



SeniorPoint PRESS

Občasník nejen pro seniary SeniorPoint



Číslo: 3/2024

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. července 2024

SEBEPÉČE

Květa Kadlecová provozuje individuální i skupinovou terapii s účinným podpůrným využitím reflexních masáží. Pořádá prožitkové workshopy, kde lidem pomáhá v růstu a sebepoznání, nabízí psychoterapii a poradenství. Zaměřuje se na práci s tělem pomocí reflexní terapie (alternativní metody, hledání duchovních příčin nemocí), na speciálně-pedagogickou diagnostiku, krizovou intervenci a přednáškovou činnost.



„Vážení a milí čtenáři, chci vás pozdravit v tomto krásném letním

čase z pozice reflexní terapeutky a inspirovat k SEBEPÉČI a SEBELÉČENÍ.

Součástí reflexní terapie je působení na tzv. univerzální body, které nelze pro jejich širokospektrální účinnost opomenout, jedná se o bod C a BR. Oba body působí na celkovou harmonizaci a posílení imunitního systému. BOD BR můžeme chápat jako ředitele firmy s názvem lidské tělo. Předáme mu stížnost a on ví, kterého podřízeného pověří vyřízením této záležitosti k naší spokojenosti. Kýžený bod mačkáme nehtem kolmo pod hlavní kloub druhého prstu, na ploše nohy pro větší účinnost můžeme šlápnout na víčko, či vypsanou propisovačku.

„Chodte hodně na boso, hýčkejte své

OBSAH:

- | | |
|-------------------------|----|
| Sebepéče s KK | 1. |
| 15 let v Prachaticích | 2. |
| Rady z poradny, Kurz AI | 3. |
| Dobro, KC Na půdě | 4. |
| Katalog služeb, pozdrav | 5. |
| Relaxační místnost | 6. |
| Zahrada, křížovka | 7. |
| Výstavy a akce | 8. |

FOTOOHLÉDNUTÍ



relaxační místnost otevřena



víkend otevřených zahrad



Nominace Cena MOSTY oslava

nohy v ranní rose,
dělejte vše, co vám
dělá dobře, dýchejte,
procházejte se,
koupejte se, radujte
se, objímejte se,
smějte se, prostě
užijte si léto plné
zdraví, radosti,
hojnosti a milosti.“



Květa Kadlecová

PS: "Dokud
nevyléčíš svá zranění
z minulosti, budeš
krvácet. Jestli chceš
bolest uzdravit, musíš
najít sílu svá zranění
otevřít a se svou
minulostí uzavřít
mír..." Iyanla Vazant

15 LET V PRACHATICÍCH

V letošním roce je
tomu již 15 let, kdy
KreBul, o.p.s. zahájila

svou činnost právě
v Prachaticích.

Prvním pracovištěm
bylo Informační
centrum pro mládež,
následovala
Občanská poradna.
Dnes zde máme 7
pracovišť a poskytu-
jeme nejrůznější akce
a aktivity. A tak
připravujeme na
podzim malou oslavu,
která bude spojena
s kulturním progra-
mem a ohlédnutím se
za těmito 15 lety.

Bližší informace
přineseme včas a
budeme velmi rádi,
pokud u toho budeme
společně.

www.krebul.cz

NEKONEČNÁ SOUTĚŽ



Staňte se členem
UNES&CO. zdarma a
zúčastněte se
soutěže o zajímavé
ceny! Anebo jen si
vezměte tipy na výlety.
Hrajte o 20 velmi
zajímavých a
hodnotných cen
z měst, která mají na

svém území památku
UNESCO. Tak tedy
neváhejte a hrajte.

Projekt "Navštivte
památky UNESCO,
UNESCO v Česku" byl
realizován za přispění
prostředků státního
rozpočtu ČR
z programu MMR.
Zde jsou tipy na výlet,
kam se vydat.
Blíže na [www.unesco-
czech.cz/](http://www.unesco-czech.cz/) soutěž Např.:
Brno, Litomyšl
Český Krumlov,
Holašovice, Kroměříž



Kladruby nad Labem
Krušnohoří, Kutná
Hora, nově od 2024
lázeňská města
Evropy - Karlovy Vary,
Mariánské Lázně a
Františkovy Lázně,
město Hejnice, Žatec,
Olomouc, Praha
Telč, Třebíč
Žďár nad Sázavou

Pošlete i nám do
SeniorPointu pozdrav
z vaší dovolené,
prázdnin s vnoučaty.

hrabenhauptova@mupt.cz

JAK SE NEZADLUŽIT KVŮLI DOVOLENÉ

Čas dovolených, výletů a cestování je v plném proudu. Řada lidí si na dovolenou průběžně odkládá peníze, část lidí se spokojí s dovolenou na chatě nebo v blízkém okolí, což nebývá finančně tak nákladné. Jsou ale i tací, kteří si kvůli dovolené berou půjčky, aby si mohli dovolit tzv. „luxusní“ dovolenou. Za cizí peníze si odletí do exotických destinací, kde si užívají pohodlí a odpočinku. To však skončí spolu s dovolenou, protože splátky úvěru prostě nepočkají. Peníze se na dovolené rozkutálejí, přijde čas splátky a najednou zjistíte, že vám na splátku prostě nezůstalo dost peněz. A ani další měsíc to není lepší, protože jste měli nečekané výdaje a splátka prostě počká, řeknete si. V takových případech je vždy důležité s poskytovatelem

úvěru komunikovat včas, nenechávat věci dojít až k tomu, kdy vám přijde zesplatnění úvěru nebo návrh na exekuci. Požádejte si o dočasnou úpravu splátek, vždy pošlete alespoň něco, komunikujte. Jen tak předejte tomu, že vám u dveří zazvoní exekutor a vaše krásné zážitky z exotické dovolené budou mít hořkou pachuť. V případě potřeby využijte Občanskou poradnu Prachatice, kde vám s problémem pomohou. Objednejte se na telefonu 723 123 093.

MODERNÍ NÁSTROJE I PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY

Projekt, který je podpořen městem Prachatice z dotačního programu Volnočasové aktivity 2024, je připraven díky skvělému lektorovi Jakubu Imberovi právě pro vás.

V průběhu léta a září proběhnou workshopy

s názvem Moderní technologie i pro úplné začátečníky. Pro cyklus lekcí grafiky a dalších technických dovedností vám stačí vzít si pouze vlastní notebook.



13.7. se dozvíte, jak tvořit plakát v grafickém programu. 28.7. pak uvidíte, jak můžete své plakáty a pozvánky na akce propagovat. 17.8. se naučíte jak využívat umělou inteligenci (AI) jako svého pomocníka nejen při tvorbě plakátů. 31.8. proběhne lekce o výrobě propagačních předmětů doma a na poslední lekci, 14.9., budete natáčet videa a fotit fotografie z akcí. Lekce budou probíhat vždy od 9:00 hodin na adrese Zlatá stezka 145, Prachatice. Kapacita je omezená, přihlaste se, prosím, na každou lekci zvlášť, 737 369 601 nebo na larakyn2@gmail.com

KOMUNITNÍ CENTRUM NA PŮDĚ

Komunitní centrum Na půdě a jeho aktivity pod hlavičkou MAS Šumavsko běží i během léta. Těšit se můžete na zajímavé aktivity, semináře či výlety. Když je příležitost, setkání se konají i v mezige-nerační zahradě KreBulu, kde si můžeme opéct i něco dobrého na ohni. Přijďte si s námi užít léto. Sledujte program na vývěsce rohu budovy Zlatá stezka 145, Prachatice. Setkání probíhají vždy v úterý od 14:00 hodin v Komunitním centru Na půdě, Zlatá stezka 145, Prachatice.

KATALOG SLUŽEB

Díky projektu KPSS s Jihočeským krajem vznikl Katalog poskytovatelů sociálních služeb ORP Prachatice, 2024, ve kterém i vy můžete najít služby potřebné pro vás, vaše blízké, přátele.

Katalog najdete také na

www.prachatice.eu,
v sekci sociální oblast.

Katalog graficky upravil Jakub Imbera a spolupracovala SOS Šumavsko a Hanka RH+



DOBROVOLNICKÁ VÝZVA – KABELKY

Až do konce srpna 2024 je otevřená dobrovolnická sbírka pro Kabelkový veletrh.

Pokud máte doma tašku, kabelku, kterou již nenosíte, nebo vám nedělá radost, či batoh, peněženku, pásek, tak je doneste na Městský úřad Prachatice, Velké náměstí 3, podatelnu či do 1. poschodí ke kanceláři 116.

Kabelkový veletrh je charitativní akcí na podporu talentova-

ných dětí a mládeže. Má i další rozměr – podporuje recyklaci a udržitelnou spotřebu tím, že dává starším věcem nový život. Veletrh proběhne 18.9. 2024 v IGY centru v Českých Budějovicích. Děkujeme, že pomáháte.

POOHLÉDNUTÍ SE ZA VÝSTAVAMI

Výstava Zahrada, to je paráda, aneb Čtyřicet + 1 balkonů, zahrad, předzahradek od účastníků soutěže a mnoho dalších panelů s radami a tipy k zahradničení, byla po celý měsíc červen v SeniorPointu.



Ocenění (po diváckém hlasování) ve formě zahradnických produktů (eko květináčů, knih o škůdcích v zahradě, semínek rostlin ze

zámku Kratochvíle, váz, bloků atd. ...) a



diplomů získali: Karel Krpoun, Jiřina Pencová, Jiřina Kozlová, Anna Skorunková, manželé Šrámkovi, Nepustilovi, Domov pro seniory Mistra Křišťana a ZŠ Prachatice, Zlatá stezka 387. Gratulujeme.



Květnová výstava Životní pohledy, obrázky a přání, aneb Obrázky z lásky II od Jitky Sedlecké, seniorky, malířky navštívila velká řada nejen těch, kteří mají Jitčinu tvorbu rádi, ale i mnoho dětí, kterým se obrázky prostě líbí.

Jitka Sedlecká pravidelně přispívá do

našeho pressu svými ilustracemi.



Děkujeme.

Dubnová výstava Lumíra Vozábala Ptáci, květiny a život nejen v síti přivedla do SeniorPointu opět nové lidi, ochránce a znalce přírody, fotografie. Lumír svým vyprávěním zaujal. Natočena byla krátká reportáž do Městského vysílání Prachatice.



Skvělá práce.

SPORT PRO VŠECHNY

V rámci Evropského týdne sportu si přijďte 26.9.do Mezigenerační zahrady a Štěpánčina parku vyzkoušet řadu sportovních aktivit nejen pro seniory a

osoby se zdravotním postižením, ale vezměte s sebou i vaše děti, vnoučata ... Připraveno je i zajímavé setkání s ještě zajímavější sportovní osobností.



POZDRAV Z UKRAJINY

Jevhen a Ljuba, kteří žili přes rok v Prachaticích, odjeli na Ukrajinu, domů. Poslali nám pozdrav.



Zdraví všechny ty z vás, se kterými se během svého pobytu v Prachaticích, SeniorPointu, ale i při všech dalších akcích, programech potkávali.

RELAXAČNÍ MÍSTNOST

Na Zlaté stezce 145, v Prachaticích, jako další službu nabízíme: relaxační místnost se



světelnými prvky, masážním křeslem. Otevřena je i přes léto, třeba právě pro vás.

Relaxační místnost se světelnými prvky slouží k vytvoření klidného prostředí, které podporuje relaxaci, redukci stresu a celkovou pohodu. Jemné a měnící se osvětlení

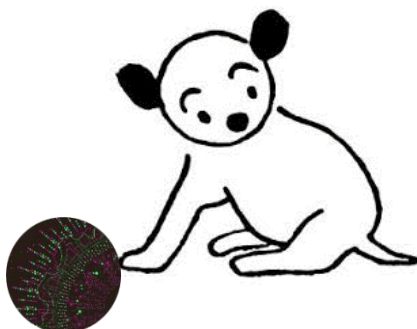


podporuje duševní pohodu, snižuje napětí, stimuluje

smysly. A především jde o odpočinek, obnovení energie.

Naposledy navštívili skupinově relaxační místnost klienti STROOMU Dub.

Šlo o komponovaný program: vedle ukázky a vyzkoušení si všech prvků, relaxačního cvičení v místnosti a následně i v zahradě, dostali návštěvníci jako bonus ve formě četby z knihy Dášenska a kapitoly O lidech.



DOMÁCÍ PÉČE VČELKA Sp

Od června působí v Prachaticích nová služba, zdravotní domácí péče, plně hrazená zdravotní pojišťovnou. Péče je poskytována 7 dní v týdnu. 365 dní v roce, včetně svátků a víkendů.

Domácí péči indikuje praktický lékař, specialista nebo nemocnice.

Péče zahrnuje např.: převazy ran, aplikaci inzulinu, ošetření stomií všech typů, odběry biologického materiálu, rehabilitační ošetřovatelství – mobilizace pacientů po operačních výkonech, prevence imobilizačního syndromu, ošetřovatelská rehabilitace po CMP, TEP, ošetřovatelskou péči zaměřenou na monitoring FF, saturaci O₂, hydrataci, mentoring bolesti, bilanci tekutin.



Kontakt: Prachalice, Vodňanská 375, Ladoislava Marková, vedoucí zdravotní sestra, 601152175, dpv.prachalice@pecevcelka.cz, nebo na www.pecevcelka.cz

MEZIGENERAČNÍ ZAHRADA OTEVŘENA

Během otevření Mezigenerační zahrady, která vzniká díky dobrovolníkům a zaměstnancům společnosti KreBul, se v zahradě vystříдалo letos více jak 50 lidí, dětí a tři psi. Vyměnily se přes tři desítky rostlin, bylin, semínek od paprik počínaje, přes rajčata, avokádo, petržel, až po sazeničky slunečnic, měsíčku zahradního, či aloe. S písněmi o květinách, zahradě (Já mám zahrádečku, Červená růžičko v úpravě Ladislava Kubeše, Na tom pražském mostě, Tulipán ...) vystoupilo, zazpívalo Pěvecké seskupení Radostné Práteleství pod vedením Emílie Popielové za doprovodu harmonikáře Miloslava Pence.



Na zahradě při posezení s čistou vodou s citronem a

mátou, šalvějí, nebo kávou se hrálo ptačí BINGO.



A hlavně se povídalo, zpívalo a radovalo.

Zahrada je přístupná všem. K dispozici je nejen pohled na zeleň a květenu, ale také hmatový chodníček, prvek ke cvičení, k zapůjčení jsou kuželky a další sportovní pomůcky, prostor k výstavám.



V zahradě mají své místo i knihy v Kniho budce, či zvonkohra, budky a pítka pro ptáky, hmyzí domeček, nebo i motýlí keř.

KŘÍŽOVKA

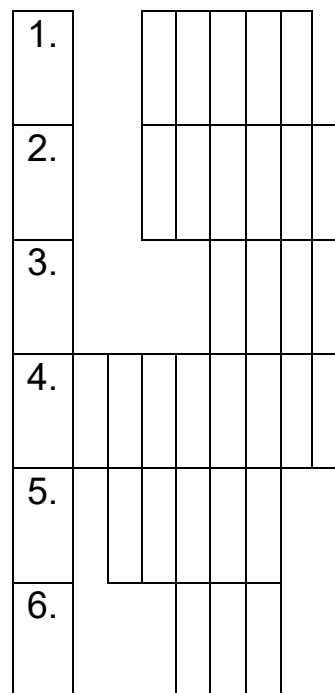
Letošní rok Český svaz ochránců přírody vyhlásil rok 2024

Rokem odpověď najdete v tajence.

Tajenku nám pošlete SMS na 724 188 864
Ceny jsou zajištěny.

Legenda:

1. Jak se jmenuje místo, kde je nám nejlépe?
2. Had běžný u nás
3. Maminčina sestra
4. Klobouk
5. Potrava
6. Domov jinak



↑ tajenka

OCENĚNÍ

Vítězkou z minulého čísla soutěže v SeniorPoint Pressu 2/2024 se stala a odměnu si převzala: paní Jarmila Koubová z Prachatic.

VÝSTAVY

ČERVENEC

výstava obrázků na
téma: **RODINA**, aneb
máma, táta, strejda,
teta, děda, babička,
chůva, pečovatel, děti
...



SRPEN

výstava fotografií na
téma: **MEZIGENE-
RAČNÍ TÁBORY**, pro
prarodiče s vnoučaty

ZÁŘÍ

Bára Sedláčková,
výstava obrazů a
ilustrací



AKCE

2.7.2024 15:00 hodin
namlouvání
SeniorPoint Pressu
pro nevidomé a
slabozraké
s redaktorem
Václavem Malinou

8.7.2024 - 16:16 hodin
v SeniorPointu
Povídání o RODINĚ
s Hankou Šustrovou
ze Sítě pro rodinu,
vernisáž výstavy
RODINA ...

13.7.2024 Tetovaná
TANČÍRNA na zámku
Kratochvíle. Odjezd
z Malého náměstí
v 19:15 hodin, hraje
ZatresstBand - swing



1. září 2024 Setkání
s autorkou výstavy
Bárou Sedláčkovou od
14:00 v SeniorPointu

18.7.2024 14:00 hodin
„Evropská kultura:
Všichni různí –
všichni rovni“ –
interaktivní workshop
na Zlaté stezce 145,
PT s mezinárodní
účastní – ukázka a
výuka tance, ukázka a
výuka zpěvu, ukázka a
robotická kresba,
ukázka a výroba
z přírodních materiálů.

29.8.2024 9:00 hodin
Mapování bariér po
městě. Sraz u kašny
na náměstí.

26.9.2024 15:00 hodin
Sport pro všechny
v rámci Evropského
týdne sportu ve
Štěpánčině parku

BLEŠÍ TRHY

24.9.2024 9:00 hodin
Bleší trhy a prodej
výrobků KreBul
obchůdku. Vždy od
9:00 do 16:00 hodin
KreBul, Zlatá stezka
145, Prachatice,
vchod zahradou.

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, červenec 2024
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)
Jazykové korektury: Věra Schulzová, fotografie: Hanka RH+, Zdeněk Krejsa a Jakub Imbera



MINISTERSTVO
KULTURY



Prachatice