



SeniorPoint PRESS

Občasník nejen pro seniory SeniorPoint



Číslo: 2/2025

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. dubna 2025

JEDU SI SVÝ



„Jedu si svý“ je dokumentární film režiséra Jiřího Diviše z roku 2025, který zachycuje sílu a odhodlání lidí žít naplno i přes nepříznivé životní okolnosti. Film měl slavnostní premiéru 27.3.2025 v pražském kině Bio Oko a my jsme byli u toho.



Dokument nás natolik zaujal, že vám jej chceme nabídnout, včetně setkání s režisérem a Míšou, pěstounkou, hlavní aktérkou druhé

části troj dokumentu. Zavítá k nám do Prachatic již v dubnu. Zavčas si rezervujte lístky: 724 188 864



Pěstounství je forma náhradní rodinné péče, kdy se pěstouni starají o své dítě, které nemůže vyrůstat ve své biologické rodině. Existuje několik forem pěstounství, například dlouhodobé, krátkodobé nebo přechodné. Míša Skokanová má již dnes 2 holčičky v pěstounské péči, ač sama na vozíku. Ano, zdravotní postižení samo o sobě není překážkou pro pěstounství. Tak přijďte a sami uvidíte, uslyšíte, zažijete, podpoříte.

OBSAH:

Téma pěstounství, film	1.
Pomohli jsme s Penny	2.
Inspirace, vděk, dobro	3.
Vzdělávání	4.
Pexeso, dobro, světlo	5.
Zahrada, kampaň	6.
Sport, kampaň	7.
Buďme spolu i u stolu	8.
DPS, bariéry	9.
Cesta Santiago	10.
Maškarní bál, soutěž	11.
Výstavy, akce, soutěž	12.

FOTOOHLÉDNUTÍ



fotografie **VOZÍČKÁŘI** Eliška Švecová



setkání **MOJI MAZLIČCI** výstava



zábava **PENNY DANIEL** charita

POMOHLI JSME S PENNY DANIEL



Penny Daniel z Namibie navštívila SeniorPoint a otevřela výstavu Fotografíí z Namibie „Můj svět“. Vyprávěla, promítala, besedovala, tancovala, zpívala, bubnovala



Penny Daniel navštívila Prachatice poprvé v roce 1986. V té době více jak 50 namibijským dětem zajištěn azyl, v rámci mezinárodní pomoci Československa

malým Afričanům, ze země bojující o nezávislost. Její cesty byly dále velmi těžké. Vrátila se zpět do vlasti, pak opět do Čech a jak sama o sobě říká – jsem černá Češka. Krásně mluví česky. Je velkým optimistou. Ze všeho se raduje. Obdivovala naše náměstí, služby pro seniory a děti, které navštívila, lidi. Zaujala svým velmi temperamentním vystoupením. Zapojili se téměř všichni, od dětí až po seniory. Využila k tomu nejen film natočený při společné cestě s panem Novákem po Namibii, ale také ukázkou tanců, předmětů dané země, či zpěv a závěrem i bubnování.

Blíže o osudech namibijských dětí se dočtete v knize „Černí sokolí“ od Kateřiny Mildnerové.

V rámci návštěvy Penny Daniel byla uspořádána sbírka nazvaná: „Pomoc pro Angolu s Penny Daniel na nákup tzv. plechového domku pro děti v Angole“, Domky poskytnou pro děti bezpečný prostor.

Sesbíráno a předáno organizátory bylo na místě 10 000,- Kč.



Penny Daniel opravdu zaslala na počátku března 30 fotografií z Angoly, kde byly vystavěny „plechové domky“. Děkujeme za důkaz naší charitě.



Video reportáž a rozhovor s Penny Daniel najdete také v Městském vysílání – YouTube kanálu



SETKÁNÍ PLNÉ INSPIRACE A VDĚKU

K 18. březnu 2025, kdy se slaví Světový den sociální práce, připravilo město setkání sociálních pracovníků ORP Prachatice za podpory a přítomnosti nejen vedení města, ale i náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlové a Andrey Tajanovské, z APSS v ČR. Zdeněk Krejsa, zastupoval poskytovatele KreBul o.p.s. – dvě sociální služby: odborné sociální poradenství občanskou poradnu a osobní asistenci



Program zpestřily děti ze ZŠ Prachatice, Zlatá stezka 387, Prachatice svojí hrou na flétničky a zpěvem



v doprovodu paní učitelky Marie Krejsové. Nechyběli senioři z tanečního Senior country klubu SenSen Prachatice



a nevidomý zpěvák, hudebník Radek Žalud. Chtěli jsme také programem ukázat, že dáváme příležitost všem cílovým skupinám.



Reportáž Zdeňka Krejsy z našeho setkání byla i v České televizi, v regionálních zprávách.

Na ORP Prachatice působí 78 sociálních služeb, které nabízí 31 poskytovatelů, z nichž 85 % dorazilo na naše

pozvání. Skvělá účast byla pro nás důkazem, jak důležitá je spolupráce v této oblasti. Přehled služeb ORP Prachatice, které můžete využívat i vy: Odborné sociální poradenství, Osobní asistence, Tísňová péče, Pečovatelská služba, Průvodcovské a předčitatelské služby, Odlehčovací služby, Domovy pro seniory, Domovy se zvláštním režimem, Sociální služby poskytované ve zdravotnickém zařízení lůžkové péče, Raná péče, Tlumočnické služby, Azylové domy, Kontaktní centra Krizová pomoc, Intervenční centra, Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, Sociálně terapeutické dílny, Terénní programy, Sociální rehabilitace, Chráněné bydlení (tzv. Kolečko, 2026)



PRESS AŽ ZA HRANICEMI, V BIH

Každého čtvrt roku s dobrovolníky sestavujeme, připravujeme, tiskneme, namlouváme do zvukové



podoby, a prezentujeme nějakým novým způsobem a na jiném místě. Poslední číslo se dostalo až do Bosny a Hercegoviny, kde si jej prohlédly místní ženy komunitních center.



NOVOROČNÍ KONCERT

Koncert v komunitním centru Na půdě zahřál u srdce všechny přítomné. O skvělou atmosféru a pěvecké sólo se postarala Kateřina Falcníková, hudební doprovod a průvodní slovo zajistil Mikoláš Troup.



V rámci koncertu zazněly skladby a písně o lásce, a to v podání českých a slovenských autorů, například Bohuslava Martinů. Krásná hudba i její krásný přednes vykouzlily na půdě velmi milou atmosféru, na kterou budou přítomní dlouho vzpomínat.

PORADNÍ SBOR

Poradní sbor zdravotně postižených a seniorů se schází na radnici a zástupci výše uvedených cílových skupin mohou připomínkovat věci

veřejné. Naposledy se setkali se starostou



města Prachatic Janem Bauerem, který jim nabídl, pokud mají dobré nápady, aby se zapojili do participativního rozpočtu na rok 2025. Blíže na webu města Prachatic, v sekci participativní rozpočet, kde vítězné projekty mohou získat finanční podporu. Zapojte se.

SEMINÁŘ UMĚLÁ INTELIGENCE

Jak na možnosti, které nám umělá inteligence přináší, jak se postavit k rizikům, která jsou s ní spojená, to vše a mnoho jiného se můžete dozvědět na semináři,



který pro vás připravujeme 16.4.2025 s odjezdem v 8:00 hodin z Malého náměstí z Prachatic do Českých Budějovic na KÚ, přes zámek Kratochvíle a zpět.

PEXESO V POHYBU

Trénování paměti je rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí. Každoročně je zařazeno Trénování paměti i v rámci Cvičení šitého na míru, dobrovolnického programu v domově seniorů trénování paměti se Zdeňkem Krejsou, certifikovaným lektorem paměti a



Hankou RH+, cvičitelkou, proběhlo úspěšně i letos. Bylo zaměřeno na trénování paměti, pozornosti a pohyb. Lektor si



připravil dvojice fotografií „pexeso“ z prostředí historických i novodobých fotografií našeho města Prachatic, při kterých se trénovala paměť, vyvolávaly se vzpomínky. Skvělý způsob,

jak podpořit kognitivní funkce a fyzickou aktivitu seniorů. Téměř ke každé fotografii bylo zařazeno cvičení.



MEZINÁRODNÍ DOBROVOLNICTVÍ

Mladí dobrovolníci, nejen z Prachatic, maďarského Tótkomlósu a slovenského partnerského města Zvolen a doprovázeli



seniory na Skalku. Akce se uskutečnila v rámci Pochodu pro mozek 2025.



Krásné počasí, radost z pohybu a mezigenerační solidarita proběhla v praxi. A přestože zde bylo

slyšet i několik řečí (čeština, maďarština a slovenština), našli si všichni společnou řeč.

TAXÍK MAXÍK

Přeprava pro seniory a zdravotně znevýhodněné – Taxík Maxík je tu stále pro vás. Volejte den dopředu na telefon: 736 647 337



SVĚTLO PRO 65

Již druhým rokem je v KreBulu v provozu místnost se světelnou



terapií a masážním křeslem. Navštívilo ji 65 lidí, skupin od dětí po seniory. Možnost máte i vy. Napište SMS: 724188864 a domluvíme se na čase. Vyčleňte si na jedno sezení cca 30 minut.

NIKDY SE NEVZDÁVAT, VŽDY VĚŘIT, ŽE JE NADĚJE

Povídání s onkologem
MUDr. Ladislavem
Přívozníkem proběhlo



v komorní sestavě,
v rámci Tulipánového
měsíce, kampaně na
podporu onkologicky
nemocných.

Vyprávění bylo
naplněno informacemi
o prevenci, diagnos-
tice i léčbě. Setkání
bylo oživeno příběhy
žen, které s rakovinou
aktuálně bojují, či mají
za sebou některé ze
zákroků. Budování
empatie a porozumění
pomáhá odbourávat
stigmatizaci spojenou
s onkologickými
onemocněními. Je
důležité zvyšování
povědomí o významu
prevence a včasné
diagnostiky.



V rámci kampaně
proběhly i dva



výtvarné workshopy
s Ivanou Bečvářovou,
dětmi, studenty SPgŠ
a seniory, s veřejností.
Z jednotlivých prací
vznikla venkovní
výstava tulipánů, která
láká nejen návštěv-
níky centra, ale i
kolemjdoucí. Vysaze-
né květiny symbolizují
nejen krásu jara, ale
také propojení mezi
generacemi.



JARO V ZAHRADĚ

Úklid zahrady byl
prvním krokem
k tomu, aby zde mohly
rozkvést nové rostliny.
Po zimě bylo třeba
odstranit spadané listí
a větve, upravit
záhony a připravit
půdu. Byly zasazeny
petrklice a tulipány,
které brzy rozjasní

prostor svou barev-
ností a vůní. Časem
k nim přibudou další
rostlinky (i do truhlíků).
Kromě toho zde i
nadále rostou ocúny,
které si své pevné
místo již našly pod
velkou břízou.



V plné kráse přivítáme
zahradu o Víkendu
otevřených zahrad 7. -
8.června 2025. Již
dnes vás zveme.
A máte-li nějaké
přebytky z vašich
zahrad a chcete je
poslat dál,
Mezigenerační zaha-
da je otevřena všemu
a všem. Napište nám.
Domluvíme se.

MEZIGENERAČNÍ HŘIŠTĚ



Hřiště je v provozu u Parku mládí již několik let. Pro letošní rok získá prostor další prvek, který jste si právě vy vybrali v anketě v roce 2024 z pěti předložených prvků.

A který to že vyhrál?
balanční sedák

POJEDENÁCTÉ

Celostátní kampaně „Přeplav svůj La Manche“ se již po jedenácté zapojili senzační senioři z Prachatic. V ČR se zapojilo v roce 2025 osmnáct stovek lidí, kteří zdolali přes osm tisíc kilometrů. Za měsíc únor 167 prachatických seniorů přeplavalo 279 km. Vítězný klub Senioři Mostecká a přátelé, uplaval 2415 km s 656 plavci. Výborný byl i Klub Aktiv z Českých Budějovic, který měl celostátně nejlepší plavkyni 69letou Alenu Mihalčíkovou (66 km). Gratulujeme. Při zahájení u nás byl přítomen stříbrný paralympijský vítěz z OH Arnošt Petráček, starosta města Jan Bauer, senioři, ale



také děti z Montessori školy. Přítomní se na zahájení zapojili do štafety dvojic



mezigeneračních.

Nechyběla trojice v retro plavkách Jan Bauer, Zdeněk Krejsa a Karel Hrůza, jeden



z nejstarších účastníků. Všichni obdrželi diplomy a „zlaté rybičky“ (z Chelčické dílny), Plavání se zúčastnily i celé kolektivy např. KC Na půdě, Chelčický domov sv. Linharta ...



Ti, kteří přijdou na samotné vyhodnocení kampaně v dubnu získají další žetony na plavání zdarma.

BUĎME SPOLU. JEZME SPOLU, POVÍDEJME SI SPOLU U RODINNÉHO STOLU

Jak je psáno v tiskové zprávě vyhlašovatele Rodinného svazu ČR, tak pouze 38 % rodin pravidelně stoluje, spolu. Společné stolování dle odborníků pozitivně ovlivňují jak vztahy, tak i duševní a fyzické zdraví jejích členů. I když se rodiny scházejí u jednoho stolu, často se stává, že spolu nemluví a soustředí se na obrazovky mobilů. Přitom společné stolování má mnoho pozitivních dopadů na lidské zdraví: psychické i fyzické. Snižuje stres, zlepšuje náladu a podporuje lepší komunikaci mezi členy rodiny. Současně je prevencí problémů s příjmem potravy. Rodiny, které spolu pravidelně stolují, mají tendenci mít zdravější stravovací návyky a lepší vztah k jídlu.

V rámci Týdne pro rodinu 17. ročníku se město Prachatice opět

zapojuje a připravuje s partnery akce ke Dni rodiny pod mottem: Budme spolu u rodinného stolu“. Půjde o soutěže, workshop na téma rodinná kronika, fotografickou dílnu – jak zachytit autentické rodinné chvíle, mezigenerační setkání, přednášku vědomé stravování aj. Vyhlášená soutěž je bez omezení věku a podporuje rodinné tradice, mezigenerační propojení, a společné chvíle strávené u rodinného stolu prostřednictvím fotografického, literárního a výtvarného vyjádření. Kategorie výtvarná: kresba, malba, koláž, grafika, digitální umění. Fotografická tvorba: zachycení rodinných okamžiků, tradice společného stolování, hraní, povídání. Literární tvorba: povídka, báseň, vzpomínka, úvaha na dané téma.



Počet příspěvků od jednoho autora, kolektivu je nejvíce tři.

Termín odevzdání prací: do 30. dubna 2025 na podatelnu Městského úřadu Prachatice, či do kanceláře č. 116, Městský úřad Prachatice, Velké náměstí 3, nebo prostřednictvím e-mailu: hrabenhauptova@mupt.cz

OSOBNÍ ASISTENCE



Maruška Bednářová, dívka se zdravotním znevýhodněním, se svým osobním asistentem Jiřím Gabrielem Kalimou při práci a přípravě dárků a odměn pro nejlepší plavce do kampaně Přeplav svůj La Manchce/ únor 2025

BYTY ZVLÁŠTNÍHO URČENÍ



Byty „zvláštního určení“ v domech s pečovatelskou službou v Prachaticích Skalka a v SNP 559 jsou v současné době naplněny. Téměř



každé dva měsíce, kdy probíhá jednání Komise sociální RM, má komise na programu přípravu podkladů pro jednání rady města k přidělování volných bytů a žádostí do pořadníku čekatelů.

O byty v DSPS se stará MSDB Prachatice. Postupně po uvolnění bytů se opravují, malují, aby byly předány v pořádku dalším zájemcům. Někteří lidé si podávají své

žádosti dopředu, i několik let. Komise společně s odborem sociálních věcí, oddělením sociální ochrany řeší pak aktuálnost jednotlivých žádostí.

Byty v DPS jsou určeny pro bydlení seniorů a osob se zdravotním znevýhodněním, Jde o samostatné objekty s malometrážními byty (0+1, 1+1). V bytech je nabízena sociální služba (pečovatelská služba, osobní asistence či služba obdobná, možnost i zajištění ošetrovatelské péče). Jedna z podmínek je užívání služby, věk, handicap, bezdlužnost vůči městu, trvalý pobyt.

BARIÉRY

Na veřejných WC v Parkánu byly nainstalovány cedulky pro nevidomé v bodovém písmu. WC má vstup na euroklíč.



SENIORI BEZ NEHOD

Projekt Seniori bez nehod v Prachaticích byl asi před pěti lety a 2. dubna 2025 od 10:00 hodin na radnici vám jej opět nabízíme. Jde o osvětový neziskový projekt s názvem Senior bez nehod, jehož cílovou skupinou jsou lidé starší 65 let.



Seniori jsou v silničním provozu ve srovnání s ostatními věkovými skupinami více ohroženi. V roce 2024 přesáhl počet seniorů v celkové populaci České republiky 20 %.

Na www stránkách: seniorbeznehod.cz si můžete dopředu otestovat své znalosti, najdete tu i kvízy a křížovky. Přijďte na besedu Seniori bez nehod – na kole, autem i pěšky.

POUTNÍ CESTA

Vydejte se na poutní cestu Santiago v Prachaticích!

Poutní cesty nejsou jen o zdolávání tras, ale také o prožitku, rozjímání a setkání s lidmi. Pokud jste někdy snili o slavné cestě do Santiaga de Compostela, nyní máte možnost zažít její atmosféru přímo v Prachaticích.

Akce Santiago v Prachaticích, která se uskuteční 17. května 2025, je otevřená všem – od zkušených poutníků po rodiny s dětmi a seniory.

Pro účastníky jsou připraveny trasy různé délky, aby si každý mohl vybrat podle svých možností. Nejkratší trasa vede kolem městských hradeb, delší trasy zavedou poutníky k Lázním sv. Markéty a k místu zvanému Patriarcha. Všechny cesty končí u kostela sv. Jakuba, kde bude připraveno slavnostní zakončení pouti.

Poutní cesta je nejen fyzickou výzvou, ale i časem pro zamyšlení a duchovní obohacení. V kostele sv. Jakuba bude od 12:00 do 13:00 hrát živá hudba, která podtrhne atmosféru setkání. Bude zde také prostor pro tiché zastavení, možnost zapálit svíčku a sdílet své myšlenky.

Start akce je v Mezigenerační zahradě KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145 v Prachaticích, odkud poutníci vyrazí v 10:00. Registrace bude probíhat od 9:00 přímo na místě.



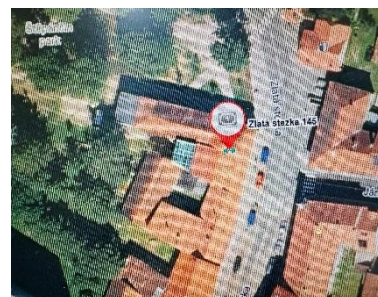
Zažijte s námi den plný inspirace, pohybu a přátelských setkání. Více informací a registrace na krebul.cz/CAMINO.

POZNÁVACÍ CESTA OSVĚTIM

KreBul, o.p.s. organizuje poznávací cestu do památníku

bývalého koncentračního tábora v Osvětimi, která se uskuteční ve dnech 7. – 8. května 2025. Tato cesta je příležitostí k hlubšímu porozumění historickým událostem spojeným s druhou světovou válkou a k uctění památky obětí holocaustu, a to u příležitosti výročí 80 let od ukončení druhé světové války. Více informací a přihlášky: krebul@krebul.cz, tel. 723 123 093.

18 LET SPOLU



KreBul, o.p.s. si dne 27.3.2025 připomněla 18 let od svého založení.

Tímto rokem tak vstupuje do světa dospělých a já pevně věřím, že dosud prožil naplněný život, který zejména vám přináší potěšení a plody svého snažení. Jsme tu pro vás, jsme tu s vámi. Držme si palce.

MAŠKARNÍ BÁL

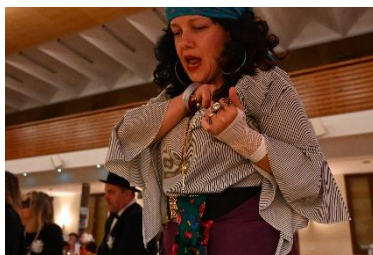
Benefiční maskarní bál potěšil přítomné.



Masky z filmů a seriálů se sešly v Národním domě, aby si užily společnou zábavu. Všichni pak, aby podpořili letošní záměr – získat finance na označení budovy a všech prostor za účelem lepší orientace v domě Zlatá stezka 145. Děkujeme všem, kdo si s námi přišli užít dobrou náladu, i všem, kdo nám při bálu pomohli, či jej, jakkoliv podpořili.



Aktuálně přinášíme fotografie, soutěž Jany Lábrové a reakce účastníků: Vlasta V.: „Romka se svými dětmi byla jak opravdová, pohyby, kostým, řeč, gesta.“



Hanka RH+: „Úžasné, originální předtančení.“



Eva P.: „Neuvěřitelný kuchař, vařil i tombolu.“



Marie F.: „Tyhle kočky si daly s kostýmem práci, oceňuji.“



Eva F.: „Pan TAU s paní Taueovou se mi moc líbili.“



Slávek V.: „Filmy nejen v kostýmech, ale i na plakátech a filmových pásech. Znáám je asi všechny.“



Ota N.: „Já jsem policajt a dohlížel jsem nad všemi brouky, lidmi, dětmi, paráda.“



VÝSTAVY

DUBEN

IGRÁČEK a PLAYMOBIL

Výstava

Jiřího Gabriela Kalimy



KVĚTEN

ŽENY z BiH TO UMÍ

výstava prací žen
z komunitních center
ze Zavidoviče, BiH

ČERVEN

Michaela Skokanová

PĚSTOUNSTVÍ

„JEDU SI SVÝ“

AKCE

2.4.2025 10:00 hodin

Senioři bez nehod,
přednáška na radnici

3.4.2025 15:00 hodin

Vernisáž výstavy
Igráček a Playmobil

4.4.2025

Namlouvání
SeniorPoint PRESSU

16.4.2025 8:00 hodin

Výlet za poznání
Umělá intelligence,
České Budějovice,
školení

23.4.2025 11 hodin

Setkání Taxíků Maxíků
v Praze

24. (čtvrtek) 4.2025

10:00 a ve 14:30

hodin Promítání filmu

JEDU SI SVÝ a

beseda s režisérem

Jiřím Divišem a

pěstounkou na vozíku

Míšou

25.4.2025

Účast na

Fialkovém bále ve

Stožicích, zájemci se

hlase u Hanky RH+

724 188 864

8.5.2025 0:00 hodin

Vernisáž výstavy

Ženy z BiH to umí

17.5.2025 10: hodin

Poutní cesta Santiago

v Prachaticích

7.6.2025 10:00 hodin

Víkend otevřených

zahrad –

Mezigenerační

zahrada, Zlatá stezka

145

Bleší trhy

Zlatá stezka 145,

Prachatice – vchod přes

zahradu v čase 9–16 a

v termínech vždy v úterý

15.4., 20.5., 17.6.

SOUTĚŽ

V soutěži v minulém

pressu 1/2025 na

otázku: Kolik strun má

harfa? (47)

správně odpovědělo 6

osob a vylosována

byla: Zdena Hružová

A dnes tu máme další

zajímavou soutěž:

cenou je vstupenka

pro 2 osoby do kina.

Dobře si prohlédněte

fotografie v dnešním

pressu z Maškarního

bálu 2025 a napište co

nejvíce názvů filmů,

podle kterých se

masky oblékly?

Neváhejte, kdo dřív

napiše, ten dřív si

půjde do kina

sednout? E-mail:

prachatice@seniorpointy.cz

SMS:724188864

PŘIPRAVUJEME

Adventní koncert

skupiny THE TAP TAP,

7.12.2025 od 15:00

hodin v Kongresovém

centru Prachatice.

Zamluvte si včas

vstupenky. Na SMS:

724 188 864 / RH+

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, duben 2025
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)

fotografie: Hanka RH+, Zdeněk Krejsa a Jakub Imbera, Jana Lábrová,

Obrázky: Jitka Sedlecká Kontrola textů: Věra Schulzová

