



KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS

Občasník nejen pro seniory SeniorPoint



Číslo: 2/2024

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. dubna 2024

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI NEJEN V BŘEZNU

Březen je měsíc, ve kterém americká organizace "The Dana Foundation" pořádá už od roku 1998 "Brain Awareness Week", česky Týden uvědomění si mozku. Hned v počátku se k této celosvětové akci připojila Akademie věd ČR pod heslem Týden mozku. Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging měla malé zpoždění. Společnost se stala partnerem BAW až v roce 2005. Ale určité světové prvenství si v tomto týdnu držíme dodnes. Jsme jediní na světě, který tuto akci pořádá celonárodně! Prakticky všude tam, kde máme vyškolené trenéry paměti, se konají osvětové přednášky, samozřejmě zdarma.

V tomto týdnu se totiž na celém světě konají přednášky zdarma.

O čem je trénování paměti?

Není to o křížovkách ani o sudoku. Je to o tom, jak si zapamatovat cokoli, i to, o čem si ostatní myslí, že se to zapamatovat nedá.

Trik spočívá v paměťových technikách, které jsou schopné vykompenzovat nedokonalosti lidského mozku.

Vynalezli je už antičtí Řekové před 2-3 tisíci lety a my jsme je znovu objevili zhruba před půl stoletím. Genialita mnemotechnik spočívá v jejich jednoduchosti. Lidský mozek má problém zpracovat abstraktní informace, protože se dají obtížně vizualizovat.

OBSAH:

- | | |
|------------------------|----|
| Dana Steinová, paměť | 1. |
| Paměť, Pochod | 2. |
| Plavání, soutěž | 3. |
| První stolpersteine | 4. |
| Historie, Maškarní bál | 5. |
| Světlo pro Vás, Dobro | 6. |
| Rady, pozvánka | 7. |
| Výstavy a akce | 8. |

FOTOOHLÉDNUTÍ



Předání nového taxíku Maxíku



Přednáška na téma vztahy -



Kurz malování technikou acrylic pouring.

Proto je dobré si převést abstraktní informace na konkrétní, které se dají snadno představit, a to, co vidíme, si také dokážeme snadněji zapamatovat.

Lidský mozek také nemá schopnost si zapamatovat informace v sekvenci, v určitém daném pořadí, bez ohledu na to, zda se to týká 20letého vysokoškoláka či 80letého starce. V okamžiku, kdy oba seznámíme se vhodnou paměťovou technikou, tak úkol vyřeší oba bravurně, bez ohledu na věk. Dalo by se říct, že s mnemotechnikami jsme schopni smazat věkový rozdíl, pokud hovoříme o zdravé populaci.

Profesionální trenéři paměti vyškolení v kurzech České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging jsou schopni si na základě naučených mnemotechnik vytvářet techniky nové či vymýšlet vtipné

použití těch stávajících. Nevěříte?

I v Prachaticích máme dva vyškolené trenéry paměti, Šárku Polatovou a Zdeňka Krejsu, takže pokud si chcete zvýšit sebevědomí, tak už víte, na koho se obrátit.

Dana Steinová



Ing. Dana Steinová

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging
www.trenovanipameti.cz

PAMĚŤ – POCHOD

V rámci Týdne trénování paměti vedle samotného trénování, kurzů, setkání, četby, her a dalších aktivit jsme nabídli Prachaticím také výstavu Paměť spojenou s vernisáží

a účast na Pochodu pro mozek, který se stal součástí národního týdne.



V celé ČR proběhlo přes 120 akcí. Akce proběhly také na Slovensku a v Litvě. Náš pochod měl „start“ v Domově seniorů Mistra Křišťana, kam se dostavili samotní senioři (valná část na vozíku), OZP, senioři z města, dobrovolníci z Městského úřadu Prachatice, ZO SPCCH zaměstnanci společnosti KreBul, ale také mladí skauti z místního střediska. Pochod samotný znamenal především



pro seniory z Domova seniorů Mistra Křišťana opuštění

areálu a podívání se



do míst, která by sami nezvládli. Jak řekl Zdeněk Krejsa: „Doprovázel jsem paní Záveskou, která si přála vidět na kostel ze Skalky. Vyjeli jsme tam společně a pak dlouze na slunci rozjímali. Krásná chvíle pro nás oba.“ Jitka Bíla z městského úřadu: „Přihlásila jsem se jako dobrovolník a vůbec mi nevadilo, že akce se konala v pátek odpoledne.



Vzala jsem s sebou na akci kamarádku a společně jsme vyrazily ještě s třemi seniorkami na procházku „pochod“. Užily jsme si vzájemné přítomnosti. Síly nám stačily, a ještě jsme se pobavily v jídelně při společných hrách, testech, které na nás čekaly“.

Testy, hry, puzzle, pexeso, ale i přítomnost psa, „skautského psa“, udělaly všem velkou radost.



Skauti si popovídali s organizátory, ale také se zástupci Dobrovolnického centra Prachatice, Regionálního dobrovolnického centra pro Jihočeský kraj a se zástupcem Osobní asistence Prachatice Jiřím Gabrielem Kalimou a Marií Bednářovou. Akce se vydařila. Nepočítaly se metry, ani kilometry, počítala se jen dobrá nálada a čas všech, kteří se zapojili. Děkujeme.

PŘEPLAVME SVŮJ LA MANCHCE 3. místo v ČR

Senioři z Prachatic plavali celý únor v rámci kampaně „Přeplav svůj La Manche“ a přeplavali jej 10,23x a doplavali si pro 3. místo v ČR,

letos mezi 27 dalšími městy, kluby.

Výzva Nadace Charty 77 se přitom těší stále větší oblibě. Letos ji vyslyšelo 1 577 plavců (v Prachaticích 167) a pomyslný La Manche překonali téměř 225krát, když společně uplavali 7 644 kilometrů.

Nejúspěšnějšími plavci v Prachaticích se stali Hynek Okleštěk a Helena Pechlátová.

Gratulujeme a s novým číslem pressu zasíláme malý dáreček a diplom.



SOUTĚŽ

Na soutěžní otázku z minulého bulletinu správně odpověděla v termínu Jarmila Koubová.

Rok 2024 má 366 dní a 52 pátků. Gratulujeme a balíček s odměnou zasíláme s novým číslem a novou soutěží bulletinu SeniorPoint PRESS 2/2024

PRVNÍ STOLPERSTEINE V PRACHATICÍCH

KreBul, o.p.s. a Gymnázium Prachatice připravují slavnost, spojenou s odhalením prvních „kamenů, o které se zakopává“. Odhaleny budou dvěma studentům místního gymnázia, kteří zemřeli v Osvětimi

a jejichž příběhy se podařilo dohledat. Slavnost se uskuteční 15. dubna od 15:00 hodin v prostorách před gymnáziem, kde studenti gymnázia představení příběhy

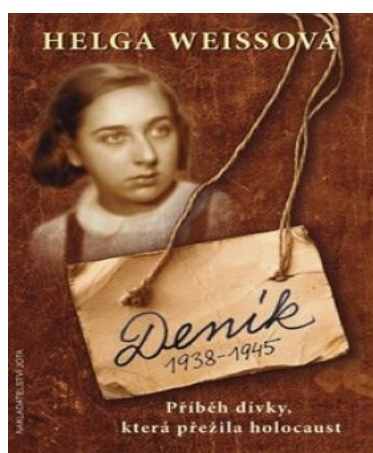


Maxe Spiegela a Arnošta Klíngera. Od 16:00 hodin pak v aule naváže koncert Jiřího Hoška a Dominiky Weiss Hoškové – violoncellistů, syna a vnučky pamětnice holocaustu Helgy Hoškové Weissové. V průběhu koncertu zazní úryvky z knihy Deník pamětnice Helgy Hoškové

Weissově a budete moci zhlédnout její obrazy, které malovala v Terezíně.



Knihu si můžete zapůjčit v knihovničce naší společnosti.



POZNÁVACÍ CESTA – OSVĚTIM

Na základě poptávky mezi veřejností zjišťujeme zájem



o poznávací cestu do tábora Osvětim. Jednat se bude o vícedenní cestu (čtvrtek–neděle) se zastávkou na Slovensku, odkud do Osvětimi přejedeme.

Měli byste o cestu zájem? Ozvěte se nám. Na základě poptávky pak připravíme konkrétní program, upřesníme cenu, datum. Pište na krebul@krebul.cz nebo volejte na 723 123 093.

MILITARY DEATH MARCH

Ve dnech 19.-21. dubna proběhne již 11. ročník dálkového pochodu, jehož cílem je uctít památku žen z pochodu smrti, který prošel přes naše území až k husinecké přehradě. Na cestách bude zvýšený pohyb chodců, nelekejte se, nejedná se o emigranty, nýbrž účastníky pochodu, mezi kterými budou i pracovníci KreBulu. Extrémní dálkový pochod MILITARY DEATH MARCH je tu pro všechny ty, kteří chtějí poznat co v nich skutečně je. Civilisté, vojáci, policisté, hasiči, děti, senioři ... prostě KDOKOLIV. Držte nám palce, ať celých 75 km zvládneme bez obtíží.



VYBRAL Pavel Fencel

Zájmy Pošumaví
24. 4. 1936

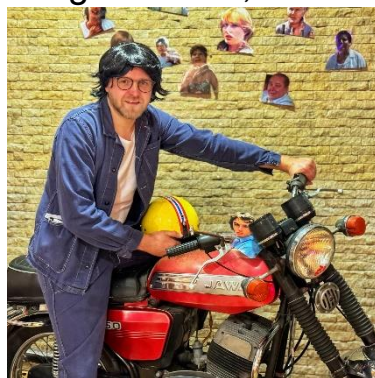
Městský úřad na žádost značné části obyvatel města upozornil již vícekrát vyhláškami na samozřejmý zákaz znečištění ulic, zvláště vyvážením hnoje a hnojůvky, které vstoupilo v poslední době do takové míry, že jízdní dráha ulic tvoří přímo odporné smetiště. Městskému úřadu jest známo, že dláždění jízdní dráhy jest částečně špatné, avšak finanční stav obce nedovoluje takový značný náklad spojený s úpravou ulic. Naproti tomu jest

však možno, aby zvláště páni rolníci drželi před, resp. za svým domem příslušnou čistotu a pořádek a aby při vyvážení hnoje byl tento zabezpečen na voze dostatečným počtem bočních prken tak, aby mrva nemohla spadávati ani při špatném terénu ulice. Voznice na hnojůvku budtež tak zařízeny,

aby hnojůvka nemohla odkapávati na zem. Současně se upozorňuje na tu okolnost, že hnojůvka smí se vyvážeti pouze v období nočním – a to od 8. hodiny večerní do 9. hodiny ranní. Městský úřad upozorňuje, že nynější stav nemůže být z důvodů estetických a hygienických dále trpěn a že příslušný pachatel bude potrestán přísnou pokutou. Ulice bude obcí čištěna v takovém případě na náklad pachatele nebo na náklad všech majitelů domů v příslušné ulici.

MAŠKARNÍ BÁL POBAVIL I POMOHL

V březnu proběhl maškarní bál v rytmu trilogie Slunce, seno...



Děkujeme všem, kdo bál podpořili. Každý rok je z výtěžku

hrazena konkrétní aktivita – dostavba komunitního centra, plošina pro vozíčkáře, vybavení relaxační místnosti. Také v letošním roce se návštěvníci podílejí na konkrétní podobě pomoci. V rámci bálu byl předán Michalem Dobiášem, členem správní rady, symbolický šek na částku 10.000, - Kč



Báře Poštové a Adamovi Poštovi. Finanční prostředky použijí na úpravu nově zakoupeného auta pro vozíčkáře. Děkujeme. Na bále se sešlo několik desítek návštěvníků v krásně vyzdobeném sále, s maskami, které navozovaly atmosféru letošního tématu Komunitní centrum Na půdě pod vedením Jakuba Imbery

nacvičilo předtančení, kde ženy vystoupily s tancem a knihami nad hlavami a nechyběla ani „Kelišová s postelí“.



Vstup moc všechny přítomné pobavil.

DOBROVOLNICTVÍ

Přes tři desítky dobrovolníků tentokrát nejen z Městského úřadu Prachatice, ale i z města, reagovalo na pomoc při znovu oblékání, šití a pletení na panenky z našich mateřských škol. Materiál jsme použili ze Skladu pomoci, kde mnohá oblečení ležela ladem již přes rok, a

tak tímto způsobem



získala druhý život! Oblékli jsme společně přes 210 převážně panenek, ale také několik panáčků. Nejvíce času věnovaly této aktivitě Marie Bednářová a Lucie Rabenhauptová



SVĚTLO PRO VÁS

Na Zlaté stezce 145 v Prachaticích nabízíme od dubna 2024 novou aktivitu, službu v relaxační místnosti, s prvky pro světelnou terapii v rámci projektu Živé a zdravé Šumavsko.

Světlo je základním prvkem života a je nevyhnutelné pro většinu živých

organismů na zemi, tedy i lidí. Mimo to má význam na naši psychiku a pohodu, ovlivňuje naše nálady. Umožňuje komunikaci a vnímání okolo nás.

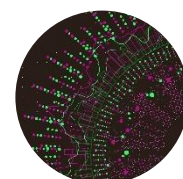
Je něco z toho, co potřebujete? Chybí vám světlo? Chybí vám dobrá nálada? Přijďte si odpočinout, zrelaxovat, zklidnit mysl.

Nejde o žádnou léčbu, jen o kousek klidu a radosti.

Napište SMS na 724 188 864 a domluvíme se na čase.



Cca půlhodinka relaxace - 50,- Kč



Žeton pro vás 2024

Máte v rodině nebo ve svém okolí člověka, který hůře slyší? Chcete vědět, jaké existují kompenzační pomůcky a k čemu slouží? Potřebujete vyřídit sluchadlo a nevíte, zda máte nárok na finanční příspěvek, a jak žádost o něj vyřídit?

Služby Tichého světa jsou nabízeny nejen neslyšícím, ale i osobám, které o sluch přišly náhle či lidem s postupnou ztrátou sluchu. Kontakt: lucie.novotna@tichysvet.cz, SMS: 722 980 331.

Nestyďte se, že se neustále doptáváte, že máte potíže s porozuměním a obraťte se na Tichý svět, přijedou i za vámi.

KLID V HLAVĚ, V DUŠI, TO JE TO, CO NÁM SLUŠÍ.

Cyklus přednášek pro zdraví, na které byla získána dotace z Nadace Charty 77 pro senzační

prachatické seniory, pokračovala tentokrát při setkání s terapeutkou Květou Kadlecovou a Evou Tesařovou.



Hlavním tématem s Květou Kadlecovou bylo ladění pomocí reflexní terapie, naladění se na jaro. Nešlo o velké teorie, ale především o praktické ukázky „jak na to“. Hodně se mluvilo o využití dostupných pomůcek, jako jsou míčky a víčka, které máme



všichni doma. Důležité je, na co Květa Kadlecová, terapeutka upozornila i v reportáži pro městské vysílání (kabelová televize), že každý den je třeba pro sebe něco udělat, nelze se spoléhat na někoho, na něco.

Reflexní terapie to umí. Ideální je ladit se v přírodě, která je velkou ladičkou sama o sobě. V přírodě zhluboka dýchat, procházet se, brouzdat se v řece, lehnout si na louku, koukat do nebe, vnímat vše kolem sebe. V přírodě si můžeme natrhat nyní na očistu kopřivy, pampelišky, kozí nohu, ale začít musíme myslí.



Rovnováha mezi tělem, duší a myslí je klíčová pro celkové zdraví a pohodu. Pravidelný pohyb, vyvážená strava mohou přispět k udržení harmonie.

KC NA PŮDĚ



11.5.2024 Vás zveme na oslavu 20 let MAS Šumavska, blíže: www.massumavsko.cz

VÝSTAVY

DUBEN

Ptáci, květiny a život nejen v síti
Lumír Vozábal,
výstava fotografií

KVĚTEN

Obrázky z lásky II.
Jitka Sedlecká,
výstava obrázků /
kresba, malba

ČERVEN

Zahrada, to je paráda
Mezigenerační
výstava obrázků,
výrobků, rad, fotografií

BLEŠÍ TRHY

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

23. dubna (úterý) 2024
21. května (úterý) 2024
18. června (úterý) 2024

V dubnu vychází nejen tištěná, ale i zvuková podoba SeniorPoint Pressu 2/2024

AKCE

Vernisáž

spojená s povídáním o přírodě - Lumír Vozábal
10.4.2024 15:00 hodin

Zkus to s námi – mini kurz malování a kreslení v rámci vernisáže výstavy Jitky Sedlecké / Obrázky z lásky II.
1.5.2024 15:00 hodin

Zahrada, to je paráda – rady, návody nejen z přírody a milým hostem

Víkend otevřených zahrad
8.6.2024 - 14:00 hodin
Mezigenerační zahrada otevřena s programem – cvičení, sezení, kávení i vyrábění

Slavnosti solné Zlaté stezky
28. – 29. 6. 2024

SOUTĚŽ

Kolikáté slavnosti se v roce 2024 konají? Ze správných a vylosovaných odpovědí získají 2 výherci lístky na slavnosti zdarma. V e-mailu napište římskou číslicí odpověď a svou plnou adresu (jméno, příjmení, ulici, město PSČ, telefon) Pište na hrabenhauptova@mupt.cz

OSLAVA 15 let Zdravého města Prachatice DEN RODINY



15. května 2024 od 14:00 hodin v Kongresovém centru Prachatice se bude konat oslava 15 let ZMP a také Den rodiny. Program: zahájení výstavy fotografií, obrazů, obrázků a koláží na téma Rodina (máma, táta, strejda, teta, děda, babička, chůva a děti), = domov, přehlídka služeb a péče pro rodiny, ukázka a prezentace dětských skupiny, vystoupení tanečních skupin CrabDance a Romano Jirolo a k tanci a poslechu bude hrát kapela Městské policie Praha EVERGEEN. Možná přijde i nějaký zajímavý host, hosté. Lístky ZDARMA“ si objednávejte na čísle telefonu organizátorů: 724 188 864

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, duben 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)
Jazykové korektury: Věra Schulzová