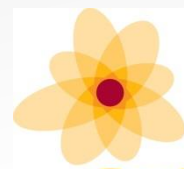




KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS

Občasník nejen pro seniary SeniorPoint



SeniorPoint

Číslo: 1/2025

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. ledna 2025

Pozdrav z B&H

Nada Crljić, projektová manažerka a školitelka a Senada Džankić, výkonná ředitelka



Mateřské centrum "Plamen" v současné době realizuje projekt s názvem "Posílené aktivní ženy ve venkovských a marginalizovaných komunitách". Jsme hrdí na to, že jedním z partnerů tohoto projektu je společnost KreBul o.p.s. Prachatice. V rámci tohoto projektu budou mít ženy z venkovských oblastí v Bosně a Hercegovině příležitost získat znalosti a dovednosti potřebné ke zlepšení kvality života ve svých

komunitách. V rámci projektu se ženy zúčastnily akademie "Projektové řízení a občanský aktivismus v místních komunitách", kde se dozvěděly, co je to mateřské centrum, komunitní centrum, občanské sdružení a jak je v B&H založit, o komunikačních dovednostech, hlediska propagace jejich aktivit na sociálních sítích, základy projektového řízení, o advokacii a komunitnímu aktivismu. Sdíleli jsme také zkušenosti a pozitivní příklady ze zemí B&H a V4. Ženy v B&H stále žijí v tradičních a patriarchálních komunitách a bojují proti genderovým předsudkům. Jsou však statečné, silné, pracovité a odhodlané zajistit lepší životy pro sebe, své děti a komunitu obecně.

OBSAH:

Pozdrav z BiH, kampaň La Manchce	1.- 2.
Síla Vody, síla lidí	3.
Omalovánky, puzzle	4.
Konec roku ...	5.
Křesadlo, dobrá praxe	6.
Stříbrné ocenění	7.
Výstavy a akce	8.

FOTOOHLÉDNUTÍ



křest **OMALOVÁNEK** Taxík Maxík



koncert **ADVENT** hudba, zpěv i tanec



setkání Penny Daniel výstava

Přesto musím říct, že tato akademie a tento projekt je mnohem víc než jen získávání nových dovedností a učení se novým věcem. Je to o vzájemné podpoře, povzbuzování, o porozumění a pocitu bezpečí. Je skvělé, když můžeme sdílet své obavy, očekávání a naděje. Navazování nových přátelství. S radostí můžeme říci, že v Hance RH+,



Zdeňkovi a Jakubovi



jsme našli velmi dobré přátele. Těšíme se, že Vás v roce 2025 navštívíme u vás v Prachaticích.

SKOČTE DO TOHO S NÁMI

Již po jedenácté se město Prachatice zúčastní kampaně plavecké mezigenerační štafety Přelav svůj La Manche 2025. Po celý měsíc únor budou v Plaveckém bazénu v Prachaticích zaznamenávány vaše uplavané metry, kilometry. V loňském roce jsme uplavali 518 kilometrů a získali jsme 3. místo v ČR. Kampaň vyhlašuje

S|e|n|S|e|n
Senzační Senioři

Slavnostní zahájení v Plaveckém bazénu v Prachaticích, za přítomnosti paralympionika v plavání Arnošta ARNYHO Petrůčka, se uskuteční 3.2.2025 v 10:00 hodin a zároveň po zahájení je bazén otevřen vašemu plavání v tento čas 10 – 11:30 hodin zdarma. Dále proběhnou závody dvojic – mezigeneračních s vyhodnocením a předáním cen,

diplomů i medailí na místě.



Kampaň „Přelav svůj La Manche“ je důležitým krokem k podpoře aktivního a zdravého života seniorů. Plavání je nejen skvělým způsobem jak udržet fyzickou kondici, ale také prostředkem k posílení psychické pohody a sociálních vazeb. Připojte se k nám a objevte radost a výhody, které plavání přináší!

Plavání je ideální formou cvičení pro seniory, protože: Podporuje kardio-vaskulární zdraví, zvyšuje svalovou sílu a pružnost, pomáhá udržovat zdravou tělesnou hmotnost, zlepšuje rovnováhu a koordinaci, snižuje riziko pádů a zranění, snižuje stres a úzkosti, zlepšuje náladu a celkovou psychickou pohodu.

SÍLA VODY A SÍLA LIDÍ – POVODNĚ

Celostátní soutěž s názvem Síla vody, síla lidí – Povodně 2025, zaměřená na propojení kreativity a hlubokého zamyšlení nad významem vody a lidské odolnosti, dospěla ke svému vyvrcholení. Soutěžící se mohli zapojit ve třech kategoriích: fotografické, výtvarné a literární a ukázat, jak vidí sílu vody a lidí vlastníma očima. Organizátorem soutěže bylo město Prachatice. Partneři a podporovatelé: Ministerstvo kultury ČR, Jihočeský kraj a Senior Point Prachatice.

Soutěž inspirovala stovky účastníků všech věkových kategorií. Jejich díla odhalila jedinečné pohledy na vodu jako zdroj života, inspirace i ničivé síly a na lidskou schopnost zvládat výzvy a čelit překážkám.

Nejvíce prací přišlo do kategorie výtvarné, nečekaně hodně prací i do literární soutěže. Práce byly zaneseny z místních mateřských škol, základních škol, střední pedagogické školy, gymnázia z Prachatic, ale také z Vimperka, Vodňan, Chelčic. Práce byly doručeny i od jednotlivců, seniorů, klubů a spolků (např. Senior Point, ČČK, Dobrovolnické centrum PT, firmy REMAS...).

Z největší dálky přišly práce např. z Bíliny (Ústecký kraj), Plzně, Šumperka, Vroutek, Třebenic, Kroměříže, Opavy ...

Fotografie: Nejlepší snímky zachytily dechberoucí okamžiky přírodních vodních úkazů, povodní 2024.

Výtvarná díla jak dětí (mnohdy pod vedením skvělých pedagogů) i dospělých ohromila svou kreativitou a různorodostí technik.



práce **Jakub Imbera** 2024

Literární tvorba: Silné příběhy, vzpomínky a básně poukázaly na význam vody nejen pro přežití, ale ukázaly i emoce a hloubku slov.

Soutěžní příspěvky byly hodnoceny porotou, která ocenila originalitu, emoce i technické zpracování.

Nejzajímavější práce byly vystaveny v Zimní zahradě Nové radnice. Vítězové v jednotlivých kategoriích byli oceněni na slavnostním setkání v prosinci 2024, kde převzali diplomy, věcné ceny, a především zasloužené uznání

z rukou místostarostů města Prachatice Jana Kotrby, Jakuba Nepustila a tajemníka úřadu Luboše Šafránka společně s ředitelem společnosti KreBul a zastupitelem města Prachatice Zdeňkem Krejsou. Při slavnosti zazpívaly naše dobrovolnice Marie Šimová a Jarmila Šimová ale i trio ze ZUŠ.

Soutěž Síla vody, síla lidí se ukázala jako jedinečná platforma vyjádření myšlenek, emocí a kreativity.

Mezi nejlepšími byly i práce Jakuba Imbera a Jitky Sedlecké, nebo Miroslava Lorence...

Života možného bez vody není

Krajina v říčních meandrech se ale někdy k nepoznání mění. Z poklidné říčky se dravá řeka stává a sílu svou okázale na vědomí dává.

Vše, co v cestě jí stojí, bere bezohledně s sebou. Krajina v apokalypsě se mění a dravý živel zkrotit možné není. Oči pro pláč zůstávají a myšlenky se ptají, proč voda je tak krutá. Chvilé beznaděje, později radost ze síly soucitu střídá. To, když vzájemnost lidská s pomocnou rukou přichází a naději, že vše bude jako bylo dřív nachází. Porozumění s těmi, kterých se řádění živlu týká, nebývá u všech stejné, ale naději pomoci bližních věrné. Života možného bez vody není, ale někdy se vodní tok v dravou řeku změní.

Pomůže laskavost a pochopení, že nad vzájemné soucítění není. ML

TAXÍK MAXÍK

stříhej, maluj, kresli...



Křest Omalovánek (hádanek a vystřihovánek) Taxík Maxík, nové hry pro seniory, puzzle s Taxíkem Maxíkem, soutěže, zapálení svíčky na adventním věnci, dárky pod stromečkem ani déšť nezabránilo více jak třicítce lidí se sejít poslední advent v Mezigenerační zahradě. Právě zde proběhl slavnostní křest omalovánek, které vytvořila Jitka Sedlecká, seniorka



(obrázky) a za podpory SeniorPointu, který jej dotvořil texty, grafikou, hádankami, soutěží. Omalovánky určené pro děti, ale i pro seniory, jsou důkazem, že tvořivost a

radost neznají věkové hranice.

1) Omalovánky byly prvně představeny 18.11.2024 na Jatkách 78 v Praze, za účasti spoluautorky Hanky RH+ a zástupce provozovatele prachatického taxíku Jakuba Imbery při setkání Taxíků Maxíků, kde jej před cca 200 lidmi pokřtili Jolana Voldánová, ředitelka za Nadaci Charty 77 (Konta Bariéry), ředitel sítě lékáren Dr. Max Jan Žák a Michal Petrov, tiskový mluvčí. Skvělá propagace města a služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, kterou zajišťuje společnost KreBul o.p.s.

2) Omalovánky byly vytištěny ve větším než malém množství a předány v Prachaticích do lékárny Dr. Max, a to ještě před Vánocemi, aby rodiče nemocných dětí jej dostali jako dárek a zkrátili dětem dlouhé chvíle při jejich rekonvalescenci.

3) Křest omalovánek v Prachaticích se uskutečnil 22.12.2024 a byl doprovázen příjemnou atmosférou,

kterou podtrhla tvůrčí dílnička, kde si přítomní mohli hned



omalovánky, hádanky vyzkoušet. Navíc jako bonus byl dán pod stromeček dáreček ve



formě hry – puzzle (složené z fotografií a obrázků Taxíku Maxíku).

VÝSTAVY ZAHRADA

V nově nainstalovaných vitrínách v Mezigenerační zahradě se objevily již kresby motýlků od dětí, až po seniory, přes zimu pak pohledy s vánoční a novoroční tematikou – PFka z let minulých. S otevřením výstavy Já a moji mazlíčci to bude výstava pohledů zvířat, zvířátek. Prostor zahrady je vám volně k dispozici.

KONEC ROKU ohlédnutí



Každý konec roku je náročný, ale také obohacující.

Ve společnosti KreBul o.p.s. Prachatice nejen v SeniorPointu, ale i na dalších pracovištích jako je KC Na půdě, dobrovolnické centrum, poradna zdravé výživy, ICM, ale i ve službách občanské poradny či osobní asistenci, proběhlo velké množství aktivit, ocenění, ukončení projektů, rozšíření služeb ...

Pojďme se společně poohlédnout.



Čtyři adventní podvečery s tancem, hudbou, překvapením

a zajímavými hosty, charitou, dobrovolníky.

...to vše během adventu zažilo již přes sto návštěvníků v Mezigenerační zahradě a KC Na půdě. Strom vyzdobený namalovanými ozdobami studentkami SPgŠ, ale také od



Nadi z Bosny a Hercegoviny, anděl z Prievidze, koncert harfistky Katariny Ševčíkové, venkovní výstava vánočních pohledů, tanec Senior country klubu SenSen. Vánoční korzo dodalo dnům pravou atmosféru. První adventní svíci zapálily Katarína Ševčíková, harfistka a Klára Kavanová Mušková, ředitelka Chelčického domova. Druhou adventní svíci zapálili Jan Kotrba, místostarosta města a Zdeněk Krejsa, ředitel společnosti KreBul. O třetí se podělili pánové Miroslav Lorenc a

Adam Pošta a poslední svíci pak zapálili řidiči taxíku Zdeněk Kollar, Jakub Imbera a Zdeněk Krejsa. Bonusem se stala velká rolnička s jasným zvukem, symbolizujícím radost, pohyb, tradice a naději pro nás všechny do roku 2025.



Vánoční vaječňák od Marie Kadlecové zvítězil v 10. ročníku soutěže o nejlepší: tekuté vánoční cukroví 2024.



A zde pro Vás recept:

1/2 litru mléka, 4 žloutky, 25 g cukru, 1 SALKO, 1 šlehačka, 300 ml rumu. Žloutky a cukr utřeme, přilejeme mléko, šlehačku a SALKO. Dáme na sporák, mícháme do zhoustnutí a následného zchladnutí. Přilejeme rum a dáme pořádně vychladit.

ROZDÁVALI RADOST

V loňském roce v domácím hospici a letos v Domově seniorů Mistra Křišťana v předvánočním čase KC Na půdě rozdávalo radost.

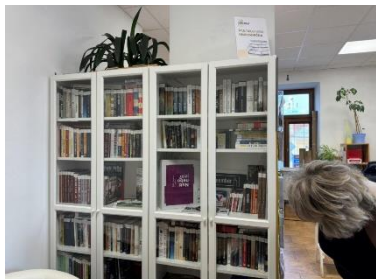


Ručně zdobenými sklenicemi se světýlky a osobními přáníčky potěšili a zahřály u srdce.



MULTIKULTRNÍ KNIHOVNIČKA

Do Prachatic přijeli za dobrou praxí zástupci města, seniorů ze Štětí. V zajímavém programu bylo i zastavení v KreBulu,



kde prošli všechna pracoviště. Pozorně si prohlédli aktuální Výstavu výstav v SeniorPointu, KC Na půdě, místnost se světelnou terapií, ale také obdivovali multikulturní knihovničku a aktivity k multikultuře.

Hovořilo se například také o nedávném emotivním vystoupení herečky Sarah Haváčové, v monodramatu o skvělé houslistce Almy Rosé na gymnáziu pro studenty a veřejnost.



KŘESADLO

Ceny Křesadlo 2024 – ocenění pro nejlepší dobrovolníky a dobro party za rok 2024 byly rozděny. Ocenění v letošním roce opět zaměřilo do Prachatic, tentokrát pro „Firemní dobrovolnictví Městského úřadu v Prachaticích“. Ocenění předal ředitel

společnosti KreBul, o.p.s. Zdeněk Krejsa tajemníkovi městského úřadu Luboši Šafránkovi a

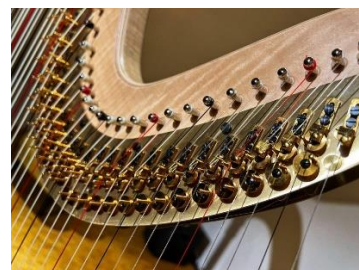


poděkoval za dlouhodobou realizaci dobrovolnických aktivit a za konkrétních 17 výzev, realizovaných v roce 2024. Slavnostní předání proběhlo v barokním sálu Jihočeského muzea.

Vyhlašovatelem bylo Regionální dobrovolnické centrum pro Jihočeský kraj s Jihočeským krajem a záštitou Lucie Kozlové.

SOUTĚŽ

Kolik strun má harfa?



Číslo – počet strun pošlete prostřednictvím SMS: 724188864 nebo na e - mail: Prachatice@seniorpointy.cz

STŘÍBRNÉ OCENĚNÍ

SeniorPoint získal stříbrnou Zvláštní cenu předsedy Rady vlády pro seniory a stárnutí populace (ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky) za cyklus výstav **Um seniorů**, ten umí to a ten zas tohle ...



Na Fóru aktivního stárnutí v Praze, které se konalo při příležitosti Mezinárodního dne seniorů byly předány hlavní ceny. Na prvním místě bylo Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Plzeň. „Činnosti nominovaných osobností, kolektivů nebo projektů by měly být příkladem a inspirací k přípravě na stárnutí, prevenci i aktivnímu stárnutí. Rada vlády pro seniory a stárnutí populace podporuje společnost přátelskou pro každý věk a podporující ideu nestárnoucích

lidských práv a mezigenerační spolupráce,“ dodal ministr Jurečka. SeniorPoint připravil na oslavu VÝSTAVU VÝSTAV, která byla otevřena 1.11.2024 a k prohlédnutí po celý měsíc. Bylo zde ukázáno 114 témat, výstav od roku 2015, které byly v prostorech společnosti KreBul realizovány. Na slavnostní zahájení byli pozváni téměř všichni ti, kteří tam „tu svou“ výstavu zde měli. Se svým umem se na výstavách představili v čase senioři a to ve fotografování, malování, s výrobky obrázků z knoflíků, řezbářství, nebo sběratelstvím – porcelánu, per a tužek, ubrousků, korálků, krajek, vyšíváných obrazů, ubrusů, plameňáků, ale vystavovali zde lidé s různým handicapem – malbu pusou, focení z vozíku, modely letadel, keramiku, či výstavy z výzev jako byla – Hledáme 219 zajímavých míst, obrázky ze zahrady, či tematické výstavy

Paměť, Covid19, Dobrovolnictví, či Smyslová aktivizace. Místostarosta města Jan Kotrba osobně předal za přítomnosti několika desítek dalších hostů Hance RH+, realizátorce projektu a Zdeňku Krejsovi, řediteli společnosti KreBul Prachatice



diplom, květinu a symbol hvězd. Poděkováno bylo všem, kdo se jakýmkoli způsobem na výstavách dosud podílel.



I vy máte stále možnost u nás vystavovat. Napište nám. Zařadíme váš um, či sběratelství

VÝSTAVY

LEDEN

MŮJ SVĚT Penny Daniel Výstava fotografií Z AFRIKY, NAMIBIE



ÚNOR

JÁ A MOJI MAZLÍČCI výstava vašich fotografií mazlíčků



Březen

VOZÍČKÁŘI, aneb – bratr je mou inspirací

Fotografie Elišky Švecové.

AKCE

3.2.2025 10 hodin

Zahájení kampaně **Přeplav svůj La Manche** v Plaveckém bazénu Prachatice s Arny Petráčkem, paralympionikem

6.2.2025 14 hodin

Vernisáž výstavy: „**Já a moji mazlíčci**“. Účast lektorky Romany Bočkové s papoušky KC Na půdě, Zlatá stezka 145, Prachatice

7. 2. 2025 14 hodin

Beseda: **Novinky v sociálních službách 2025** s Hankou RH+ KC Na Sadech, SNP 559, Prachatice

6.3.2025 14 hodin

Vernisáž výstavy fotografky Elišky Švecové – **Vozíčkáři, aneb bratr je mou inspirací**

BLEŠÍ TRHY

Zlatá stezka 145, Prachatice – vchod přes zahradu v čase 9–16 a v termínech vždy v úterý **21.1.2025**

18.2 a 18.3.2025

SEMINÁŘ

Seminář pro nové předkládání žádosti do Dotačního titulu města: Volnočasové aktivity 2025 se uskuteční 22.1.2025 od 16:00 hodin v zasedací místnosti Městského úřadu Prachatice, Velké náměstí 3

PŘIPRAVUJEME

Novoroční koncert, maskarní bál, nebo seminář: Domluvíme se i bez sluchu.

PŘÁNÍ NA KONEC

Jan Bauer, starosta města Prachatice popřál při návštěvě snoozelenu v KreBulu do nového roku 2025 hodně nápadů, světla a pevně zdraví všem.



SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, leden 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, kontrola textů: Ilona Horálková