



**KreBul**  
obecně prospěšná společnost

# SeniorPoint PRESS

Občasník nejen pro seniory SeniorPoint



Číslo: 1/2024

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

4. ledna 2024

## PROMĚNY

### DOBROVOLNICTVÍ

O proměnách senior-  
ského dobrovolnictví  
během dvaceti let nám  
napsala do našeho  
pressu Mgr. Nataša  
Diatková, garantka  
dobrovolnictví a záko-  
na o dobrovolnické  
službě, Ministerstva  
vnitřní ČR.  
V roce 2003 v České  
republice vešla  
v účinnost první  
speciální legislativní  
úprava dobrovolnictví  
(zákon o  
dobrovolnické službě).  
Zákon se stal  
impulsem k cílenému  
rozvoji dobrovolnictví  
ve všech oblastech  
života. Hledaly se  
nové cesty a  
možnosti.

Dobrovolnictví spjaté  
s dětskými tábory,  
dobrovolnými hasiči a  
ekologií, si razilo cestu  
do nových oblastí  
(sociálních a  
zdravotních).

Vznikaly nové  
neziskové organizace,  
které budovaly  
dobrovolnická centra a  
dnes profesionalizují  
celou oblast  
dobrovolnictví. Začaly  
cíleně školit  
dobrovolníky, vznikla  
nová profese  
koordinátor  
dobrovolníků, vznikaly  
první metodiky  
managementu dobro-  
volnictví v organizacích.

Během prvních deseti  
let se dobrovolnictví  
stalo pevnou součástí  
domovů pro seniory  
v celé České  
republice. Nejprve se  
jednalo o poskytování  
dobrovolnických  
služeb skrze  
dobrovolníky klientům  
těchto organizací, a to  
formou aktivního  
trávení volného času.  
Dobrovolníci si  
přicházeli s klienty  
popovídat, hráli hry,  
chodili na vycházky  
apod.

## OBSAH:

Nataša Diatková	1.-2.
<b>Cena Rady vlády pro seniory – SeniorPoint</b>	<b>3.</b>
Taxík Maxík	4.
Křesadlo	5.
Skutek, neutek	6.
Kvalitněji, KC Na půdě	7.
Výstavy a akce	8.

## FOTOOHLÉDNUTÍ

Ocenění pro SeniorPoint



Zvyky a tradice – výstava



Konference k multikultuře





Postupem doby se přidávaly i doprovody na úřady, hřbitovy, do nemocnic u osamocených seniorů. Existoval model dobrovolník a senior jako příjemce dobrovolnictví.



Později vlivem činností rodinných, komunitních a mezigeneračních center se v souladu s trendem propojování generací stával sám senior aktivním dobrovolníkem. Začal působit jako „adoptivní“ babička, dědeček pro vnoučata ze sociálně slabých rodin anebo těch rodin, které své babičky a dědečky

mají na opačném konci republiky.



Dobrovolníci senioři chodí číst pohádky do mateřských školek nebo do knihoven, vedou různé vzdělávací anebo sportovní kurzy v neziskových organizacích, působí v lesních školkách, pletou oblečení pro nedonošené děti apod. Už nejsou pouze příjemci pomoci dobrovolníků, ale sami se stávají aktivními dobrovolníky. Tento „přerod“ z pasivní pozice do aktivní je stále častější v posledních letech, kdy se zvětšuje počet organizací, které takoveto dobrovolníky mají pro své aktivity anebo je vysílají dalším společnostem.

Narůstá i počet akreditací na základě zákona o dobrovolnické službě, které se specializují na dobrovolnické seniory anebo, a těch je ještě více, zapojují dobrovolníky do svých aktivit bez ohledu na jejich věk. Již jim nepřijde zvláštní anebo důležité, že jejich dobrovolníci jsou seniorského věku. Na proměně seniorského dobrovolnictví, od pasivního příjemce po aktivní činnost, lze dobře zdokumentovat, jak se vyvíjí sama česká společnost.

Seniorské dobrovolnictví se tak stává jakýmsi barometrem vnímání postavení seniorů ve společnosti.



Nataša Diatková



## CENA RADY VLÁDY PRO SENIORY A STÁRNUTÍ POPULACE SeniorPoint

**SeniorPoint**, volné seskupení seniorů a osob se zdravotním postižením, **získal 2. místo v celostátní soutěži od Rady vlády – Cenu rady vlády pro seniory a stárnutí populace 2023.**

Malá slavnost byla připravena v Zimní zahradě Nové radnice v Prachaticích, kam pozvání přijali vzácní hosté.



Vedle místostarostů Jana Kotrby a Jakuba Nepustila přijel Tomáš Jirsa, senátor a Kateřina Jirglová, ředitelka společnosti Mezi námi, ředitel společnosti KreBul Zdeněk Krejsa a ředitelka Domova seniorů Mistra Křišťana Hana Vojtová.

V programu nechyběla slova chvály od

přítomných na SeniorPoint Prachatice, který dělá dobré jméno nejen společnosti KreBul, ale také městu Prachatice. O kulturní program se postaraly tři generace: děti ze ZŠ Prachatice, Zlatá stezka 387,



student Daniel Turek svou hrou na varhany



a senior Jan Tišler, zpěvem a hrou na harmoniku.



Zapálen byl i dort se dvěma svíčkami a

závěrečná společná hra s kaštaný, ze



kterých společnými silami byl vytvořen nápis SeniorPoint Prachatice.

Point spojuje lidi napříč náboženstvím, věkem, handicapem...

Nabízí napříč různými organizacemi a spolky ve městě prostor a čas ke sdílení, poznávání, kreativě..



K oslavě v Zimní zahradě úřadu patřila i výstava pointu: Barevný podzim, aneb seniorské aktivity

Sledujte:



[www.krebul.cz](http://www.krebul.cz) pod sekci SeniorPoint, a to jak kalendárium aktivit, tak SeniorPoint Press, bulletin pro seniory, který je vydáván i ve zvukové podobě.

## Taxík Maxík

V roce 2023 využilo služeb Taxíku Maxíku celkem 771 klientů. Maxík najezdil za celý rok celkem 8.662 kilometrů a vystřídali se na něm čtyři řidiči – František Machoň, Jana Martíšková, Jakub Imbera, Zdeněk Krejsa. Město zakoupilo koncem roku nový automobil pro přepravu seniorů a osob se zdravotním postižením.



V Praze převzalo symbolicky klíče a v současné době se čeká na provedení



úprav pro přepravu vozíčkářů.

Děkujeme všem, kdo službu Taxíku Maxíku v roce 2023 využili, děkujeme také všem řidičům, kteří přepravu zabezpečovali po celý rok, bez nehod.

Byla také podepsána smlouva o zajišťování provozu nového Taxíku Maxíku, který bude i nadále zajišťovat společnost KreBul, o.p.s. ke spokojenosti nás všech.

Jen připomínáme telefonní číslo, kde si lze dopravu objednat 736 647 337 a také pravidla: minimální doba objednání je den dopředu, platí pro osoby starší 65 let a také pro osoby se zdravotním postižením, průvodce.

## KVALITNĚJI s KreBulem

V průběhu roku 2023 byl realizován projekt „Kvalitněji s KreBulem“ registrační číslo projektu 23/009/19210/231/10 6/000697, v rámci opatření 19.2.1.

Podpora provádění operací v rámci strategie komunitně vedeného místního rozvoje v 9. výzvě dle Strategie komunitně vedeného místního rozvoje „Živé a zdravé Šumavsko“.



V rámci vybavení byly zakoupeny hudební nástroje, vybavení relaxační místnosti prvky pro světelnou terapii, PC technika, ozvučení a osvětlení, venkovní vybavení.



Projekt v celkové výši 299.996 Kč byl podpořen z prostředků Evropské unie z Programu rozvoje venkova prostřednictvím Místní akční skupiny Šumavsko MAS Šumavsko, z.s. Výše dotace činila 80%.



## KŘESADLO

Ocenění pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“. Cena Křesadlo má za cíl



ocenit dobrovolníky z Jihočeského kraje, zviditelnit dobrovolnictví (a příběhy dobrovolníků), ukázat, že dobrovolnictví má smysl a vzbudit o něj větší zájem mezi veřejností. Slavnostní předání Křesadla 2023 proběhlo v prostorách Barokního sálu Jihočeského muzea v Českých Budějovicích za účasti téměř všech nominovaných.

Náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlová předala Křesadla 2023 deseti oceněným, z nichž Jarmila Šimová a Marie Šimová jsou Prachatic.

Jarmila Šimová a Marie Šimová jsou velmi skromné. Velmi rády pomáhají

druhým, co jim jejich handicap (tedy slepota) dovolí. Pohladí, popovídají si, zazpívají nejednu písničku. Byť pokaždé se jim dostane poděkování v podobě velkého potlesku, zaslouží si i takové ocenění, kterým je právě cena Křesadlo. Ocenění si jistě zaslouží, protože zpívají bez nároku na honorář, jen za dobré slovo, a hlavně za dobrý pocit, který si s sebou vždy odvázejí domů. Vždy potěší slovem, obejmou, zahřejí písničkou. A tak i toto ocenění pro ně může být takovým symbolickým objetím, poděkováním za radost, kterou rozdávají.



Nominovaná byla a diplom si odvezla také Ivana Jeřábková.



Ivana Jeřábková je bojovnice s velkým srdcem. Pomůže, kde se dá, kdykoliv je třeba nápad, Iva něco vymyslí, a to vše s velkou skromností. Je plná optimismu, zapálení pro věc a nedělá rozdíly. Při každém setkání je hlavním tahounem, motivuje ostatní do činnosti. Ti, kteří nejsou tolik zdatní či jim schopnosti již nestačí, ochotně obdrží plnou pomoc. Není setkání, kdy by nepřišla s něčím novým, s nápadem. Aktivně se zajímá o potřeby druhých, s každým si ráda popovídá, sdílí si navzájem své životní příběhy, podpoří se v dalším konání, do života.



Akci připravilo Regionální dobrovolnické centrum pro Jihočeský kraj, které zřizuje KreBul, o.p.s. Prachatice. Více na [www.rdcjk.cz](http://www.rdcjk.cz).

## SKUTEK, NEUTEK

Přestože víme, že dobrovolníkem může být osoba starší 15 let, zaměřili jsme se v Prachaticích na ty, kteří vykonávají pravidelně, nepravidelně „dobré skutky“ – dobrovolnictví již v mladším věku. A ocenili jsme je 5.12. u příležitosti Mezinárodního dne dobrovolníků.



Certifikáty předával starosta města Jan Bauer. K poslechu a oceněným nám zahrála na klávesy Lenka Aldolfy a její tři svěřenkyň z hudebního oboru místní ZUŠ Prachatice. Do ukrajinštiny tlumočila dobrovolnice z ČČK. O Dobrovolnickém centru Prachatice popovídal Zdeněk Krejsa. Poprvé historicky získal

certifikát za dobrovolnictví Filip Křišťan, Andrejka Houšková, Honzík Penc, Jaruška Usatyuk, a Ondra Vaněček. A v čem jsou například tyto děti mimořádné?

Pomáhají s venčením psů starým lidem, dokážou hrát karty, zpívat i malovat s lidmi s handicapem, nebo odnést, přinést, podržet vozíčkářům dveře, tašku, nebo pomohou s nákupy, či sázet a ošetřovat stromy.

A jak říká jedno české přísloví: „Mnoho řečí, ale skutek utek“. Tzn., že někdy od dlouhého mluvení může být dlouhá cesta ke skutečnému činu, a proto mnohdy k němu ani nedojde. Někdo hodně mluví a mluví o tom, co všechno udělá, ale jde jen o slova, sliby a tak „skutek utek“, sliby chyby!

Konat dobro navíc nic (nebo skoro nic) nestojí! Snad jen trochu času, zdrojů a sil, kdo je má. Když se kolem sebe rozhledneme,

na každém kroku je pro dobrý čin místo. Někomu pomoci, poradit či jej potěšit slovem, pozorností, drobností nebo jen úsměvem.

## TRÉNUJME PAMĚŤ

V Týdnu trénování paměti 11.-17.3 připravujeme pro vás povídání o paměti, cvičení paměti, kurz, výstavu a setkání s odborníky.

## LADÍME TĚLO, MYSL

Rovnováha mezi tělem, duší a myslí je klíčová pro celkové zdraví a pohodu. Pravidelný pohyb, vyvážená strava a duševní odpočinek mohou přispět k udržení harmonie. Proto na počátku roku pro vás připravujeme tři setkání s lektory Květou. (dále s Evou a Janem). První setkání je na-plánováno na 21.3.2024 od 14:00 hodin v KC Na půdě, Zlatá stezka 145, PT.

## KC NA PŮDĚ

V uplynulém roce se v Komunitním centru Na půdě nejen sedělo u kávy, jezdilo na výlety, ale i se připravovaly třeba dárky. Členové komunity chtěli udělat radost lidem, kteří mají závažné onemocnění a každá pozornost je pro ně velkou radostí.



Všichni se aktivně zapojili do příprav. Dárek obsahoval papírový origami stromeček, čtyřlístek pro štěstí a kousek přírody v podobě přírodních materiálů, které byly v průběhu roku nasbírány. K dárečkům byla přidána ručně vyrobená přání. Velké emoce pak proběhly při samotném předání dárečků a setkání v Domově Matky Vojtěchy. Nápad, výzva Hany Vávrové byl realizován. Každý má možnost se zapojit do jakékoliv aktivity, která mu je

příjemná. V KC Na půdě vymýšlíme program všichni dohromady a snažíme se zrealizovat.

Kéž by i v budoucnu bylo více takových nápadů, výzev a setkání.

V Komunitním centru Na půdě může každý přidat ruku k dílu. A pokud jste k nám ještě nezavítali, zkuste se jakékoliv úterý od 14 hodin u nás zastavit.

KC Na půdě,  
Zlatá stezka 145,  
Prachatice.



Aktivity KC Na půdě jsou podporovány MAS Šumavsko.

## PŘEPLAVME SVŮJ LA MANCHE

Tradiční sportovní výzva "Přeplavme svůj La Manche" se opakuje každoročně od roku 2015. Při ní za jediný měsíc (únor) můžeme zdolávat

vzdálenost 34 km, která odpovídá délce lamanšského průlivu v nejužším místě.

Letos je zahájení celoměsíčního plavání připraveno v Prachaticích na 2.2.2024 od 13:00 h v Plaveckém bazénu. Na zahájení přijdou zajímaví hosté, možná i kouzelník. Připraveny jsou pro zájemce závody.

Po celý měsíc se můžete zapisovat do archu na pokladně.



Pojďme společně přeplavat za únor 2024 La Manche. V únoru máme jeden den, díky přestupnému roku, navíc.

V roce 2023 senioři za měsíc únor přeplavali v rámci celostátní kampaně Přeplav svůj La Manche 10,1 x a získali tak 3. místo v ČR.

Kampaň každoročně vyhlašuje SenSen Nadace Charty 77.



## VÝSTAVY

### LEDEN

VÝSTAVY V POINTU

### ÚNOR

Jiřina MAKASOVÁ,  
obrazy

### BŘEZEN

NAŠE PAMĚŤ

## AKCE

### KONCERT

NOVOROČNÍ – leden

### PŘEPLAVME SVŮJ LA MANCHE –

zahájení plaveckého  
maratonu v bazénu /  
2.2.2024

### VÝTVARNÁ DÍLNA:

vernisáž – u příležitosti  
vernisáže obrazů Jiřiny  
Makasové /8.2.2024

### TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

15.3.2024 od 14:15 a  
15:15 hodin v DSMK,  
Bavorská 936, PT

### LADÍME TĚLO, MYSL

21.3.2024/14 s KK  
KC Na půdě



## MAŠKARNÍ BÁL

22. března 2024  
Národní dům

## BESEDA VZTAHY

Eva Tesařová /  
v KC Na půdě

## BLEŠÍ TRHY

Každý měsíc Bleší  
trhy a prodej výrobků  
KreBul obchůdku.  
Vždy od 9:00 do 16:00  
hodin KreBul, Zlatá  
stezka 145,  
Prachatice, vchod  
zahradou.

23. ledna (úterý) 2024  
20. února (úterý) 2024  
19. března (úterý) 2024

## SOUTĚŽ

Napište nám odpověď na  
adresu:  
seniorpoint@prachtice.cz

Kolik dní má letošní rok  
2024? Jednoduché? Pak  
tedy připište, kolik má  
tento rok pátků?

A můžete se těšit na  
zajímavé ceny, odměny a  
to pouze, když připišete  
vaši adresu (jméno,  
příjmení, ulici a město, i  
PSČ). Do čtvrtka 1.2.2024

## TO NEJ CUKROVÍ

Vítězkou soutěže o  
Nej vánoční cukroví  
roku 2023, vyhlášené  
s podtitulem „To nej-  
lepší z našeho  
cukroví“ se stala Anna  
Skorunková, 81 let  
s lineckým cukrovím.  
Recept na „linecké“

1 a ½ půl hrnku hladké  
mouky, 5 lžic cukru  
krupice, 2 lžice  
vanilkového cukru, 2  
lžice citronové



šťávy, ½ kostky másla,  
2 žloutky, strouhaná  
citronová kůra z půl  
citronu, na špičku  
nože prášek do  
pečiva, rybízová  
zavařenina, hladká  
mouka na posypání  
válu, tuk na vymazání  
plechu.

V lednu vychází nejen  
tištěná, ale i zvuková  
podoba SeniorPoint  
Pressu 1/2024

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, leden 2024  
Odpovědní redaktoři: Hanka RH+ Rabenhauptová, Zdeněk Krejsa, 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, fotografie: Hanka RH+, Zdeněk Krejsa a Jakub Imbera