



KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS

Občasník nejen pro seniary SeniorPoint



Číslo: 2/2026

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

2. dubna 2026

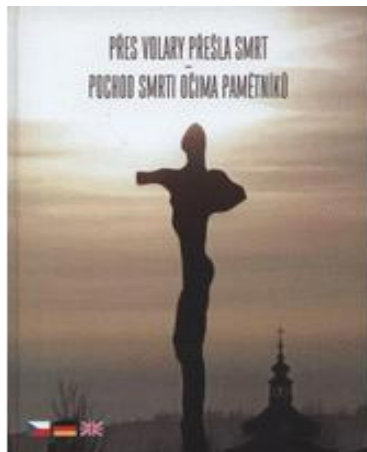
KreBul, o.p.s. slaví 19 let

Na den přesně před 19 lety vzniklo naše sdružení, tehdy ještě jako občanské sdružení, a začalo psát svůj příběh ve Volarech. Mezi prvními aktivitami byly víkendové pobyty pro děti, Akademie třetího věku nebo kurzy základů práce s počítačem – právě z nich pochází i naše dnešní foto ohlédnutí.



Na fotografii je Jaroslava Krejsová – žena, díky které se celý příběh KreBulu začal psát. Právě její zásluhou a díky její knize: „*Přes Volary přešla smrt – pochod smrti očima pamětníků*“ vzniklo

naše sdružení.



Od té doby jsme ušli dlouhou cestu, a to především díky vám. Děkujeme, že nás podporujete, provázíte a jste naší součástí. Děkujeme!
Mgr. Zdeněk Krejsa, DiS.,
ředitel



Setkání s pamětnicí Helgou Hoškovou Weissovou.



FOTOOHLÉDNUTÍ

OBSAH:

- | | |
|------------------------|----|
| KreBul slaví 19 let | 1. |
| Duben, květen, červen | 2. |
| Otevíráme zahradu | 3. |
| Ohlédnutí za výstavami | 4. |
| Sdílení, naděje, pomoc | 5. |
| Sociální služby | 6. |
| Snoozelen, relaxace | 7. |
| Výstavy, akce, soutěž | 8. |

Přeplav svůj La Manche

KAMPAŇ



první jarní práce na zahradě

MEZIGENERAČNÍ



Dobrovolnictví v praxi: SeniorPoint Press

VÝSTAVA



DUBEN, KVĚTEN, ČERVEN

Jaro v plném proudu a duben, květen, červen očima SeniorPointu. Jarní měsíce přináší nejen více slunce a energie, ale také řadu příležitostí, jak pečovat o své zdraví, vztahy i radost ze života. Přinášíme několik inspirací, na co se v jednotlivých měsících zaměřit.



Duben – čas probuzení a péče o zdraví: Příroda se probouzí a s ní i naše tělo. Duben je ideální pro lehký pohyb na čerstvém vzduchu – procházky, zahradničení nebo nenáročná cvičení. Připomínáme také význam prevence: pravidelné kontroly u lékaře, dostatek vitamínů a pitný režim.



Tradicí jsou
Velikonoce –



příležitost k setkání s rodinou, udržování zvyků i tvořivým aktivitám (zdobení vajíček, jarní dekorace).

Květen – měsíc vztahů a přírody:

Květen bývá spojován s láskou a mezilidskými vztahy.



Je vhodný čas na upevňování kontaktů – návštěvy rodiny, přátel nebo účast na komunitních akcích. Příroda je v plném květu, což vybízí k výletům a pobytu venku.



Nezapomínejme také na Den matek – krásnou příležitost projevít vděčnost a

potěšit blízké. Červen – aktivita a radost ze života: Začátek léta přináší delší dny a více energie.

Senioři mohou využít nabídky kulturních akcí, výstav či setkání. Červen je vhodný pro lehké cestování, poznávání nových míst i zapojení do mezigeneračních aktivit, například s vnoučaty.



Připomínáme také důležitost ochrany před sluncem a dostatečného odpočinku v teplejších dnech.



Tip na závěr:

Každý měsíc si zkuste naplánovat alespoň jednu aktivitu, na kterou se budete těšit – ať už je to setkání, výlet nebo tvoření. Pravidelný režim a malé radosti pomáhají udržet dobrou náladu i vitalitu.

OTEVÍRÁME ZAHRADU

V jarních měsících březnu, dubnu, květnu se příroda probouzí – a spolu s ní i naše chuť tvořit, pečovat a setkávat se.



Proto bychom rádi pozvali všechny, bez rozdílu věku, k aktivní účasti na úpravě Mezigenerační zahrady na adrese Zlatá stezka 145 v Prachaticích.

Zahrada je místem setkávání, odpočinku i sdílení. Aby mohla sloužit všem v plné kráse i v letošní sezóně, potřebuje naši společnou péči. Čeká nás řada činností – od zametání, hrabání listí, mytí parapetů a očištění sloupků od mechu, přes přisypání zeminy ke květinám a doplnění kompostu k rybízům, až po přípravu truhlíků pro výsadbu letniček či úpravu hmatového chodníčku. A jistě se najde i mnoho dalších

drobných i větších úkolů, které společně zvládneme.

Zapojit se může každý – mladí, starší, rodiny s dětmi i jednotlivci. Pro každého se najde smysluplná náplň podle možností a chuti. Práce může probíhat společně při domluvených



setkáních, ale také individuálně, kdykoli budete mít čas a chuť přiložit ruku k dílu.



Společná péče o zahradu není jen o práci – je především o setkávání, sdílení zkušeností a radosti z viditelného výsledku. Každý přiložený kousek úsilí pomáhá vytvářet prostředí, které bude příjemné pro všechny generace.

Přijďte s námi přivítat jaro aktivně. 13. června 2026 se na

zahradě sejdem a užijeme si celý den pospolu. Čekají na nás soutěže, hry, zábava, hudba, zpěv a třeba i tanec, malování, povídání, kávení, nebo i výměna sazenic, květin, bylin...

LA MANCHE 2026

Prachatičtí senioři se zúčastnili 12. ročníku „Přeplavme svůj La Manche“. V ČR se zapojilo 1803 plavců, v PT 61 seniorů, v ČR bylo naplaváno 8779 km a v PT 290 km. Štafetu každoročně vyhlašuje projekt SenSen Nadace Charty 77. Cílem je motivovat nejstarší generaci k pohybu. Prvenství získal Klub Aktiv ČB. Prachatice mají 7. místo a vítězství v ženách: Helena Pechlátová naplavala více jak 60 km a bude oceněna.



V Prachaticích akci podpořil paralympijský medailista ARNY Arnošt Petráček.

POOHLÉDNUTÍ za akcemi



Zahájení
Mezinárodního roku
dobrovolnictví 2026
v SeniorPointu v rámci
výstavy **DOBRO
V PRAXI.**

Akce spojila hned dvě
významné události –
setkání dobrovolníků a
vernisáž výstavy
dokumentů Dobro v
praxi, která mapuje
deset let dobrovol-
nictví spojené
s tištěným i zvukovým
čtvrtletníkem
SeniorPoint PRESSU



Výstava ukázala
výjimečný projekt,
který vznikl v roce
2015 a jehož cílem je
zpřístupňovat
informace v tištěné i
ve zvukové podobě
seniorům, nevidomým
a slabozrakým, kteří
už nemohou číst
tištěné texty.

Dobrovolníci již více
než deset let sestavují
s radostí vždy nové
číslo, nahrávají
zvukovou podobu
čtvrtletníku, který
přináší aktuální
informace, zábavu,
zajímavosti, pozvánky
na akce, ale také
praktické rady – často
například v oblasti
nových technologií či
orientace v
každodenním životě.



Za vznikem projektu
stáli Jiří Kučera (Jiří
Gabriel Kalima),
Hanka RH+
Rabenhauptová a
Zdeněk Krejsa, kteří
jsou dodnes součástí
redakčního týmu.
Společně s nimi se na
tvorbě podílí také
Václav Malina, bývalý
redaktor Českého
rozhlasu, jenž
dobrovolně věnuje
svůj čas stříhu a
distribuci zvukové
podoby čtvrtletníku.
Právě díky této
dlouhodobé a
systematické práci
získal tým v roce 2025

prestižní ocenění
Křesadlo, udělované
Regionálním
dobrovolnickým
centrem pro Jihočeský
kraj a Jihočeským
krajem.



V rámci výstavy a
setkání byl vyzdvihnut
i dobrovolník Karel
Hruza, který byl také
na konci roku 2025
oceněn Křesadlem za
své celoživotní
dobrovolnictví (pomoc
v Počítačové učebně
KC Na Sadech, při
organizování akcí pro
seniory, vedení Senior
country klubu SenSen
Prachatice ...)
**Křesadlo 2025 získal
SeniorPoint PRESS,
tým a Karel Hruza,
jednotlivec.** Nominaci
pak také seniorka
Marie Bednárová.



Gratulujeme všem.

SDÍLENÍ, NADĚJE, POMOC

v rámci Tulipánového měsíce (březen), který je vždy věnován podpoře onkologicky nemocných, se v SeniorPointu uskutečnilo výjimečné setkání, jež propojilo odborný pohled lékaře s osobními příběhy i aktivním zapojením veřejnosti. Program, citlivě otevřel témata spojená s onkologickým onemocněním. Hlavním hostem besedy byl místní onkolog MUDr. Ladislav Přívozník



Silnou a inspirativní součástí setkání byla vystoupení dvou žen –



Aleny Pancerové a Ivany Jeřábkové. Obě otevřeně sdílely své osobní zkušenosti s onkologickým onemocněním. Jejich

příběhy, které mají dobrý konec, přinesly do sálu nejen emoce, ale především naději a povzbuzení pro všechny přítomné. Nechyběl ani kvíz, tvoření a závěr patřil symbolickému gestu – v zahradě bylo společně vysazeno několik desítek tulipánů. Každý z účastníků si navíc odnesl jeden živý tulipán. Tulipánový měsíc se v Prachaticích stává každoročně důležitou připomínkou toho, že i v náročných životních situacích má smysl sdílet, naslouchat a být si nablízku.



**Zveme vás na Slavnosti
solné Zlaté stezky 26.-
27.6.2026 Prachaticích**



NEPORAZITELNÍ

V březnu byla k vidění výstava fotografií z natáčení filmu Neporazitelní.

Autorkou snímků byla fotografka Jana Lábrová, která ve svých fotografiích zachytila nejen samotné natáčení, ale také jedinečné momenty ze zákulisí



filmového štábu. Při vernisáži program nabídl nejen povídání s autorkou fotografií, ale také setkání s asistentkou režie filmu Neporazitelní Hanou Rabenhauptovou, která přiblížila atmosféru natáčení a práci filmového štábu



Součástí odpoledne bylo také promítnutí samotného filmu.

I SLUŽBY SLAVILY

V sále Národního domu v Prachaticích se uskutečnila důstojná oslava Mezinárodního dne sociální práce, která přilákala širokou veřejnost. Zaplněný sál spojil sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, uživatele služeb, dobrovolníky, ale i studenty prachatických škol a další zájemce, kteří chtěli nahlédnout do světa pomoci druhým.



KreBul reprezentovaly služby Osobní asistence Prachatic – Jiří Gabriel Kalima, Občanská poradna Prachatic – Zdeněk Krejsa, doprovodné služby Komunitní centrum Na Půdě – Jakub Imbera, Senior Point – Hanka RH+,

Silný emotivní zážitek přineslo vystoupení klientů služeb Chelčického domova

sv. Linhart, kteří svým tanečním vystoupením dojali publikum natolik, že se v očích mnohých objevily slzy.



Moderní prvek do programu vnesl Petr Panýrek z High Tech Park se svou ukázkou robota Robina. Tento interaktivní společník dokáže komunikovat, hrát hry, zpívat i reagovat na otázky a ukázal, že právě technologie mohou v budoucnu sehrát důležitou roli také v sociálních službách – například jako podpora pro seniory či osamělé klienty. Nenahrazuje člověka, pomáhá, podporuje.



Hudební část programu patřila zpěvákovi Bohuši

Matušovi, který svým vystoupením doslova pohladil publikum. Některé písně zvedly posluchače ze židlí a sál se rozezvučel nejen potleskem, ale i tancem. Jeho vystoupení bylo krásným poděkováním lidem, kteří v sociální oblasti pracují, často bez dostatečného uznání.



Celá akce se konala pod záštitou Aleše Juchelky, ministra Ministerstva práce a sociálních věcí v ČR, Jiřího Horeckého, prezidenta Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR a náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlové. Do Prachatic přijela také náměstkyně ministra MPSV Jiřina Žežulová, která zde strávila celý den. Ve svém vystoupení poděkovala všem přítomným za jejich práci, ocenila kvalitu místních sociálních služeb, NNO a spolupráci s městem a

popřála mnoho sil do dalších dnů. Představen byl i projekt „**J sme na stejné vlně**“, který město Prachatice připravuje, a vystihuje propojení sociálních služeb, zdravotní péče i dobrovolnictví – tedy všech, kdo se podílejí na kvalitě života obyvatel. Silným momentem setkání bylo i společné vytváření „Klubka Přátelství“, které postupně rostlo s každým dalším účastníkem. Klubko bude putovat mezi dalšími akcemi, kde se k němu budou přidávat další metry



vlny, a po celý rok 2026 Právě propojování institucí, otevřená komunikace a informování mezi městem a dalšími organizacemi jsou klíčové pro to, aby sociální práce fungovala efektivně, citlivě reagovala na potřeby lidí a vytvářela prostředí, kde nikdo nezůstává stranou

MÍSTO PRO ODPOČINEK A ZKLIDNĚNÍ JE VÁM OTEVŘENÉ

V prostorách na Zlaté stezce 145 mohou zájemci i nadále využívat relaxační místnost, která nabízí klidné a bezpečné prostředí pro odpočinek a relaxaci.



K dispozici je pohodlné polohovací křeslo, smyslové (Snoozelen) pomůcky, jemné světelné prvky i příjemná meditační hudba, která pomáhá navodit uvolněnou atmosféru. Místnost je otevřená všem, kdo si potřebují na chvíli odpočinout, zklidnit mysl nebo načerpat novou energii. Stačí se předem objednat prostřednictvím SMS na telefonním čísle 724188864.

Relaxace probíhají dle dohodnutého termínu, času. Nabízíme krátká sezení v délce přibližně 30 minut. Je

možné využít i individuální doprovod proškoleného pracovníka, který vás relaxací provede, nebo zvolit samostatný pobyt, během něhož si v klidném prostředí dopřejete vlastní chvíli odpočinku.

Proč je relaxace dobrá? Pobyt v takto upravené místnosti má pozitivní vliv na psychickou pohodu i fyzické uvolnění.



Pomáhá snižovat stress, napětí a únavu, podporuje soustředění a přispívá k celkovému zklidnění organismu. Smyslové podněty – světlo, hudba i dotykové prvky působí harmonizačně a mohou být přínosné jak pro seniory, tak osoby v náročných životních situacích.

Pojďte si dopřát chvíli klidu a péče o sebe.

VÝSTAVY

DUBEN

SVĚT ZE DŘEVA

V MALÉM výstava dřevěných miniatur Josefa Bartzoka, připravuje organizace Senioři ČR, MO PT

KVĚTEN

BRUSEL očima

Ivany Jeřábkové, fotografie z cesty

ČERVEN

TVOŘÍME

PRACHATICE,

KTERÉ CHCEME ŽÍT

výstava prací (fotografií a kreseb, koláží na dané téma)

Venkovní výstava v Mezigenerační zahradě – 2026

Rok dobrovolnictví pro udržitelný rozvoj 2026

Vyhodnocení soutěže z PRESSU č. 1/2026



V jaké zemi budou XIV. Paralympijské hry 2026 správně odpověděla: **Žofie TUČKOVÁ**, DSMK

AKCE

9.4. (čtvrtek) 2026 14

Vernisáž výstavy Svět ze dřeva v malém Josefa Bartzoka

17.4. (pátek) 2026 18

Fialkový ples ve Stožicích, společný odjezd z Malého náměstí 17:00 hodin (pro přihlášené u Hanky RH+724188864)

25.5. (pondělí) 2026

Květinová výzdoba v renesanci / Zámek Kratochvíle návštěva výstavy.

25.5. (pondělí) 2026

Vyhodnocení kampaně Přeplov svůj La Manche v Praze

9. 6. (čtvrtek) 2026 10

Otevřené fórum, aneb společně nad výsledky Tvoříme Prachatice, které chceme žít 2026

13.6. (sobota) 2026

v rámci Víkendu otevřených zahrad od 14:00 hodin posezení v zahradě – soutěže, výměna sazenic ...

23.6. (úterý) 2026 14

Jak správně užívat léky s Pharm. Dr. Josefem Suchopárem od 14:00 hodin v SeniorPointu, Zlatá stezka 145, PT

BLEŠÍ TRHY

V čase od 9:00 do 16:00 hodin můžete vybírat a zakoupit ze zboží, které máme v nabídce a dát tak věcem druhý život. Těšíme se na vás – Zlatá stezka 145, vchod zahradou. Termíny: 21. duben, 19. květen a 23. červen

SOUTĚŽ

Z jaké akce je tato fotografie. První dva mají vstup na akci 2027 zdarma!!



NAPIŠTE NÁM:

prachatice@seniorpointy.cz

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, duben 2026
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)