



SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice



Číslo: 3/2019

registrační MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. července 2019

PRÁZDNINY

Během roku je pro seniory zrealizováno hodně aktivit. Co ale období letních prázdnin? Co nás čeká? Je připraven Prázdninový pas, kde může dojít k pěknému mezigeneračnímu propojení. Ať už se vydáte na výlet na Soumarský most, či budete putovat kolem volarských šancí, zajdete na rukodělný workshop či na vernisáž Umu seniorů, určitě se pobavíte. A samozřejmě možná budete fungovat jako babička či dědeček na plný úvazek. Strávené prázdniny u prarodičů ale znamenají starosti právě pro babičku a dědu. Jak ty mladé dnes zabavit? Prázdniny u vás, seniorů, by měly být



hlavně o poznávání nových věcí a i odpoutání se od moderních "chytrých" technologií. Na co rodiče nemají během školního roku čas, může se „dohnat u baby s dědou“. Vezměte vnoučata na houby, zavařujte společně lesní plody, vyprávějte, jak bylo za vašeho mládí. Nechtějí poslouchat? Tak jen vyprávějte, nepoučujte, že „za vašeho mládí bylo lépe a i děti se lépe chovaly“. Ukažte, že jste si život užívali, radovali jste se, ale i svým rodičům zapříčinili nejeden šedivý vlas. Dopřejte ale i dětem, aby si našly chvíli pro sebe, měly čas na volnost a poznávání okolí. Nemohou být jen zavřené doma, ale je třeba jim pomoci s podněty – například venkovní bazén(ek) dokáže divy. Myslíte si, že role milovaných babiček a dědečků je pryč? A že by vůbec?

OBSAH:

PRÁZDNINY	1.
DOBROVOLNÍK S KYTIČKOU	2.
OSOBNÍ BANKROT	3.
SENIORSKÉ HRÁTKY, PŘEDSTAVUJEME OBEC PŘÁTELSKOU SENIORŮM	4. – 5.
ŠTASTNÉ STÁŘÍ, TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB	6.
SOUTĚŽE	7.
AKCE, VÝSTAVY	8.

FOTOOHLÉDNUTÍ

Otevření zahrady



ŠTASTNÉ STÁŘÍ

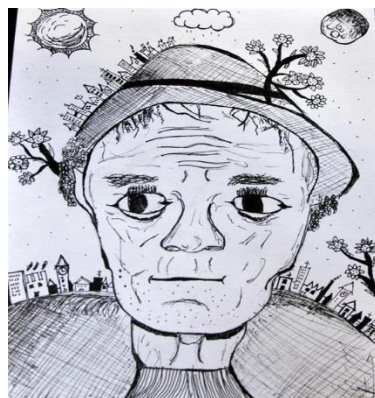


Mnoho starých lidí bylo do 19. století vystaveno nouzi a žilo na ulici. Byly pro ně vystavěny pastoušky, kde se dělili o prostor s místními pobudy a zloději. V době feudalismu vládla moc silnějšího, děti byly podrobovány tvrdé výchově a staří byli považováni za přítěž, pohrdalo se jimi a byli předmětem posměchu. Senioři (staří lidé) se později museli o úctu rvát. Zvláště, pokud se bydlelo pod jednou střechou a senioři měli „jen“ výminek.



Pokud se podíváme na výzkumy etnografů, tak ti přinášeli svědectví o shovívavém a trpělivém zacházení s dětmi, což vedlo k laskavějšímu pohledu na prarodiče, protože kde byly děti vychovávány s láskou a shovívavostí, měli velký vliv právě prarodiče. To pak mělo vliv na lidské

soužití a tak vznikaly první pohádky a lidové příběhy o hodných babičkách a dědečkách. A kruh se uzavírá... Babičko a dědečku, jste totiž pro děti, vnoučata, velmi důležití!!!



DOBROVOLNÍK S KYTIČKOU 2019

je kampaň. Vyhlašuje ji město Prachatice a Dobrovolnické centrum pro všechny, kdo poskytují nad - standardní služby v rámci doplňkové péče o seniory, osoby se zdravotním postižením, rodiny s dětmi a osoby v krizi, v podmínkách domácností, ale i ve zdravotnických a sociálních zařízeních, neziskových organizacích. Soutěž je spuštěna je od 1. července 2019 a do 9. září můžete zasílat příběhy

dobrovolníků, nebo popis počinu roku. Soutěž má tři kategorie/dobrovolník, dobrovolnický počin a profesionál. Tiskopisy: přihlášky naleznete na www.prachatice.eu a www.krebul.cz/ Přihlášku si můžete vyzvednout také v kanceláři 116 či na podatelně Městského úřadu Prachatice, Velké náměstí 3 nebo v Dobrovolnickém centru, Zlatá stezka 145, Prachatice. Sledované období - rok 2018 a polovina roku 2019. Cílem je zviditelnit a ocenit práci jednotlivců – pracovníků v sociálních službách a poskytujících zdravotní péči, dobrovolnictví a také zvýšit prestiž a společenské uznání těchto profesí.



Vyhodnocení proběhne 5. prosince 2019 v divadle od 15:00 hodin

OSOBNÍ BANKROT

Osobní bankrot pro seniory je přístupnější a pro seniory zneužitelnější.



Od června 2019 vstoupila v platnost novela Insolvenčního zákona, kterou se mění podmínky pro oddlužení neboli osobní bankrot. Osoby, které pobírají starobní důchod nebo invalidní důchod ve druhém nebo třetím stupni, jsou v oddlužení nyní zvýhodněni. Pokud splní podmínky pro vstup do oddlužení – tj. mají minimálně 2 různé věřitele, jsou v úpadku či prokáží hrozící úpadek, doloží potřebné listiny a jsou schopni zaplatit měsíční splátku ve výši 2.200,- Kč, je oddlužení plněním splátkového kalendáře se zpeněžením majetkové podstaty

splněno, jestliže nebylo zrušeno po dobu 3 let od schválení oddlužení. Senioři a poživatelé invalidních důchodů druhého a třetího stupně však mohou vstoupit do oddlužení pouze jednou za život.

Proto pozor, buďte obezřetní, co podepisujete svým dětem, vnoučatům. Počet zadlužených seniorů je vysoký a díky novele se předpokládá další nárůst. Proč? Protože kdo jiný by měl pomoci rodině než právě rodina sama. A tak se na vás mohou mladí obrátit, abyste si vzali půjčku a pomohli jim takto finančně řešit nějaký vzniklý problém. Místo splátek úvěru od nich se dočkáte jen dalšího nároku v podobě jiného úvěru a nakonec jen nevědku. Pak nezbývá, než situaci řešit například prostřednictvím oddlužení. Proto pomáhejte vždy s ohledem na své možnosti a schopnosti.

SENIORSKÉ HRÁTKY 2019

4. září 2019 ve Společenském sále Národního domu v Prachaticích jsou pro vás opět po roce připraveny



Jihočeským krajem, městem Prachatice a SeniorPointem Seniorské hrátky 2019 se zpěvákem Josefem Laufrem, Martinem Franzem, moderátorkou ČRo. K dispozici bude senior koutek, výstava fotografií, poradna, testování, povídání, zpívání i malování. Srdečně Vás zveme ve tři hodiny do Národního domu v Prachaticích 4. 9.



Vezměte s sebou své přátele.

OBEC přátelská seniorům

Město Prachatice díky i Vám, seniorům, získalo titul Prachatice - Obec přátelská seniorům 2019. Děkujeme.



25. června 2019 v Hrzánském paláci v Praze převzal titul místostarosta Jan Klimeš a Hanka RH+, koordinátor podpory a péče seniorů ve městě, z rukou Jany Maláčové, ministryně MPSV.

K titulu patří finanční dotace, na základě sepsaného projektu.



Ten nese název: „Jsme na stejné vlně“. V aktivitách se v projektu zaměříme na aktivní stárnutí

(s důrazem na péči o vlastní zdravotní stav, snahu zapojit se do veřejného dění, zájem o další sebe/vzdělávání, či rozvoj volnočasových aktivit seniorů), dále pak na prevenci - diskriminace na základě věku, předcházení sociálního vyloučení, či na ochranu nejzranitelnějších seniorů,



mezigenerační soužití, intenzivní spolupráci a podporu organizací, které spolupracují, mediální pozornost tématu ze strany města.

Připravíme semináře, vzdělávací kurzy, mezigenerační setkání, kampaně i soutěže, zaměříme se na provázanost celých rodin, půjčovnu sportovních potřeb pro seniory, vytvoříme prostor pro rozvoj komunit, zajistíme

zřízení imobilního informačního systému – rozšíření a posílení informačních toků, vč. osobní komunikace.



Vše zdokumentujeme, a koncem roku vyhodnotíme.

Určitě se během roku budeme potkávat na zajímavých senior - ských a mezige - neračních aktivitách v našem městě.

Sledujte www.prachatice.eu



Na území města Prachatice a i v rámci Obce s rozšířenou působností existuje funkční systém kvalitních sociálních i doprovodných služeb směřujících k sociál - nímu začleňování seniorů. Služby jsou efektivní, jsou

dostupné pro všechny skupiny seniorů, respektive osoby ve věku 55+, osoby příchozí do důchodu, osoby ve věku 60+, 70+, 80+, 90+ i 100 a více leté jak v domácím prostředí,



tak pobytových sociálních službách. Nabídka sociálních služeb odpovídá poptávce uživatelů. Nárůst vidíme v poslední době u lidí s demencí, u zadluženosti obyvatel.



V systému je kladen důraz na prevenci sociálního vyloučení seniorů. Poskytování služeb je podpořeno trvalou spoluprací mezi poskytovateli, zadavateli i uživateli služeb, veřejností

a nestátních neziskových organizací, podnikateli, veřejnou správou, jednotlivci.



V roce 2013 bylo v Prachaticích 11 126 obyvatel a z nich starších 65 let věku



1851 tj. 16,63%. V roce 2016 bylo v Prachaticích 10 935 obyvatel a z toho 2 129 osob starších 65 let věku, tj. 19, 46% a v roce 2018 je 10 814 obyvatel



a z toho 2 216 osob starších 65 let, tj. 20, 49%. Dle výhledů a odborných odhadů se má do roku 2051

zvýšit počet seniorů dvojnásobně, tedy předpoklad v PT na přibližně 33% seniorů starších 65 let věku!

Město Prachatice se bude i nadále problematikou zabývat. Bude průběžně podporovat poskytování sociálních služeb pro seniory jak pobytových, ambulantních, tak terénních a rozšiřovat nabídku doprovodných aktivit.



Cílem je podpora sociálně zdravotních služeb, bezbariérovost města a míst poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb, bezpečnost a prevence u seniorů, práce, péče o pečující, dobrovolníky a informovanost seniorů a osob pečujících, veřejnosti



ŠŤASTNÉ STÁŘÍ

Šťastné stáří očima dětí, aneb Jak jsem trávil čas s babičkou a dědou, byl název soutěže, je název výstavy a bylo téma při setkání, které proběhlo v polovině června za účasti nejmenších až po nejstarší (rozpětí 4 roky až 90 let). Všechny výtvarné práce putují do celostátního kola, které pořádá APSS v ČR. Z rukou místostarosty města Miroslava Lorence, koordinátorky akce a vedoucího SeniorPointu Jiřího Gabriela Kučery převzaly celé kolektivy a děti diplomy a ocenění za účast v místním kole.



Do termínu uzávěrky přišlo na 70 prací, polovina z nich byla nainstalována ve výstavních prostorech společnosti KreBul. V programu vystoupily děti ze ZŠ Prachatic, Zlatá stezka 387, děti

z Mateřské školy Prachatic Skalka a seniorky s písničkami, které si společně všichni zazpívali.



Práce nám prozradily, jak tráví prachatické děti čas s babičkou a dědou, ať již vlastními, či těmi, které navštěvují v domově seniorů: např.: procházkou, četbou knih, fotbalem, malováním, na zahrádce, venčením psa, skokem z padáku, jízdou na horské dráze, bruslením, lyžováním, turistikou, jízdou na kole, vzpomínáním, pobytem na horách, prohlížením si fotografií, návštěvou divadla, návštěvou muzea, kina, sázením kytic, sbíráním borůvek, jahod, lepením obrázků, společným koupáním u rybníka, nebo na plovárně, sbíráním hub, návštěvou poutí, vychutnáváním si zmrzliny, návštěvou v ZOO, trháním květin

a bylinek, společným pečením ...

TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V ČR I PRACHATICÍCH

XI. ročník týdne sociálních služeb se koná 7. – 13. 10. 2019. Hlavním organizátorem je APSS v ČR. V Prachaticích bude stěžejní akcí 9. říjen 2019 (středa) – Den pro sociální a doprovodné služby, veletrh, soutěže, výstava, hodnocení ... a dny otevřených dveří (7. – 13. 10.).

Informujte se o službách, napište si o přednášku k danému tématu, nabídněte akci, navštivte činnost v tomto týdnu.



Bližší informace u koordinátora: Hanky RH+ Rabenhauptové, 724 188 864

SENIORPEXESO je v polovině cesty

V dílně dobrovolníků SeniorPointu vzniklo SENIORPEXESO, za podpory Jihočeského kraje.

Pexeso má 54 obrázků, tedy 27 dvojic a právě proto chce navštívit 27 míst, kde se vystavuje a také se o něm povídá, povídá se o aktivitách seniorů, vztahu k seniorům, povídá se s dětmi, dospělými i seniory.

Výstava PEXESO již navštívila Domov seniorů Pohoda Netolice, DPS Skalka, Komunitní centrum Na Sadech, školní klub ZŠ PT Zlatá stezka 387, mezigenerační zahradu u KreBulu, ZŠ PT Národní, Montessori, úřad, Klub seniorů Český Krumlov, Domov seniorů Mistra Křišťana, Domov sv. Linharta v Chelčicích a putuje dál (do domova ve Vodňanech, Tábora,

k baráčkům do Týna, DD Žichovec, do STROOMu Dub, na zámek Kratochvíle, nemocnice ...

Zapojíte-li se do našich letních soutěží v tomto čísle pressu, můžete si jej v SeniorPointu ve čtvrtek 15. 8. 2019, od 14:00 hodin nejen zahrát, ale také vyzvednout. Pexeso můžete použít třemi způsoby: zahrát si jej, vymalovat si obrázky a také napsat do SeniorPointu.

prachatice@seniorpointy.cz

FOTOSOUTĚŽ



Jaké je číslo popisné domu, kde se opravuje střecha? Pište do konce července na adresu:
prachatice@seniorpointy.cz

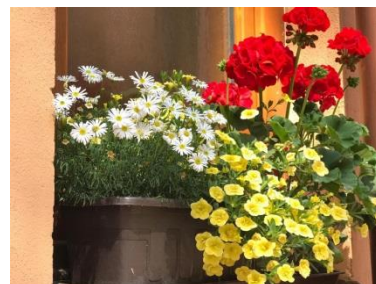
CVIČENÍ ŠITÉ NA MÍRU

Dobrovolníci zajišťují pravidelné cvičení pro

seniory v Domově seniorů Mistra Křišťana. Foto ze setkání tanečnic T.A.M. a seniorů.



MEZIGENERAČNÍ ZAHRADA OTEVŘENA



VÝSTAVY

červenec

UM SENIORŮ

Ruční práce/pletení

Marie Bednářová



srpen

UM SENIORŮ

Fotografie z balkónu

Ilga Hanzalová

září

UM SENIORŮ

Sport seniorů

AKCE SENIORPOINTU

11. července

DC „Den pracoviště“
vernisaž výstavy

18. července

Borůvkové tvoření

1. srpna

vernisaž výstavy

8. srpna

SeniorPexeso – hra

15. srpna

Jak malí - vzpomínání

4. září

Seniorské hrátky /

19. září

Den pirátské mluvy

26. září

Vernisaž výstavy
sport

27. září

Seniorský sedmiboj



HLEDÁME 219 míst
Pojďme společně najít
219 míst, která stojí
za to navštívit.
V Čechách, na
Slovensku, v Evropě i

ve světě. Posílejte
tipy, kdy jste tam byli
(nemusí jít jen o rok
2019, můžete i
vzpomínat).
Poslat nám můžete
fotografii, pohled,
příběh.

**SeniorPoint Prachaticce,
pod KreBul, o.p.s., Zlatá
stezka 145, 383 01
Prachaticce**

Již nám byly zaslány
tipy na místa, která
stojí za to navštívit:
zámek Kratochvíle, Lipno,
Křišťanovický rybník,
areál Lesních her, Libín,
Chlumany, Bojnice,
Stezka v korunách
stromů, ZOO obůrka,
Blanice, České
Budějovice, Paříž,
Bánská Štiavnica

NA ZÁVĚR VTIP

Babička z vesnice je
poprvé
v panelákovém bytě a
narazí na zapnutou
sprchu. Přiběhne za
synem a hystericky
křičí: "Pojď se mnou,
lije ti sem jako z
konve!"

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachaticce, IČ 285 53268, červenec 2019
Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, Jiří Gabriel Kučera, 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 a Alfréd Schulzovi, ilustrace: obrázky ze soutěže Šťastné stáří 2019



KreBul
obecně prospěšná společnost

