje smyslovka“ na zámku Kratochvíle 11.9.2023, kde vystoupí PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. osobně.

BYLI JSME U TOHO

Setkání v Písecké bráně 19.6.2023 v Praze znamenalo oslavu 30 let Nadace Charty 77 a předání žezla ve vedení.

Současná ředitelka Božena Jirků v tento den předala pomyslný symbol nadace – červený nos nastupující ředitelce Jolaně Voldánové. Přejeme: „Mějte na

charitu nos“. Božena



Jirků se tak stává emeritní ředitelkou, členem vedení správní rady.

Ze slov, která zde zazněla, se jasně prokázalo, že charitu v Čechách, díky osobnostem (Boženě Jirků), umíme. 40 000 má nadace pravidelných dárců (i z našeho města), 30 let nadace pomáhá handicapovaným lidem (pomohla lidem i z našeho města, a ne



málo), ročně přichází

do nadace skutečně miliony a nyní číslo na závěr: 1 000 000 000,- (miliarda korun byla za 30 let rozdělena potřebným). K tomu není co dodat, jen: „**Boženko, děkujeme.**“

S kyticí jsme se připojili za Prachatice a všechny, komu bylo pomozeno.

NAPIŠTE NÁM

Napište nám, kdy jste naposledy přispěli na dobrou věc a kam, komu? Neptáme se na výši příspěvku. Odpovědi posílejte na hrabenhauptova@mu pt.cz Z došlých odpovědí vylosujeme několik z vás. Odměnou bude



„Červený nos“.

Taxík Maxík

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

DOBROVOLNÍCI V POHYBU

Opět dobrovolníci pomohli při návštěvě zámku Kratochvíle těm, kteří by to sami nezvládli.



Na zámku Kratochvíle byla tradiční výstava květinových instalací „Návrat květů“.



Zámek někdo poprvé, někdo po mnoha letech, viděl z vozíku, i díky doprovodu, který tvořili právě dobrovolníci.



Nechyběla prohlídka zámecké zahrady, ani Sloní cukrárny.

KC NA PŮDĚ

"Představte si, že se sejde zahradnice, lékař, popelář, prodavačka a nad hrnkem kávy společně z papíru vystřihují ptáčky, které poté lepí na kolíčky.



V Komunitním centru Na půdě je to možné, jelikož se zde každé úterý ve dvě hodiny odpoledne schází lidé, kteří si přijdou popovídat, sdílet nové zážitky či požádat o radu. A během toho i něco vytvoří, uvaří, jedou společně na výlet...



Program na každý měsíc, vč. pozvánek na semináře najdete na vývěsce domu



Křížovatka u parku či uvnitř na nástěnkách. KC Na půdě, Zlatá stezka 145, Prachatice. Telefon: 737 369 601 Aktivity probíhají v rámci projektu Živé a šťastné Šumavsko OPZ+ pod MAS Šumavsko."

KLUB SENSEN

Počítačový Klub SenSen v SNP 559, v Prachaticích má otevřeno i v létě. Volejte:

OBČANSKÁ PORADNA

Víte, že...
v roce 2022 bylo v České republice:
- 668 tisíc osob v exekuci?
- 4,1 milionu běží exekučních řízení? - 620 mld. Kč je vymáhána částka?
- 928 tisíc Kč je průměrná dlužná částka na osobu?

- 6,1 je průměrný počet exekucí na jednoho dlužníka?

- 1 tisíc dlužníků, mladších 15 let?

- 68 tisíc dlužníků, starších 65 let?

Dle oficiálních statistik se každoročně navyšuje počet starších 65 let, kteří se dostanou do exekuce. Není to však tak, že by se



zadlužovalo stále více seniorů, ale že lidé mající exekuce se dostanou do věku 65 let a spadají do tohoto údaje. S dluhy je možné se obrátit na Občanskou poradnu Prachatice, kde vám můžeme pomoci. Telefon: 723 123 093.

MULTIKULTURA

KreBul, o.p.s. se od svého vzniku věnuje tématu holokaustu a multikulturní výchově. V tématu pokračujeme i v letošním roce. Čekají nás výstavy, poznávací tvorba nového materiálu cesta, divadlo, setkání s pamětníkem, konference 19.10.2023,

setkání se Stanislavem Motlem...



Navazujeme tak na odkaz paní Jaroslavy Krejsové, která se stala autorkou knihy o pochodu smrti. Ten na konci druhé světové války prošel i naším územím. Řada z vás si možná vzpomene na některé ženy, které tento pochod přežily a žily právě i v Prachaticích.

Nezapomínejte spolu s námi. Sledujte naše www stránky, kde vás budeme o připravovaných akcích včas informovat.

POLICEJNÍ HODINA

Historické příběhy z Prachatic a okolí s Pavlem Fenclem
PŘÍBĚH DRUHÝ

Bylo zjištěno, že v některých hostincích překračována jest policejní uzavírací hodina a že hostům

čepuje se po půlnoci ve vedlejších, odlehlých, policii nepřístupných místnostech. Majitelé koncesí hostinských se zvláštní vyhláškou vybízejí k přesnému dodržování uzavírací policejní hodiny.

(Zájmy Pošumaví 22. 3. 1935)



I MALÁ ZMĚNA MŮŽE PŘINĚST ÚSPORY

Nová zelená úsporám Lingt, dotační titul, který by mohl pomoci nejzranitelnějším domácnostem, zlepšit životní prostředí, motivovat k úsporám. Podpora se týká vlastníků rodinných domů a trvale obývaných rekreačních objektů.

Pro informace se můžete obrátit na MAS ŠUMAVSKO, nebo energo poradce na Úřadu práce v Prachaticích, Vodňanská ulice 329, Prachatice, Ing. Zdenka Hucková, 950 153 316, energoporadce.pt@uradprace.cz

SVATBY VČERA, DNES A ZÍTRA

Výstava, do které se sešlo více fotografií, než jsme mohli zveřejnit. Nejstarší fotografie nám byla doručena z roku 1929, 1932, 1946, ale také mnohé ze současnosti. Šlo o výstavu fotografií několika generací a ukázky vývoje svateb, dodržování tradic, dnes nových módních vlivů. Přišly fotografie z Čech, Slovenska, Bosny a Hercegoviny, Kanady ...



Součástí výstavy byla ukázka svatebních šatů ze svatebního salónu Valentýnka, za kterou děkujeme.

Objevily se také svatební doplňky



jako prstýnky, oddací listy, oznámení, přání, myrta, závoje, ale i kloboučky staré více jak 75 let. Donesen byl i svatební dar. Na

vernisaži nechyběl ani svatební dort, prostírání, květiny nebo bublifuky, či společná fotografie účastníků vernisáže.

A protože setkání bylo 1.května, tak pod rozkvetlou větví se líbalo.



A něco pro vás – názvy svateb dle významu:

1. rok – bavlněná („Mít se jako v bavlnce“, 2. rok – papírová (papír při správné péči může létat v oblacích poskládaný jako vlaštovka, 3. rok – kožená (znamená pevnost, odolnost), 5. rok – dřevěná (srůstání dvojice, kmen zesiluje), 6. rok – železná, 7. rok – měděná, 8. rok – bronzová, 9. rok hliněná, 10. rok cínová, 55. rok smaragdová, 60. rok diamantová, 65. rok kamenná, 70. rok platinová, 75. rok korunková, 80. a více rok multiplatinová.



KDO TO MLUVÍ

Kdo pro vás namlouvá zvukovou podobu SeniorPoint PRESSU? Minulé číslo – viz fotografie. A kdo to bude příště, ozvěte se a domluvíme se i s vaším hlasem.



napište nám
seniorpoint@prachatice.cz

MEZIGENERAČNÍ ZAHRADA

Zahrada je otevřená. Je otevřená všem, kdo chtějí do ní vstoupit a neponičit, všem, kdo si chtějí v ní připravit zajímavou akci, všem, kdo si zde chtějí odpočinout a načerpat síly ... Díky společnosti Kaufland a Nadaci Via v rámci grantové výzvy „Už to roste, už to klíčí“ získala zahrada opravy ve výši 64.000 Kč,



Dalšími podporovateli byli město Prachatice, Technické služby, Beton Těšovice – Ivan Kouba, zaměstnanci – Zdeněk Krejsa, Jakub Imbera, Jiří Gabriel Kalima a mnoho dalších dobrovolníků.



A k jakým proměnám vlastně v zahradě došlo? Vybuodoval se



hmatový chodníček, vysazen byl pás keřů s borůvkami, rybízem a angrešty, vysadily se trvalky do vyvýšených truhlíků, osadila se nově bříza kulatou lavičkou, u lípy byla odstraněna podpůrná konstrukce, nakoupeny byly nové stoly a židle, osazena byla všechna okna domu kvetoucími květinami, ostříhán byl motýlí keř, několikrát byla posečena tráva, byly



instalovány sudy na dešťovou vodu na zalévání. Sudy byly osazeny květinami, stejně tak velké květináče. Srovnán byl terén u domu, vyložen



kameny a usazen byl také kuželník, ostříhán



břečťan, přenesena kniha budka, ukotven stůl k jednání, byla zavěšena zvonkohra z keramiky na strom, nainstalováno pítka pro ptáčky, usazen hmyzí domeček, budka pro ptáčky. Bylo složeno nařezané dřevo na oheň, ... Při otevření zahrady se událo: vernisáž výstavy fotografií, nabídnuta byla dílnička s malováním na kameny,



sportovní aktivity – kuželky, šipky, balanční prkno, či běžky.

UMÍME SE POSTAVIT NA VLASTNÍ NOHY

Proběhla další úspěšná výstava SeniorPointu Prachatice.



16 osob se zdravotním postižením z našeho regionu od narození, po úrazu anebo nemoci je ještě po dobu prázdnin vyobrazeno prostřednictvím doplněných, upravených fotografií v mezigenerační zahradě. Inspirací pro autorky Hanku RH+ a



Janu Lábrovou byla zapůjčená výstava i název výstavy z České asociace paraplegiků Praha, fotografa Lukáše Pelecha. Společným realizátorem výstavy byl Klub zdravotně postižených Prachatice.



Při vernisáži v zahradě i výstavních prostorech domu Křížovatka u parku vystoupily mladé nadějně muzikantky – violoncellistka Eliška Bartošová a pianistka Štěpánka Bartošová.



Výstavu navštívil i místostarosta města Jan Kotrba, který si výstavu nejen prohlédl, ale také se setkal s nevidomými, s vozíčkáři, s „lidmi z fotografií“ a vyslechl si jejich příběhy.

Město Prachatice, Jihočeský kraj a Ministerstvo kultury podpořilo daný projekt, který byl nejen výtvarný, ale i vzdělávací a nabídl mnoho otázek, diskuse, inspirace, a o to autorům šlo.

SETKÁNÍ S ROZÁRKOU

Papoušci, morčata a králíček s dětmi a seniory se potkali v SeniorPointu.



Romana Bočková, Michal Vaniš – terapeuti z centra ROZÁRKA zavítali s doprovodem do Prachatic se dvěma papoušky (druhu ara ararauma) Klárou a RIEM, s morčaty a králíčkem.



Nechyběla ani soutěž v malování papouška Rozárky.



VÝSTAVY

ČERVENEC

Keep respect – Prachatice

výstava plakátů studentů ateliéru Grafický design a vizuální komunikace, magisterský stupeň, pod vedením pedagogů prof. Rostislava Vaňka a doc. Kristiny Fišerové. Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara, ZČU v Plzni

SRPEN

Úsměvy, aneb smích ve fotografiích Hany a Karla Rabenhauptových

AKCE

1.7.2023 17:00

vernisaž výstavy plakátů studentů ateliéru Grafický design a vizuální komunikace

15.7.2023 19:00

HAVAJSKÁ TANČÍRNA, zámek Kratochvíle, odjezd v 19:00 z Malého náměstí, kapela: ZatresstBand

3.8.2023 13:00

Vernisáž výstavy
Úsměvy, aneb smích ve fotografiích Hany a Karla Rabenhauptových

19.9. / 9:00 – 16:00

Bleší trh v KreBulu

PEČUJÍCÍ MEZI NÁMI

Podle kvalifikovaných odhadů je v ČR až 1,3 milionu neformálních pečujících.



Ti v různé míře pomáhají v domácím prostředí svým rodinným příslušníkům a blízkým osobám, kteří z důvodu svého zdravotního nebo psychického stavu nejsou samostatní a soběstační. Dejte si práci a přihlaste vašeho známého pečujícího do kampaně Pečující s kytičkou 2023. Blíže na www.prachatice.eu Vám bude odměnou pytlík semínek chrpy (symbolu pečujících) a pro nominovaného i vás pozvání 2.10.2023 do Společenského sálu Národního domu v Prachaticích na slavnostní vyhodnocení kampaně. Pište, volejte do 15.7.2023

Blíže Hanka RH+
hana.rabenhauptova@mupt.cz

Budme spolu, přeje redakční rada SeniorPoint Pressu

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, červenec 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, fotografie: Hanka RH+, Zdeněk Krejsa a Jakub Imbera,
kresba obrázků: Jitka Sedlecká, Příloha RH+