SeniorPoint PRESS

KreBul obecně prospěšná společnost

Občasník nejen pro seniory SeniorPoint

SeniorPoint

Číslo: 4/2026 registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215 1. října 2026

POSELSTVÍ NĚŽNÉ REVOLUCE

Svoboda začíná odvahou každého z nás.



Poselství něžné revoluce ze slovenské Prievidze, města spojeného přátelskými vztahy s Prachaticemi, oslovuje i nás. Kniha, kterou sestavil Michal Dobiáš, uchovává vzpomínky na listopad 1989 a proměny tehdejšího života. Je k dispozici také vám v knihovničce prachatického KreBulu. Autorova úvodní slova mají platnost i pro naše města. Přinášíme je v českém překladu jako připomenutí hodnot, o které je třeba stále pečovat.

Michal Dobiáš – Na prahu – poselství: Jsou chvíle v dějinách, které přicházejí s obrovskou silou – naplní ulice, náměstí i lidská srdce. Zpočátku je možná nedokážeme zcela pochopit, ale cítíme, že se děje něco výjimečného. Až s odstupem času si uvědomíme, že jsme byli svědky okamžiků, které se už nikdy nezopakují. Listopad 1989 byl jednou z takových chvil. Do života našich zemí přinesl naději, ale také pevné odhodlání lidí, kteří se rozhodli, že budoucnost nemůže zůstat jen představou. Velké dějiny se tehdy neodehrávaly pouze v hlavních městech. Psaly se i na malých náměstích, v ulicích a mezi lidmi, kteří ještě netušili, jakou stopu po sobě zanechají…

OBSAH:

Křesadlo, Dobro má mnoho barev – soutěže 2.
Chytrý – bezpečný senior 3.
Multikulturní aktivity 4.
Duševní zdraví 5.
Příklady dobrovolnictví 6.
Poohlédnutí, projekty 7.
Výstavy, akce 8.

FOTOOHLÉDNUTÍ

MONIKA GRANJA

ředitelka VDV Olgy Havlové



NOVÝ NAVIGAČNÍ SYSTÉM



ŽIVOT MEZI FILMEM A DIVADLEM



KŘESADLO PRO NEJLEPŠÍ DOBROVOLNÍKY

Regionální dobrovolnické centrum pro Jihočeský kraj a Jihočeský kraj vyhlašuji čtvrtý ročník ocenění pro nejlepší dobrovolníky Jihočeského kraje Křesadlo 2026. Od **1.10. do 15.11.** můžete nominovat někoho z vašeho okolí, kdo působí jako dobrovolník a měl by podle vás být oceněn. Nominace budou možné prostřednictvím www.rdcjk.cz. Slavnostní vyhlášení výsledků a předání ocenění proběhne 4.12. v Českých Budějovicích.

SENIOŘI V TELEVIZI

Odměna za namlouvání bulletinu - pressu.





DOBRO MÁ MNOHO BAREV – SOUTĚŽ

Jakou barvu má pomoc, laskavost nebo radost ze společně stráveného času? SeniorPoint vyhlašuje u příležitosti Mezinárodního roku dobrovolníků pro udržitelný rozvoj 2026 výtvarnou a literární soutěž **„Dobro má mnoho barev“**. Zachyťte ve svých obrázcích (kresba, malba), fotografiích, či literárních pracích (příběh, báseň...) dobrovolnictví – pomoc druhým, péči o přírodu, sousedskou podporu i drobné dobré skutky, které mění svět kolem nás.
Práce budou přijímány od 1**. do 27. listopadu 2026**, podatelna MěÚ, Velké náměstí 23, PT.
Výstava a vyhodnocení prací se uskuteční v prosinci.
Práce, které nebudou mít označení: jméno, příjmení, věk (soutěž je bez omezení věku) – adresu, místo organizace, název – nebudou do soutěže zařazeny. Blíže na telefonu: 724 188 864
Ukažte, že každý dobrý skutek přidává světu barvu!

DOBROVOLNÍCI, CO NAMLOUVALI PRESS 3/2026













CHYTRÝ SENIOR, BEZPEČNÝ SENIOR

Díky Nadaci Charty 77 - SenSen, městu a SeniorPointu, projektu Chytrý senior, bezpečný senior se uskutečnila série tří seminářů s lektory Jakubem Imberou na





téma Umělá inteligence v bezpečí, Zdeňkem Krejsou a





Hankou RH+ Kufr plný vzpomínek, aneb trénování paměti, a s Petrou Popovou a Martinem Vávrou





Připravenost na mimořádné situace. Výstupem je Kalendář pro seniory a seniorky na rok 2027 s kontakty na služby našeho města v různých krizových a životních situacích.



BOSNA A HERCEGOVINA



Lektoři v rámci projektu V4 přednášeli v Zavidovičí, BiH. Předávali zkušenosti v tématech plánování, komunikace…

OBČANSKÁ PORADNA PŘIPOMÍNÁ

S blížícím se koncem roku a přípravou na vánoční svátky se stále více lidí dostává do situace, kdy nemá na drahé vánoční dárky. Pak se snadno dostane do situace, kdy naletí na lákavou nabídku rychlých peněz, která vám ručí za to, že vám někdo výhodně půjčí. Buďte, prosím, obezřetní. Velmi často se takovou nabídkou ukrývají obrovské úroky a skryté poplatky. Vždy zvažte, zda opravdu je nutné kupovat drahé věci, často malý dárek, pozornost může potěšit a udělat radost mnohem více.

Babička roku 2026

Marie Hrubešová získala 2. místo sympatie



MULTIKULTURNÍ AKTIVITY

Od října do listopadu bude probíhat hlavní část programu Vzpomínka pro lidskost 2026. Již 19. ročník přinese řadu zajímavých setkání nad důležitými tématy dnešní doby. Těšit se můžete na setkání s Irenou Kalhousovou, přední českou odbornicí na Blízký východ, s pamětnicemi druhé generace Hančí Kocourkovou či Danielou Přikrylovou, setkaní s Barborou Vegrichtovou nad tématem nárůstu extrémismu, symbolech a antisemitismu, koncert akordeonového tria, který představí židovskou hudbu, setkání se Stanislavem Motlem, pro studenty poznávací cesta do Mauthausenu, výstava 12 svědků holokaustu a setkání s autorkou výstavy, workshop Židovskému muzea či pracovníků Národního archivu v Praze. Chybět nebude ani tradiční vzpomínka na hřbitově obětí pochodu smrti ve Volarech. Všechny části jsou volně přístupné, o přesných termínech a časech budete informováni na stránkách pořadatele či ve vývěsní skříňce. Aktivity proběhnou za finanční podpory Nadačního fondu obětem holocaustu a Jihočeského kraje

OSOBNÍ ASISTENCE POMÁHÁ

Osobní asistenci využívá čím dál více klientů. Někteří potřebují pomoc s doprovodem například k lékaři nebo na procházku, jiní s osobní hygienou, pomoc při vaření nebo s úklidem domácnosti. To vše u vás doma, v předem domluvený den a hodinu. Asistence neznamená, že pracovník daný úkon udělá za vás, ale že vás podpoří v tom, abyste se zapojili co nejvíce vy. Máte kolem sebe někoho, komu by asistence mohla pomoci? Pokud ano, kontaktujte službu na telefonu 728 576 381, asistence@krebul.cz anebo zajděte do kanceláře – Zlatá stezka 145, Prachatice, kde vám pracovníci zodpoví všechny potřebné dotazy.

NAVIGAČNÍ SYSTÉM POMÁHÁ NÁVŠTĚVNÍKŮM

Nový navigační systém a označení dostal dům Křižovatka u parku, Zlatá stezka 145. Nově zde najdete plánek domu, označení jednotlivých dveří, a to včetně cedulek v Braillově písmu pro nevidomé.

Navigační systém byl připravován ve spolupráci s Hankou RH+, Marií a Jarmilou Šímovou, Adamem Poštou, Marií Mrázovou a také Vlastou Grillovou.



Věříme, že systém pomůže k lepší orientaci po budově.

RELAXAČNÍ MÍSTNOST MÁ NOVÉ PRVKY

Relaxační místnost s prvky světelné terapie, kterou můžete navštívit v budově



KreBul, o.p.s., byla doplněna o nové světelné prvky – hvězdné nebe, světelný koberec, svítící míčky, kreslící tabulky. Máte-li zájem o návštěvu tohoto prostoru, kontaktujte Hanku RH+ na čísle 724 188 864 a domluvte si návštěvu a Relax v příjemném prostředí.

JAK SPRÁVNĚ UŽÍVAT LÉKY

Přednáška klinického



farmaceuta Josefa Suchopára 3.7.2026 Jak správně užívat léky, na co si dát pozor při kombinaci více přípravků a jaké chyby lidé nejčastěji dělají? Společně s ním do Prachatic zavítala předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová.



Důležité rady: Léky vždy zapíjejte obyčejnou vodou. Dodržujte správný vztah léků k jídlu. Pozor na koření, bylinky a super potraviny. Čtěte příbalové letáky. Konzultujte s lékařem, lékárníkem.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Duševní zdraví se týká nás všech – dětí, rodičů, učitelů i seniorů. Někdy může být prvním krokem docela obyčejná věc: zastavit se, správně se nadechnout a začít spolu mluvit o tom, jak se opravdu cítíme. Žáci ZŠ Zlatá stezka 387 navštívili dům Křižovatka u parku. Čekali je téměř dvě hodiny zážitkového programu zaměřeného na relaxaci, vnímání vlastního těla, pocity, zdraví i vzájemnou spolupráci. Právě zážitkové vzdělávání, společné povídání o emocích, vztazích, odpočinku a o tom, jak pečovat o své tělo i psychickou pohodu, může být jednou z cest podpory duševního zdraví dětí



a dospívajících. Také město Prachatice se tomuto tématu věnuje v rámci projektu PodUP MZ zaměřené na podporu duševního zdraví, zrealizovaného Dne duševního zdraví pod heslem: „Zastav se. Zeptej se. Pečuj o sebe“, kde bylo možné získat inspiraci, jak o své duševní zdraví pečovat, vyzkoušet si test paměti, změřit si tlak, zkusit intuitivní malování, prohlédnout si tematické knihy

POUŤ: PŘÍKLAD DOBROVOLNICTVÍ

Tradiční pouť na zámku Kratochvíle nabídla návštěvníkům nejen možnost odpočinout si, projít se nádhernou zámeckou zahradou, prohlédnout si interiéry zámku a užít si pestrý program.



Již několik let má také svůj dobrovolnický a charitativní rozměr. V jednom z koutů zahrady se opět otevřela oblíbená Kratochvilná zámecká střelnice. Dobrovolníci pro ni připravili stovky ručně vyráběných pouťových růží. Střílet ze vzduchovky mohli příchozí i na originální terče s motivy spojenými se zámkem Kratochvíle. Nechyběl slon ani oblíbení zajíci se spojenými oušky.



Na střelnici si mohly svou mušku vyzkoušet děti, dospělí i senioři a jako vzpomínku si odnést tradiční zámeckou pouťovou růži. O střelnici se staralo pět dobrovolníků, mezi nimi po celý den Petr Piech.



Poděkování patří



Lucii, Hance i Hani za výrobu pouťových růží, nastěhování a úklid střelnice. Díky všem dobrovolníkům i návštěvníkům, kteří přispěli k příjemné atmosféře a zároveň pomohli proměnit pouťovou zábavu v konkrétní pomoc.

MĚTÝNKY: PŘÍKLAD DOBROVOLNICTVÍ

Dobrovolnice nazdobily 200 mětýnek pro přátele z Langdorfu, pro baráčníky k výročí





Kabelky: PŘÍKLAD DOBROVOLNICTVÍ





315 kabelek se sesbíralo, 1700,- Kč z města darovalo, a v IGY 162700,- Kč vydělalo a tím se podpořilo mnoho talentovaných dětí. Krásný výsledek.

DOBRÁ VŮLE SPOJUJE

Prachatice přivítaly vzácnou návštěvu 26.8. 2026 ředitelku Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové Moniku Granju. Její návštěva nebyla pouze příležitostí k setkání u výstavy věnované Olze Havlové, ale také k poznání místních sociálních služeb, komunitních aktivit a lidí, kteří v zde pomáhají druhým.

Jedno ze zastavení patřilo Mezigenerační zahradě, kde byla na plotě instalována venkovní výstava věnovaná Olze Havlové. Díky svému umístění byla přístupná nejen návštěvníkům zahrady, ale také všem kolemjdoucím.



V zahradě se také uskutečnilo velmi příjemné a neformální setkání u šálku kávy. Hovořilo se o odkazu Olgy Havlové, sociální práci, dobrovolnictví, podpoře seniorů a lidí se zdravotním postižením i o možnostech další spolupráce.

Venkovní výstava v Mezigenerační zahradě fotografií a dokumentů – Olga Havlová její lidskost.



Připomíná také odkaz ženy, která dokázala kolem myšlenky pomoci druhým spojovat lidi a jejíž hodnoty Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové rozvíjí dodnes.

POOHLÉDNUTÍ ZA VÝSTAVAMI

Červenec

Jiřina Kozlová umělecká maskérka a vlásenkářka České televize představila výstavu programů z divadel „Život mezi filmem a divadlem“



Srpen

Jana Fronová z Klubu AKTIV České Budějovice předsta-vila své obrazy výstavou „Barevné malování“.



Září

Výstava mádel a obalů mýdel Hanky RH+ a Daniely Bžochové



TAXÍK MAXÍK

Řidiči taxíku mají nové úbory. Sluší jim to. Telefon: 736 647 337





VÝSTAVY

ŘÍJEN
Přání na každý den,
přání přes SMS
Anny Milisterterové

LISTOPAD
Smyslová aktivizace
fotografie
Kateřiny Čtvrtníkové

PROSINEC
Dobro má mnoho barev
nejlepší práce na dané téma

VENKOVNÍ VÝSTAVA V MEZI GENERAČNÍ ZAHRADĚ

2026 Mezinárodní rok dobrovolnictví pro udržitelný rozvoj v Prachaticích, příklady dobré praxe

KALENDÁŘ 2027

Díky projektu Chytrý senior. bezpečný senior jsme pro účastníky zajistili kalendáře pro rok 27.



AKCE

12.10.2026 15 hodin
Vernisáž výstava
Přání na každý den
Anny Milisterterové

15.10.2026 11 hodin
Namlouvání zvukové podoby SeniorPoint PRESSU 4/2026

17.10.2026 13 hodin
Lidé z našeho města, sestaveno Zdeňkem Kňazovickým

1.11. 2026 11 hodin
připomenutí si 11. výročí. Vzpomínání, promítání

1.11.2026 14 hodin
vernisáž výstavy fotografií Smyslová aktivizace Kateřiny Čtvrtníkové

17.11.2026 17 hodin
Setkání u lípy svobody v zahradě

6.12.2026 15 hodin
Vánoční koncert Roberta Ference …KC Na Půdě a Mikulášské (čertovské) nadělování

Zdravý nový rok 2027 přeje redakční rada

BLEŠÍ TRHY DÁL POMÁHAJÍ

Každý měsíc máte možnost máte možnost navštívit bleší trhy a zakoupit si od oblečení po hrníčky a tím podpořit aktivity KreBulu. Na prodej jsou darované věci, které průběžně dostáváme a zboží doplňujeme. Přijďte si vybrat i vy nebo nám darujte věci, které doma již nepotřebujete. Další bleší trhy proběhnou **20. října, 24. listopadu a 13. prosince.**

NOVÁ SOUTĚŽ

O knihu „Nežná revolúcia v Prievidzi“. Napište nám svou vzpomínku na sametovou revoluci v Prachaticích – co jste tehdy prožívali, které okamžiky vám zůstaly v paměti. Podělte se s námi o svůj příběh. Společně tak uchováme vzpomínky na dobu, která změnila naše životy.

NAPIŠTE NÁM:
prachatice@seniorpointy.cz

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