



KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatic



Číslo: 1/2022

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

2. ledna 2022

MEZI námi, o.p.s.

Mezi námi, o.p.s. je nezisková organizace, která již 8 let pomáhá vzájemně propojovat generace. "Naším cílem je, aby se lidé navzájem poznávali, měli k sobě úctu a společně si předávali radost ze života. Chceme, aby se potkávali zejména ti nejstarší s těmi nejmladšími, aby k sobě nacházeli cestu a společně objevovali, jak krásné a zajímavé jejich světy jsou. Vnímáme



mezigenerační aktivity jako prostor, kde si můžeme navzájem poskytnout radost, moudrost i životní energii, a to i když je mezi námi věkový rozdíl někdy i 80 let."

"V Prachaticích jsem měla možnost poznat jedinečný příklad dobré praxe, a to nejen v mezigeneračním propojování, ale všeobecně v podpoře kvalitních mezilidských vztahů. Už sama existence KreBulu-SeniorPointu a jeho aktivit je jistě velkým přínosem pro místní obyvatele. Přála bych podobně fungující spolek i dalším obcím v Česku. Dobře si však uvědomuji, že se nic podobného neobejde bez těch správných lidí – srdcařů. Obrovská osobní investice ze strany organizátorů a realizátorů všech akcí je obdivuhodná. Ze srdce všem přeji, ať vám elán a energie vydrží a máte mnoho příležitostí ke společnému setkávání a spoustu krásných zážitků!"

Markéta Šatalíková

vedoucí regionální koordinátor programu Povídej

OBSAH:

MEZI NÁMI, o.p.s.	1.
ZNAČKA KVALITY	2.
PĚT LET POINTU	3.-5.
BENEFIČNÍ AKCE	5.
MÍSTNÍ KOMUNITA	
SeniorPoint PRESS	6.
CO NÁS ČEKÁ	7.
TRÉNING PAMĚTI	8.
AKCE, VÝSTAVY	9.
PŘÍLOHY	

FOTOOHLÉDNUTÍ



Garanti projektu Mezigeneračně



ZNAČKA KVALITY MEZIGENERAČNĚ

SeniorPoint získal prestižní ocenění – značku kvality, za mezigenerační spolupráci

MEZIGENERAČNĚ.

Značku zavedla nezisková společnost Mezi námi, o.p.s. a



uděluje ji institucím, jež aktivně podporují mezigenerační dialog.

V Prachaticích je SeniorPoint tak třetím místem, které získalo tuto značku dobrou praxí v oblasti mezigeneračních aktivit, po Domovu seniorů Mistra Křišťana a Mateřské škole Prachatice. Ocenění osobně předala Markéta Šatalíková, vedoucí projektu Povídej ze společnosti Mezi námi při čtvrté adventní neděli 19. 12. 2021,

v zahradě KreBulu. „Značka Mezigeneračně je oceněním dosavadní práce a vynaložené energie v mezigenerační oblasti, znamená prestiž a výjimečnost, ukazuje na sbližování generací, aktivizuje, obohacuje a inspiruje, je důkazem mezigeneračního života,“ řekla Markéta Šatalíková a dodala „když se potkávají generace, dějí se zázraky.“

Hanka RH+ za projekt: „Značka nám byla dána také pro spolupráci a sdílení se subjekty, jako je ZŠ Prachatice, Zlatá stezka 387, Chelčický domov svatého Linharta a Klub zdravotně postižených Prachatice a mnoha dalších jednotlivců a dobrovolníků. Děkuje.“



Ze setkání a předání vznikl dokument, který bude veřejně promítnut při vernisáži výstavy (fotografie s tematikou mezigenerační solidarity, setkávání, sdílení, povídání, ...) v prachatickém KreBulu, Zlatá stezka a 145, Prachatice 20. 1. 2022 ve dvě hodiny. Jste srdečně zváni.



Akce, které připravujeme na rok 2022, je jich mnoho, jsou veřejné všem generacím, těšit se vedle výstav můžete i na mezigenerační plavání, výtvarné dílny, mezigenerační sedmiboj, turnaje v kuželkách, mňolky, ... čtení, tančení na zámku Kratochvíle, zpívání a další ... i vy nám můžete pomoci se svými nápady, které vám pomůžeme třeba zrealizovat.



PĚT LET JE POINTU

SeniorPoint Prachatic v roce 2021 si připomenul řadou aktivit 5 let svého působení. Působení na poli seniorů, osob se zdravotním postižením a jejich přátel. Prostor mu nabízí společnost KreBul Prachatic na Zlaté stezce 145. Realizátory aktivit jsou především Hanka RH+ Rabenhauptová, Zdeněk Krejsa, Daniela Bžochová a Jiří Gabriel Kučera. Na webu společnosti je kalendář akcí nejen SeniorPointu, ale všech akcí (které jsou doručeny) pro seniory a OZP. SeniorPoint byl v roce 2021 podpořen městem Prachatic, ale také Jihočeským krajem, Ministerstvem kultury ČR, Nadací Konta bariéry, ale i dalšími sponzory. „Děkujeme“. V rámci nejen projektu



Point nás spojuje bylo realizováno mnoho aktivit. Čokoládový workshop, Mezigenerační závody v parku – sportování, výstavy – Plameňáci, krásní ptáci, Tipy na výlety, Knoflíky z lásky,



či Národní putovní výstava Má vlast, nebo kurz k Posílení místní komunity, malování v zahradě, setkání u lípy k výročí vzniku republiky, demokracie, kampaň



Uklid'me Česko, a SeniorPoint, při lockdownu Plnění 21 úkolů za 21 dní,

Trénování paměti, a



dokonce bylo předáno několik desítek tabletů k domácímu užívání. Byla otevřena, jako každým rokem, Mezigenerační zahrada, uspořádán Piknik proti samotě, vyráběny byly kamínky na cesty. Uskutečnila se beseda s paralympionikem Arny Petráčkem. Společně s pointem byly nabídnuty koncerty francouzské kapely, i Báry Hrzánové s Máriem Biháry v domově seniorů, hospici, ale také canisterapie nebo Tančírna na zámku Kratochvíle.



Na krajském úřadu celý měsíc byla

výstava SeniorPointu. Již v loňském roce jsme založili tradici setkávání u adventního vánočního stromu v zahradě. V roce 2020, ani 2021 covid nezabránil setkat se po čtyři adventní neděle u stromku, zapálit svíce na adventním věnci a pobýt spolu, což je hlavním cílem pointu – spojit lidi bez rozdílu věku, pohlaví, postavení, víry ...



První advent připravil SeniorPoint a patřil setkání s muzikanty, kteří zahráli na housle, kytaru, triangel a zazpívali vánoční koledy. Na na plot zahrady byla připnuta schránka na dopisy, přání pro společnost,



Druhá neděle byla s dobrovolníky, a proto zajišťovalo DC Prachatice. Došlo na setkání s dobrovolníky, poděkování dřevěným zvonečkem, zpěvem a hrou na pianino a jako bonus byla výstava Regionálního dobrovolnického centra pro Jihočeský kraj. Třetí neděle ukázala, jak se dá kreativně zvládnout nemoc, došlo na zimní venkovní promítání koncertu zpěváka a



muzikanta Lukáše Štěpánka, výrobu vánočních hvězd, protože den byl pod

taktovkou Komunitního centra Na půdě. A otevřen byl bazar a KreBul obchůdek, který díky štědrým dárcům přinesl několik tisíc korun do pokladny. Poslední advent byl malou oslavou Klubu zdravotně postižených Prachatice a jeho 40 let, kde se setkali lidé na vozíku, nevidomí, lidé s kombinovanými vadami s přáteli, sponzory, podporovateli a také



nevidomým zpěvákem Radkem Žaludem, který svou nádhernou hrou na klávesy a zpěvem dojal všechny přítomné. Vystoupily i Jarmila a Marie Šimová se zpěvem, Marcela Záhorková

s tancem. Krátký program se zpěvem a hrou na kytaru a flétnu si připravily i Terežka a Andrejka Houšková.



Prosinec v pointu patřil i psaní pozdravů osamělým seniorům a lidem s postižením. Pracovalo se také na relaxačním koutku se světelnou terapií, psaní projektů, vydání nového čísla SeniorPoint Pressu leden/2022 a instalaci nové lednové výstavy. Tak přijďte za námi i

S|e|n|S|e|n
Senzační Senioři

v roce 2022. Nemáme žádné členství, jsme platformou lidí kolem SeniorPointu Prachatic, kolem senzačních seniorů.

MIMOŘÁDNÝ KULTURNÍ ZÁŽITEK

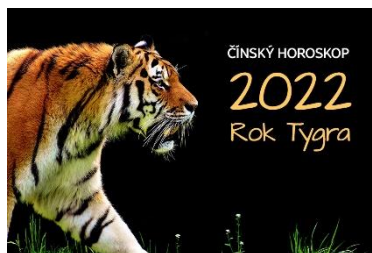
Společnost KreBul připravila Benefiční večer s operou, jehož cílem bylo získání finanční podpory na zakoupení zdvihací plošiny do KC Na půdě. Sopranistka **Jana Šrejma Kačírková**, kterou na klavír doprovodil Mikoláš Troup.



Skvělý zážitek.
Výborný výsledek:
15 000,- Kč

HÁDANKA

Co znamená MMXXII?
Odpovědi napište do
12.1.2022 na adresu:
prachatice@seniorpointy.cz



POOHLÉDNUTÍ za tvorbou SeniorPoint Pressu



Od roku 2015 vychází pravidelně bulletin pro seniory města Prachatic a okolí SeniorPoint Press, pod SeniorPointem. Podílí se na něm redakční rada s profesionály, ale i dobrovolníky – amatéry. Poslední setkání v prosinci patřilo poděkování všem, kteří se během roku na něm podíleli – fotografům, malířům, grafikům, redaktorům, písmákům ...

Od roku 2015 vyšlo 25 bulletinů ve kterých bylo napsáno přes 50 000 slov, vytištěno přes 400 fotografií a nakresleno do nich 250 obrázků. Na textech se podílela redakční rada (Hanka

RH+ Rabenhauptová, Zdeněk Krejsa a zpočátku i Jiří Gabriel Kučera) a dalších 21 autorů textů, 5 fotografů a 3 malířky kreseb, a 12 autorů malovaných obrázků. Ve věkovém rozpětí 6–87 let.

Od roku 2017 vyšlo i 17 bulletinů ve zvukové podobě pro seniory, nevidomé a slabozraké osoby. Na vydání se podílela redakční rada, redaktor Václav Malina a dalších 18 dobrovolníků, kteří namlouvali texty.

Osvědčily se rubriky
* úvodní slovo, o které se postaraly významné osobnosti. Zpočátku psal úvodníky Jiří Gabriel Kučera a posléze oslovení, jako byli například Jiří Horecký, prezident APSS v ČR, Olga Starostová, sociolog, Hana Vojtová, ředitelka DSMK, Hana Mrázová, ředitelka Městské knihovny Prachatice, Lucie Kozlová, náměstkyně hejtmána, Zdeněk Krejsa, ředitel společnosti KreBul, Božena Jirků, ředitelka Konta bariéry, Milena Černá,

ředitelka Výboru Dobré vůle, Stanislav Motl, reportér, Eva Tesařová ze společnosti SouLAD školení, Klára Kavanová Mušková, ředitelka Chelčického domova sv. Linhart, Michal Holec, ale i další příznivci pointu.

* představujeme a za těch několik let to byly například organizace jako je Klub vojenských důchodců. Seniorská občanská společnost, Osobní asistence Prachatice, Obec baráčníků Vitoraz, Senior country taneční klub, SeniorPoint České Budějovice, Sociální služby ve Zvolenu, Domov seniorů Mistra Křišťana, Dobrovolnické centrum Prachatice, Jóga v denním životě, Sjedená organizace nevidomých a slabozrakých, MO SPCCH Prachatice, Klub důchodců Pod Hradbami, Senioři ČR, APSS v ČR, Evropská dobrovolná služba, MO Prachatice, byli představeni i jednotlivci – Miroslav Bojanovský, předseda Rady seniorů města Prachatice, Alena

Bínová, senzační seniorka, Olga Korbelová, tetička z OB Vitoraz Prachatice, duo Karel a Karel (Rabenhaupt/Hrůza).

* nabídka výstav a akcí pointu, kterých bylo na desítky, nabídka projektů spřátelených organizací, poohlédnutí za proběhlými akcemi, dobrovolnické výzvy, křížovky, fotosoutěže, foto hádanky a další ... Máme radost, že i za podpory města Prachatice může bulletin vycházet. Nejinak tomu bude i v roce 2022, kdy první číslo je připraveno na 2.1.2022 a vy jej právě čtete.

ČTECÍ BABIČKA, nebo i DĚDEČEK



V březnu čteme dětem. Chcete se zapojit? Volejte na 724188864 a domluvíme termín.

Vyzkoušejte SLANÉ od MARIE

KreBul a Deníky Prachaticka vyhlásily soutěž O nejlepší slané pečivo 2021. Dnes recept na zelňáky od Marie Hrubešové z Netolic.



Půl kila syrového zelí, necelé půl kila hladké mouky, rozemleté škvarky nebo sádlo, sůl, pepř, kmín. Vše smíchat, propracovat, a skleničkou vyrobit placičky, dát na plech a upéct. Připravuje se na Vánoce 2022 soutěž kokosová. Bude to již devátý ročník. Ty předešlé přinesly výsledky Nej cukroví z lineckého, vosí hnízda, ořechy, vánočky a perníčky, nepečené cukroví. No, kdo ví, za rok to můžete být právě vy, kdo získáte zajímavé ceny. Zkoušejte po celý rok.

SOUTĚŽ

Sčítání ptáků na krmítku. Vybereme si vhodné místo k pozorování – nejlépe krmítko s pestrou nabídkou potravy. Kdykoliv v průběhu 7.–9. ledna 2022 sčítejme ptáky po dobu jedné hodiny. U každého druhu zapisujeme vždy nejvyšší počet jedinců spatřených najednou. Počítejme všechny ptáky – nejen na krmítku, ale i ptáky v okolí nebo přeletující. Výsledky odešleme do **12. ledna 2022**, na adresu

hrabenhauptova@mupt.cz



Kdo odevzdá fotografii, či malbu krmítka s ptáčky a popíše kolik jich viděl a jaké, má šanci vyhrát (vylosujeme první tři). Ocenění získají budku, nebo krmivo pro ptáky.

ZOH 2022 v Číně

Zimní olympijské i paralympijské hry proběhnou v roce 2022 v Pekingu, Čína.



Připravili jsme pro vás nejen Cvičení šité na míru, setkání se sportovci, exkurz na para hokej, ale také kvíz s 15 otázkami, jako sportů na olympiádě. Sledujte naši vývěsku, nebo stránky www.krebul.cz

Dobrovolnická výzva VZPOMÍNKY Z KUFRU A DO KUFRÍKU

Pojďte do toho s námi. Umíte plést, háčkovat, šít? Zkusme vyrobit, do Kufříku pro opuštěná miminka, háčkované svetříky, bačkůrky, čepičky, hračky. Tím se zapojíme do projektu

Nadačního fondu La Vida Loca. Cílem je, až miminko opustí porodnici, třeba do přechodné pěstounské péče, aby odešlo s kufříkem vzpomínek na cestu životem.

Máme na to tři měsíce. Koncem března, ty z vás, kdo se zapojí, seznáme a pozveme zástupce nadace i naši porodnice Prachatice a popovídáme, vaše práce nafotíme a pošleme těm, kteří to potřebují.

Nosit své výrobky můžete průběžně k Hance RH+, telefon: 724188864

BLEŠÍ TRH

Čtyřikrát v roce 2021 a minimálně čtyřikrát i v roce 2022 se uskuteční BLEŠÍ TRHY v KreBulu, kde pod střešou, nebo i na zahradě najdete věci nevídané, neslýchané – věci, které někdo již nepotřebuje, dostal pod stromek,

k narozeninám a nebylo to TO pravé „ořechové“ a tak posílá dál. Dávejme společně druhý život věcem těm, které si to zaslouží. Přijďte na trh a uvidíte, že tam něco utřítíte.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Březen patří každoročně týdnu trénování paměti. Stačí pár minut denně a věřte, že nezáleží na věku, věk je jen číslo. Cílem je zlepšovat kognitivní funkce mozku – paměť, pozornost, nebo řešení běžných úkolů.

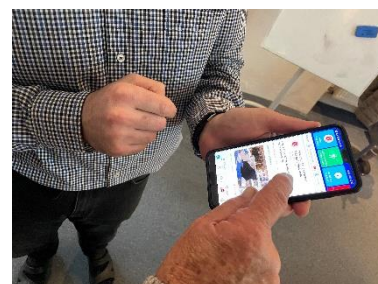


Zkuste dnešní křížovku, kterou přinášíme k uvědomění si, že jsme součástí EU a rok 2022 je Evropským rokem mládeže. Ukažte mladým, že i vy to zvládnete. Vyluštění pište na do konce ledna 2022 na hrabenhauptova@mupt.cz

V příloze, zvětšená podoba.



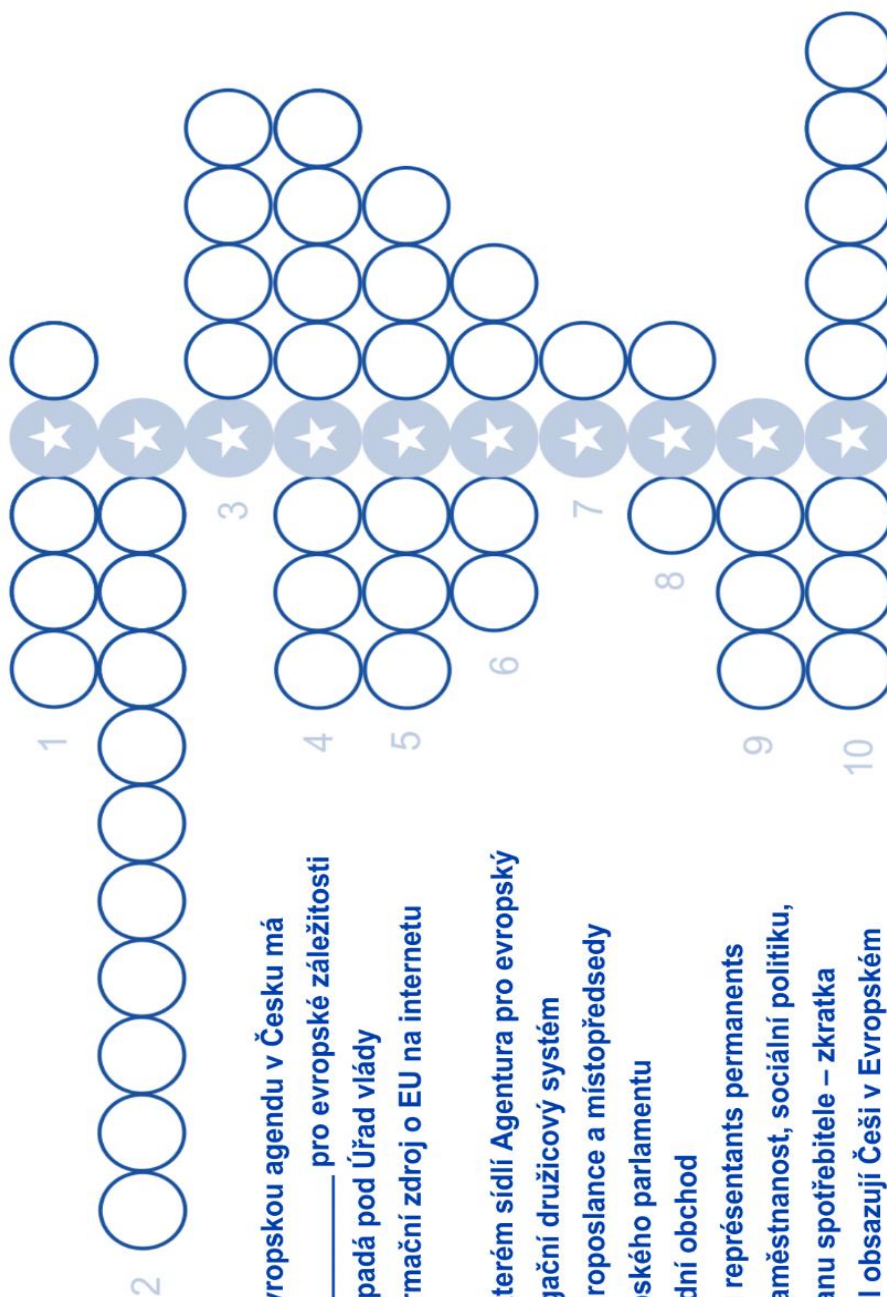
V příloze najdete také postup, jak se přihlásit k Mobilnímu rozhlasu pro získání více informací z dění našeho města.



Někteří senioři již školením s Milanem Batystou, vedoucím odboru kanceláře starosty, Městského úřadu Prachatice prošli a pomohou v počítačové učebně KC Na Sadech – klubu SenSen, SNP 559, Prachatice, každý čtvrtek od 10:00 – 12:00 hodin.



KŘÍŽOVKA



1. Doplňte: Evropskou agendu v Česku má na starosti _____ pro evropské záležitosti (SEZ), která spadá pod Úřad vlády
2. Hlavní informační zdroj o EU na internetu v češtině.
3. Město, ve kterém sídlí Agentura pro evropský globální navigační družicový systém
4. Přijetí evropské rady a místopředsedy Výboru Evropského parlamentu pro mezinárodní obchod
5. Comités des représentants permanents
6. Rada pro zaměstnanost, sociální politiku, zdraví a ochranu spotřebitele – zkratka
7. Kolik křesel obsazují Češi v Evropském parlamentu?
8. Celkový počet křesel v Evropském parlamentu.
9. Zahájení provozu GSA v pražských Holešovicích
10. Telefonní číslo Eurofonu

Zábavně
o Evropě
EUROSKOP.CZ

Prachatice zavádí **Mobilní Rozhlas**



Vážení občané,

zavádíme u nás moderní službu – **Mobilní Rozhlas**, díky které budete vždy včas informováni.

Zaregistrujte se a následně budete **ZDARMA** dostávat **zprávy o aktualitách** jako jsou upozornění na výpadky vody, elektřiny, čištění ulic, pozvánky na kulturní i sportovní události a mnoho dalšího **pohodlně do Vašeho telefonu či e-mailu**.



Jak se mohu **ZDARMA** zaregistrovat?



K dispozici
i mobilní aplikace



Přes registrační formulář na adrese:

<https://prachatice.mobilnirozhlas.cz>



Nebo tímto registračním letákem, který stačí vyplnit a doručit na úřad.

Registrace do služby **Mobilní rozhlas**

Jméno a Příjmení:

Bydliště:

Tel. číslo:*

E-mail:

Datum narození:

Pohlaví: ☐ Muž ☐ Žena

*povinná informace

Zvolte skupiny informací:

- ☒ Krizové informace
- ☐ Informace z úřadu
- ☐ Nevidomí a slabozrací
- ☐ Senioři

- ☐ Chataři a zahrádkáři
- ☐ Kulturní a sportovní akce
- ☐ Odstávky a poruchy
- ☐ Výzvy k úhradě místních poplatků

- ☐ Dopravní informace
- ☐ Majitelé zvířat
- ☐ Rodiny s dětmi
- ☐ Zpravodaj

Pro platnost registrace je nutné podepsat souhlas se zpracováním osobních údajů na zadní straně tohoto registračního letáku.

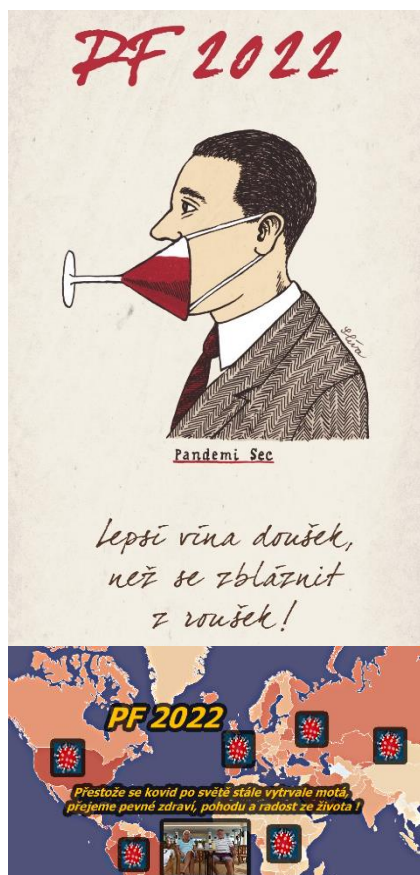
Blíže: Ing. Milan Batysta, mbatysta@mupl.cz,
projekt Prachatice planují budoucnost



EVROPSKÁ UNIE
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



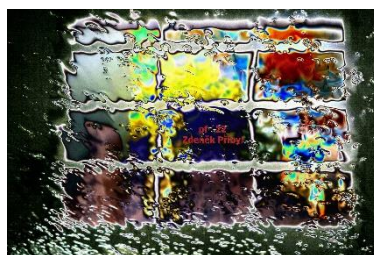
Pár přání od přátel pointu do roku 2022



Oldřich a Eliška Lhotákové



Věra Schulzová



Zdeněk Přibyl



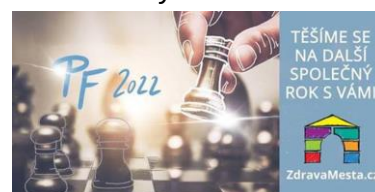
Václav Kuneš



Bžochovi



Informační centrum pro
seniory Strakonice



VÝSTAVY

LEDEN

Mezigeneračně,
fotografie a koláže
s obsahem
mezigeneračního
sdílení/ sestavila
Hanka RH+



ÚNOR

FOTOPSANÍ z vozíku
Marie Bednářové

BŘEZEN

STROOM – obrazy,
keramika, fotografie
z terapeutické dílny
společnosti STROOM
Dub a Prachatice

AKCE SENIORPOINTU

20. 1. 2022 /14:00

Setkání na výstavě,
promítání, hraní ...
SeniorPoint /145

1. 2. 2022 /13:00

Přelav svůj La
Manche/Plavecký
bazén Prachatice,
závody dvojic

24. 2. 2022 / 14:00

Setkání s autorkou
výstavy FOTOPSANÍ
z vozíku

28. 2. 20212 /13:00

Přelav svůj La
Manche / Plavecký
bazén Prachatice,



závody měst,
organizací, spolků,
setkání se sportovci

AUTORSKÉ SETKÁNÍ

V rámci měsíce
března spojíme dvě
akce v jednu.

17. 3. 2022 / 14:00

Nabízíme vám setkání
s prachatickými autory
knih a také kampaň
Druhý život dětské
knihy. Setkání se
uskuteční v Senior
Pointu a vstupenkou
bude jedna dětská
kniha (stará, kterou již
u vás doma nikdo
nečte a vy ji tak
pošlete dál), knihy
předáme těm, kteří si
je zaslouží. A třeba si
z některých také něco
přečteme.



Blíže ve vývěsce na
budově KreBulu, o.p.s.
Zlatá stezka 145,
Prachatice: sledujte, čtěte!

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, leden 2022

Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, Hanka RH+ Rabenhauptová,
senioři, dobrovolníci KreBul, o.p.s.

Zvuková podoba: Václav Malina a příznivci SeniorPointu (ke stažení na www.krebul.cz)

Jazykové korektury: Věra Schulzová



KreBul
obecně prospěšná společnost



