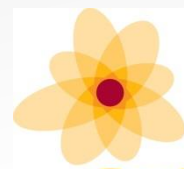




KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatic



SeniorPoint

Číslo: 2/2021

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. dubna 2021

DOBRÉ JARO VŠEM

Jaro je symbolem probuzení. Symbolem nových začátků. A tak si neváhejme splnit své sny, protože jaro je pro to jako stvořené. Zvlášť pokud jste si v zimě stýskali, že něco nemůžete. Když začnete plánovat, zjistíte, nakolik jste ochotní si sny skutečně splnit. Chtěli jste někam odjet, tak si naplánujte, kam povede vaše první cesta. Chtěli jste pozvat přátele na kávu, tak si už teď vyzkoušejte dort, kterým je ohromíte. Chcete být na jaře krásní, kupte si nové šaty. Jednoduše využijte čas a buďte připraveni, až se dveře otevrou.



Hana Vojtová

Ing. Bc. Hana Vojtová,
ředitelka Domova seniorů
Mistra Křišťana Prachatic

Vlastně si to probuzení a akci nových začátků můžeme vyzkoušet hned. Vysypte z ošatky uvařená velikonoční vajíčka a udělejte si poctivou pomazánku. Každý máme nějaký osvědčený domácí recept, stačí ho jen vylepšit něčím novým, třeba nasekanými kopřivami. A když k tomu nakrojíte teplý chléb, nebude idylce a dalším plánům nic chybět.

Do SeniorPointu pak pošlete svůj recept na pomazánku a fotku, možná z nich bude první jarní výstava nebo soutěž o tu nejlepší.

A mějme radost z každého snu, který ožije!

OBSAH:

DOBRÉ JARO VŠEM	1.
PAMĚŤ, CHŮZE	2.
PORADNA	3.
HODINKY	4.
NOVÁ TRADICE	5.
EU ŽELEZNICE	6.
POTĚŠME SE	7.
AKCE, VÝSTAVY	8.

FOTOOHLÉDNUTÍ



- ✓ lednový SeniorPoint Press se rozdával i v taxíku MAXÍKU



- ✓ nahrávání zvuku SeniorPoint Pressu

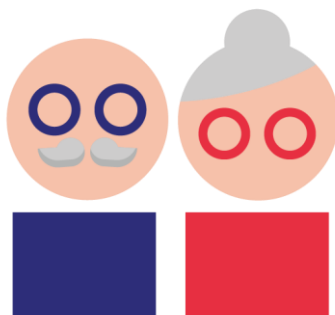
TRÉNUJTE jakkoli, s čímkoli a s kýmkoli

V rámci letošního
*Týdne trénování
paměti* (od 15. 3. 2021
– 21. 3. 2021)
proběhly akce v rámci
celé ČR.

V Prachaticích v rámci
projektu podpořeného
městem: Cvičení
šitého na míru
(míněno nejen těla,
ale i mozku), které
probíhá v domově
DSMK Prachatice a
v SeniorPointu
ve formě „soutěže“ 21
úkolů na 21 dní.



Oceněno bylo 21
seniorů a dětí. Ivana
Jeřábková, skupinka
v DSMK a ZŠ Zlatá
stezka 387, navíc pak
získaly trénování
paměti s certifikova-
ným lektorem
Zdeňkem
Krejsou.



SČÍTÁNÍ LIDU, DOMŮ A BYTŮ V ČESKU 2021

V minulém čísle jsme
poprvé informovali o
Sčítání lidu, domů
a bytů, které je tradiční
a nedílnou součástí
systému úředních
statistik v každé zemi.

Sčítání bylo zahájeno
27. března 2021,
Sčítat se můžeme
online prostřednictvím
elektronického
formuláře, rychle,
jednoduše, bez
pozdějšího vyplňování
listinných sčítacích
tiskopisů na stránkách
ČSÚ: www.czso.cz
**Nabízíme pomoc
s vyplňováním.**

Domluvte si schůzku
na telefonu:
724188864

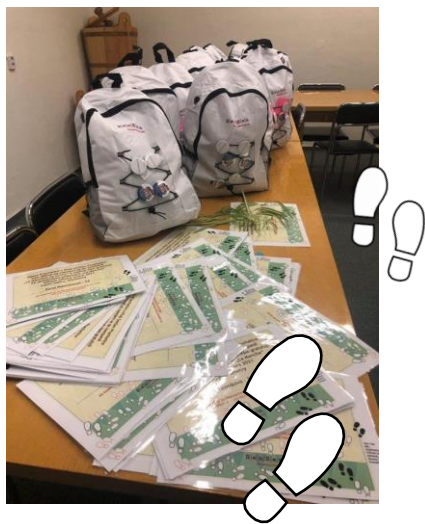
La MANCHE na suchu

Mimořádná pěší
štafeta „La Manche na
suchu“, kterou vyhlásil
projekt SenSen
(Senzační Senioři),
přinesla rekordní
výsledky. Zapojila se
velká skupina
prachatických seniorů.
Výzvu přijalo přes
1 700 seniorů v 50
týmech napříč repub-
likou a společnými
silami obešli za jediný
měsíc téměř čtyřikrát
zeměkouli.



V Prachaticích se
zapojilo přes 90
seniorů, kteří společně
ušli, ujeli na vozíku
7 355 kilometrů. Po
uzávěrce došly další
zprávy a bývali
bychom zaznamenali
číslo 8 850 km a 118
zapojených osob.

Připojili se k nám také seniorky z Malenic, Volyně, seniorky z obce Zálezly, či Bušanovic, ale i ze Soběslavi. Zapojila se Městská knihovna Prachatic, Chelčický domov sv. Linharta a Domov seniorů Mistra Křišťana. Nejmladším účastníkem byl 4,5letý Matěj a nejstarší účastnicí byla paní Marie, 92letá. V celostátním kole, získali prachatictí senioři a seniorky **4. místo.** Skvělý výkon, gratulujeme.



Jen tak dál, nepřestaň. Chůze je zdravá, dravá i hravá!

Akce podpořena Klubem SenSen a městem Prachatic.

OBČANSKÁ PORADNA RADÍ

Situace, která již rok probíhá v souvislosti s pandemií COVID-19 s sebou přináší také řadu problémů. U mnoha lidí došlo či stále dochází k poklesu měsíčních příjmů, a to buď kvůli pobytu v karanténě, tím že rodiče musejí zůstat doma s dítětem a čerpají ošetřovné nebo byli ze svého zaměstnání propuštěni. Narůstá tak opětovně případů, kdy si lidé berou nové, mnohdy další a další úvěry, rychlé půjčky. A tak se snadno může stát i vám, že za vámi přijde vaše dcera, váš syn nebo vnoučata s tím, že se dostali do finanční tísně a potřebují od vás finanční podporu, případně po vás mohou chtít, abyste si na sebe vzali úvěr, rychlou půjčku apod. Ano, je velmi těžké svým nejbližším

nepomoci. Mějte však stále na paměti, že pokud jakoukoliv smlouvu podepíšete, není cesty zpět. Ve chvíli, kdy ten, komu jste takto pomohli, přestane svou pohledávku splácet, následky půjdou bohužel za vámi. A vás tak mohou čekat nepříjemné telefonáty, vysvětlování, návštěva exekutorů apod. Budte i v této nelehké době obezřetní, nepodepisujte nic, čím si nejste jisti. A i když se rozhodnete finance někomu půjčit, vždy si vše řádně písemně ošetřete.



V případě dotazů můžete využít kontakt na Občanskou poradnu Prachatic – tel. 723 123 093 nebo poradna@krebul.cz

HODINKY

Protože se na nás stále častěji obracíte s dotazem, kdy konečně budete moci opět přijít k nám na Zlatou stezku 145, tedy do domu Křižovatka u parku, připravili jsme individuální aktivity nazvané Hodinky s KreBulem.

HODINKA TVOŘENÍ,
HODINKA DRÁTKOVÁNÍ,
RELAXAČNÍ HODINKA,
HODINKA STOLNÍCH
HER, HODINKA
KARETNÍCH HER,
PROCHÁZKA PO OKOLÍ,
HODINKA ANGLIČTINY,
KÁVOVÁ HODINKA ...

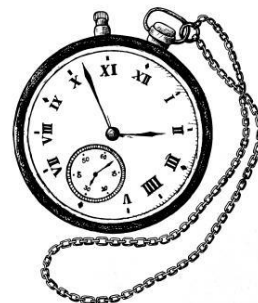
Každý ve věku od 6 do 100 let si můžete vybrat z nabízených témat, telefonicky si domluvit termín a přesnou hodinu, kdy se vám zcela individuálně bude věnovat někdo z pracovníků, a to za dodržení všech hygienických pravidel, abychom se ochránili vzájemně.

Chcete-li se hodinku věnovat některé z aktivit, zavolejte nám na telefon 388 424 196, kde si s pracovníkem domluvíte konkrétní den a čas pro svou hodinku a také náplň této hodinky. Ty budou realizovány od pondělí do pátku v časech od 10:00 do 12:00 hodin a od 14:00 do 16:00 hodin.

Aktivity budou probíhat v prostorách KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice (zadní vchod do budovy přes mezigenerační zahradu), nebo za pěkného počasí i venku třeba v Mezigenerační zahradě, Komunitním centru Na Půdě, tedy všude tam, kde nám bude dobře.

Na akce bude vpuštěna vždy jen konkrétní osoba, která má rezervovaný svůj den a čas s pracovníkem

KreBulu. Až situace dovolí budete moci přijít ve dvojicích, nebo i více osob najednou.



Těšíme se na vás.

NAVŠTIVTE MULTIKULTURNÍ KNIHOVNIČKU



Je zaměřená na témata lidských práv, multikultury, holocaustu.

I vy můžete přinést knihy, DVD, publikace s výše uvedenými tématy na Zlatou stezku 145.“

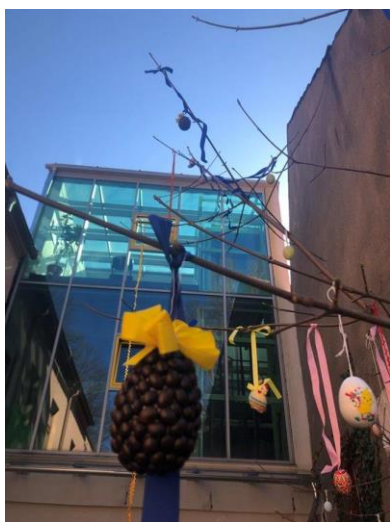
Dnes knihovna čítá přes 100 titulů.

NOVÁ TRADICE

SeniorPoint v minulém čísle představil novou tradici Vánočního stromu. Dnes vám představujeme a jsme rádi, že jste se připojili k vytvoření vlastního Velikonočního vaječného stromu v Mezigenerační zahradě. Point nás spojuje. Děkujeme za donesení vajíček,



pentliček, ale také podpoře města Prachatice za nákup dalších komponentů.

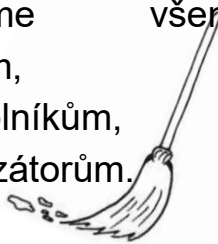


Děkujeme za návštěvu v zahradě o Velikonocích, kdy jste dodržovali opatření, které nám stále vláda nařizuje, snad už ne nadlouho.

**UKLIÐME
SI ČESKO**



Díky zapojení se do kampaně: „Uklidme si Česko, Prachatice i se SeniorPointem“ nasbírali nejen senioři, ale i řada přátel pointu a celé rodiny několik desítek pytlů nepořádku na různých místech města, a to nejen během soboty 27. 3. 2021. Děkujeme všem přátelům, dobrovolníkům, i organizátorům.



EVROPSKÝ ROK ŽELEZNICE – soutěž



Evropský rok želez – nice znamená jeden z kroků na podporu ekologicky šetrných druhů dopravy a dosažení klimatické neutrality do roku 2050. ČR má jednu z nejhustších železničních sítí v Evropě, tak je vcelku snadné se dostat na většinu krásných míst, nejen Jihočeského kraje, vlakem. Soutěž byla zahájena 22. 3. 2021 v 00:01 a končí 8. dubna 2021 v 23:59. Organizátory soutěže jsou Europe Direct České Budějovice.



I když je v současné situaci nemožné cestovat tak

si s námi můžete zasoutěžit a alespoň virtuálně se podívat na zajímavá místa v Jihočeském kraji. Jak se do soutěže zapojit? Sledujte facebook Europe Direct České Budějovice, vyplňte soutěžní kvízy (8x) a 19. 4. 2021 budou vylosováni výherci.

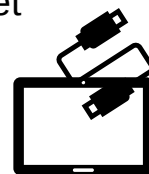


Zdravé město Prachatic se k ekologicky šetrné dopravě připojuje a Vás vyzývá, nafotíte při svých procházkách, výletech zajímavé cesty, vlaky, železnici, koleje, nástupiště a pošlete k nám přes <https://www.whatsapp> na číslo: 724 188 864 do konce dubna a třeba získáte TAKY od nás, jednu z jízdenek vlakem TAM a ZPÁTKY.



TABLETY od VDV, aneb pomoc v době pandemie

KreBul, o.p.s. získala v rámci projektu „Pomoc v době pandemie“, podpořeném Výborem dobré vůle – Nadací Olgy Havlové, finanční prostředky na nákup tabletů pro seniory. Máte-li ve svém okolí někoho, kdo by zapůjčení tabletu uvítal nebo jste-li to přímo vy, napište nám krátké zdůvodnění nebo návrh na email: prachatice@seniorpointy.cz nebo nám jej zavolejte na 723 123 093 Z došlých nominací vybereme ty, komu tablet předáme k užívání.



FOTOHÁDANKA



Kde je hledané místo?
prachatice@seniorpointy.cz

POTĚŠME SE ...

Tulipánový měsíc přinesl v podpoře onkologicky nemocných a jejich blízkých spoustu radosti. Potěšte se obrázky, které nám přišly od dětí ze škol, rodin, jednotlivců. Jak jsme slíbili, sazeničky tulipánů získají děti ze ZŠ Prachatice Zlatá stezka 387, ale také Madlenka, Vašík, Simonka, Emička, Davídek ...

Některé z obrázků budou zdobit chodbu onkologickou ambulanci Nemocnice Prachatice a také budou zaslány osmi seniorům, pacientům.



OČKOVÁNÍ

Pořád je tu pro vás linka 388 607 608, kde se můžete registrovat. SENIORPOINT PRACHATICE společnosti KreBul nabízí také registrace do OČKOCENTRA PRACHATICE (Hotel Park).

Taxík Maxík pro odvoz si po dobu nouzového stavu můžete stále objednat na čísle 388 607 607.



UNIKLY VÁM AKCE?

Pak sleduje vývěsku na rohu budovy společnosti KreBul, Zlatá stezka 145, Prachatice. Výstavy, které se povedly: leden – Dáváš, dávám, dáváme ...



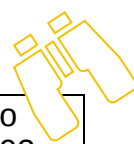
únor: Trocha českého jazyka



březen: Květiny, jak je máme rádi, rádi.



Napište nám, nebo zavolejte: 723123093
či na email:
prachatice@seniorpointy.cz



VÝSTAVY

DUBEN

Regionální
dobrovolnické
centrum pro Jižní
Čechy

KVĚTEN

KNOFLÍKY LÁSKY,
výstava vzpomínek na
první ... pusy, svatbu,
děti ...

ČERVEN

Tipy na výlet seniorů;
fotodokumentace
kampaně La Manchce
na suchu

ODLOŽENÁ VÝSTAVA

PĚT LET

SeniorPointu Krajský
úřad Jihočeského
kraje, U Zimního
stadionu 1952/2,
České Budějovice

AKCE SENIORPOINTU

4. 4. 2021

Setkání u
Velikonočního
vaječného stromu,
výstava vajec v trávě

15. 4. 2021

Den otevřených dveří
RDC 10:00 – 16:00
hodin

1. 5. 2021

Vzpomínání ...

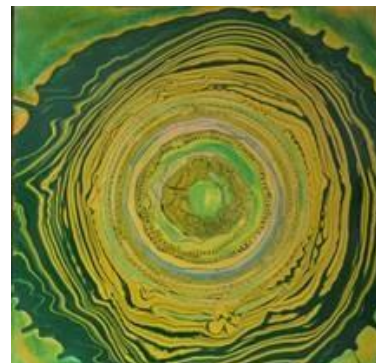


12. – 13. 6. 2021

Víkend otevřených
zahrad /
Mezigenerační
zahrady, při KreBulu

POZDRAV

Pozdrav od přátel
z Chelčického
domova sv. Linharta



SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, duben 2021

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 a Alfréd Schulzovi

