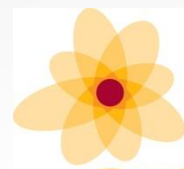




KreBul
obecně prospěšná společnost

SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatic



SeniorPoint

Číslo: 2/2019

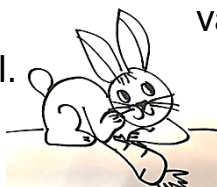
registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. dubna 2019

APRÍL

1. duben je zahalen tajemstvím, jelikož není v kalendáři, oficiálně ho neuznává žádná vláda, a přesto už nás provází od středověku. První oslavy tohoto dne dokonce pocházejí z doby před naším letopočtem. V Íránu se slaví od roku 536 před naším letopočtem, kdy jej věnují oslavě jara a přátelství, ale nezapomínají ani na žertíky. Slaví jej 13. den prvního měsíce jejich roku (u nás to připadá právě na 1. duben). V Evropě se však lidé veselili po dlouhé zimě, měli radost z tepla, slunce i květin, a hodlali si jej užívat naplno. A příkladem mohla být anglická povídka ze 14. stolení o lišce,

která napálila pyšného kohouta. V českých zemích je tradice o 2 století mladší. První písemné zmínky pocházejí z roku 1690. Dnes se těmto žertíkům říká „kanadské žertíky“, ale v dřívějších dobách se často posílalo "oběti aprílu" něco vypůjčit či něco zakoupit. Byly to věci, které neexistovaly, např. vtipné semínko, komáří sádlo, zaječí peří, obecní nůžky, hodinářskou motyku, červené hřebíky a v neposlední řadě bublinky do vodováhy nebo mezery do žebříku. Známost věcí bývaly i ohýbák na cihly nebo rovnák zataček. Napište nám zajímavý žertík, který se vám podařil.



OBSAH:

APRÍL	1.
ZAHRADA	2.
PŮJČOVÁNÍ	3.
PŘEDSTAVUJEME COUNTRY TANEČNÍ seniorská klub	4. – 5.
PRAXE, KPSS	6.
SENIORPEXESO	7.
VÝSTAVY A AKCE POINTU	8.

FOTOOHLÉDNUTÍ

Senioři bez nehod,
divadelní přednáška



SENIORPEXESO putuje
po 27 místech, spojené
s povídáním



SEMÍNKOVNA

sázej, sklízej, sdílej

Od 14. února 2019 v prostorách KreBulu v Prachaticích můžete navštívit Semínkovnu. Iniciativa

Semínkovna vznikla v ČR v roce 2015 na podporu svobodného sdílení semenaření, osiva a přírodního zahradničení. Vzorem jí byly francouzské Les Grainotheques a americké The Seedbanks.

Semínkovny jsou místem, kde zahradníci mohou mezi sebou bezplatně sdílet osivo ze svých zahrádek. Osivo by mělo být výhradně v „Bio“ kvalitě, nemořené a chemicky neošetřované rostliny. Může jít o výsledek domácího semenaření. Semínka jsou nabízena bezplatně v malých dávkách pouze pro osobní spotřebu.

V semínkovně máte možnost vybrat si 3 druhy semínek.

Semínka zasejete a část rostlin pěstujete na semena. Až nastane ten správný čas, semínka sklídíte a přebytky přinesete zpět do semínkovny.



Dále budete mít v semínkovně k dispozici k nahlédnutí publikace o semenaření a ekozahradách. Budeme rádi, když přispějete i semínky z Vaší zahrádky!

Nenoste prosím semena hybridních odrůd (F1) a invazivních druhů. Více informací na www.seminkovny.com Semínkovna je pro Vás otevřena v prostorách společnosti KreBul, o. p. s., Zlatá stezka 145, Prachatice, a to ve všední dny od 10,00 hodin do 15,00 hodin.



Mezigenarační zahrada, která vznikla před několika lety s dobrovolníky společnosti KreBul a Klubem zdravotně postižených PT se v letošním roce zapojí do celostátní akce Víkend otevřených zahrad 8. – 9. 6. 2019. Na sobotu 8. 6. připravuje jako každý rok při otevření prohlídku, výměnu sazenic, výpěstků, ochutnávku jídel z květin, semen, výpěstků a kulturní program se zpěvem, hudbou a tancem, ale také odhalením koutku u vysazené Lípy svobody s lavičkou, stolkem a knižnicí (hrazeno z projektu Tesco pomáhá).



V neděli 9. 6. pak od 10:00 hodin v zahradě proběhne cvičení pro všechny zájemce.

PŮJČOVÁNÍ

Stále častěji řešeným problémem v Občanské poradně jsou dluhy. Není ani divu, když se rozhlédneme kolem sebe, ze všech stran se kolem nás objevují informace o tom, že si máme půjčit, že výhodněji již to nejde, část vašich splátek vám vrátíme apod. Takových nabídek jsou plné schránky, noviny, televize, rozhlas, internet. Pojdme se krátce podívat, jak to s půjčováním bylo dříve a jak je to dnes.

FOKLADNA



Již ve starověku fungovaly vklady v podobě např. obilí, domácích zvířat a později drahých kovů. Nejstarší zprávy či záznamy o půjčkách pak pocházejí z 18. století před naším letopočtem (z Babylónské říše), kdy duchovní půjčovali obchodníkům.

V antickém Řecku pak došlo k dalšímu rozmachu bankovníctví a byl ustanoven první starověký bankéř. Ten se půjčováním věnoval v pátém století před naším letopočtem. Ve starém Římě pak byl zaveden zákon, který určoval, že občan, jenž nezvládal splácet své dluhy, stal se otrokem svému věřiteli. Postupem času, kdy se začaly stále více razit a užívat mince jako platidlo, byl rozmach půjčování značný.

V dnešní době je možné vzít si půjčku na cokoli a prakticky kdekoli. I některé obchodní domy mají svá bankovní centra, kde si přímo na místě sjednáte úvěr a peníze nebo zboží si můžete odnést domů. Dostupností půjček samozřejmě nastává problém s neřízeným půjčováním, zadlužováním a předlužováním.



Půjčování si je tedy ve společnosti od dob dávno minulých. Změnila se však forma půjčování i oblasti, na které si lidé své úvěry berou. Dříve takto lidé řešili často jen velmi náročné situace, ze kterých nebylo východiska, dnes si lidé půjčují na dovolené, dárky, nájem....

PŘEPLAVALI JSME La Manche



Senioři z Prachatic a okolí se zahojili do celostátní únorové kampaně Nadace Konta bariéry projektu SenSen a přeplavali tentokrát ve volarském bazénu „svůj“ La Manche, společně více jak 34 kilometrů. Jen tak dál! Sportujte, hýbejte se. Nejen plavání je zdravé, ale i chůze, jízda na kole ...

SENIOR COUNTRY TANEČNÍ KLUB

POBAVIT a přežít
Country taneční klub

10 LET COUNTRY V PRACHATICÍCH.

V roce 2009 již ve Svazu důchodců Prachatic existoval pěvecký sbor Radostné Přátelství a tak dal prvotní popud k rozšíření a založení dalších zájmových útvarů předseda Jiří Dolejš.



Psal se duben 2009 a to se sešlo pár nadšenců, kteří již dříve inklinovali k rytmu country, poslouchali country muziku a jezdili po různých country festivalech. Chyběl jen malý krůček k tomu, že si za pomoci manželů Koubových ze skupiny ABYDUP, řekla zakládající skupina seniorů, že to zkusí.

Ze začátku to drhlo, ale nadšení trvalo a první výsledky se dostavily. Začali vymýšlet kostýmy a první vystoupení na oslavách. Již v roce 2009 zaznamenala skupina při dni seniorů velký úspěch. Přejmenovala se v roce 2012, a od té doby vystupuje pod novým názvem SENIOR COUNTRY KLUB SENSEN. Název byl pokřtěn vodou z pivovarského pramene, kmotry se stali starosta města Martin Malý a Hanka RH+ Rabenhauptová. Během několika let také někteří odešli do country nebe, některým nedovolilo v pokračování zdraví, ale přišli noví nadšenci a tak se taneční kádr ustálil na počtu osm párů k roku 2019.



I přes vysoký věkový průměr, který je 72 let a nejstarší ženě je 83 a muži 79 let, mají za

sebou k roku přes dvě stě vystoupení po celé naší republice, ale také i na festivalu v Chorvatsku, Biogradu na Moru.

Nejvíce si cení klub pozvání a vystoupení v Břevnovském klášteře v Praze při ukončení Evropského roku aktivního stárnutí.



Zážitek měli senioři v Pištěně, kde jim připravila neskutečné ovace místní omladina, která doprovázela celé vystoupení vytleskáváním do rytmu. Nejvtipnější zážitek zažili na Stodole Michala Tučného v Hořticích, když zmínil moderátor věkový průměr souboru, tak se z publika ozvalo "ty brďo, ty jsou dobří" a byli.

Byli dobří i na přehlídce v Cehnicích u Strakonice při Senior

dance, nebo na Seniorské písni v Českých Budějovicích, v TOTEM Plzeň, či Písecké bráně a Palleově vile v Praze na přehlídkách seniorských souborů. Jsou pravidelnými nejen organizátory ale i vystupujícími na akci „Senioři mají talent“, kam přijíždějí soubory již z celých Čech, a oni talent fakt mají! Pro jubilejní rok 2019 má skupina nasmlouváno dalších 18 vystoupení nejen v Jihočeském kraji, ale vypraví se i na Jižní Moravu a do partnerského města Zvolena. Klub pořádá mnoho zajímavých setkání ve městě, z těch větších má určitě velký ohlas Country benefice na arkádách, Country bál.



Klub má vysoký věkový průměr a tak nám ho značně snižují dětské soubory, které

pravidelně při akcích účinkují.



Velkou podporu má Country seniorský taneční klub od města Prachatic a při všech příležitostech ji také řádně zveřejňuje a děkuje.

Členové klubu:

Bouchalová Anna,
Mášlová Marie,
Filipová Růžena,
Karabášová Milena,
Hlávková Jana,
Jiroušková Ludmila,
Jiroušek Karel,
Jiroušková Jarka,
Ryvolová Jana, Sekáč
Silvestr, Ženíšková
Jaroslava, Pfeffer
Jiří, Hrůzová Zdena,
Hrůza Karel, Zdeněk
Hanzal, Kabátníková
Jaroslava.

V prvopočátcích byli také další tanečníci: začali zkoušet také Svatopluk Hort, Věra Davidová, Milada Kožková, Míla Šíma, František Tischler, M.Dortová.

Soubor se snaží co nejvíce choreografií tančit na písni

Michala Tučného, ale část choreografií tančí v rytmu americké country



Poznámka: je potřeba zmínit, že ve vedení Country tanečního seniorského klubu se jedná o kolektivní **vedení**. Veškerá organizace souboru, (choreografie, ozvučení, natáčení fotodokumentace a video dokumentace, výběr hudby, grafické zpracování, tvorba letáků medializace, nabídka a výběr vystoupení) je vlastně na manželích,



tanečním páru Karel a Zdena Hrůzovi.



ZÁZNAM Z PRAXE

V rámci praxe ve společnosti KreBul jsem měl možnost setkat se se seniory.

Popíšu dvě krásné aktivity. Masopust v komunitním centru. Bavili jsme se o tom, jak probíhal masopust za jejich mládí, a porovnávali ho s dnešní dobou. Po povídavém úvodu jsme se pak společnými silami pustili do pečení koblížků. I já jsem částečně přispěl k přípravě a během smažení jsem mluvil s několika seniory, kteří se podělili o zážitky ze svého života. Celá akce byla zakončena u stolu posezením a spořádáním koblížků.



Se seniory jsem se setkal i při vzdělávání,

během procvičování paměti ve Vodňanech, kam také sahají aktivity prachatického KreBulu, o.p.s. lektora paměti Mgr. Zdeňka Krejsy. Zde se nacházela jiná skupinka, početnější, ovšem stejně sršící radostí ze setkání, jako ta předešlá. Senioři bez problémů pracovali na svých úkolech, bavili se a občas nás i obohatili nějakým vtipem.



Práce s touto skupinou klientů mě bavila. Senioři byli komunikativní, veselí, otevření a vděční za každou připravenou aktivitu. Po těchto zkušenostech budu o svém zaměření na tuto skupinu určitě uvažovat.

Jaroslav Prášek,
praktikant VOŠS

KPSS SENIOŘI



Víte co je komunitní plánování, znáte sociální služby, které by vám mohly pomoci? Pak zajděte do Radničního sálu **1. dubna**, kde od 10:00 hodin, bude představena

Seniorská obálka a povídání o Požární prevenci s por. Mgr. Martinem Vávrou, o Policejní prevenci s por. Bc. Martinou Joklovou a o Zdravotní prevenci Ing. Bc. Hanou Vojtovou anebo pak odpoledne od 13:00 hodin na setkání s doc. Ing. Lucíí Kozlovou, Ph.D., či Ing. Janem Bauerem, Mgr. Ludmilou Kolářovou, Bc. Danem Roseckým.



SENIORPEXESO

putuje po 27 místech

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

Vernisáž výstavy SENIORPEXESO proběhla 1. 2. 2019 ve vstupní hale Domova seniorů Pohoda Netolice, za přítomnosti seniorů, ale i vzácných hostů.



Odpoledne byla výstava přestěhována do DPS Skalka, dále pak do Domova seniorů Mistra Křišťana, Mateřské školy Skalka, DPS Na Sadech ... a putuje dál... třeba navštíví i vás.



SENIORPEXESO



vyšlo v rámci projektu 100x jinak. Má 54 hracích kartiček, tedy 27 párů a právě proto záměr tvůrců je objet s výstavou co nejvíce míst. Malá výstava je složena z fotografií, co mají senioři nejraději a co dělají ve volném čase, od Hanky RH+. Dále pak jsou k vidění návrhy obrázků do pexesa od Jitky Sedlecké.



Nechybí ani samotné vytištěné pexeso. Pexeso můžete použít třemi způsoby: zahrát si jej, vymalovat si obrázky a také napsat do SeniorPointu. prachatice@seniorpointy.cz

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Každoročně Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging vyhlašuje Týden trénování paměti. Cílem NTTP je přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je efektivní nástroj a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí.“.

V ČR letos se uskutečnilo více jak 400 akcí, z toho deset v Prachaticích.

Pod vedením certifikovaného trenéra Zdeňka Krejsy se uskutečnily akce i v SeniorPointu a Domově seniorů Mistra Křišťana.



VÝSTAVY

duben

SeniorPoint
České Budějovice
Velikonoce SPgŠ

květen

UM SENIORŮ
ZŠ Prachatice,
Vodňanská



červen

SeniorPoint Písek
ZŠ Prachatice, Zlatá
stezka 387

AKCE SENIORPOINTU

30. duben

DC „Den pracoviště“

10. - 11. květen

Konference
k Pochodu smrti

20. května

Výlet na zámek
Kratochvíle
s květinami



30. květen

„Evropský den
sousedů“

8. - 9. červen

Otevření
mezigenerační
zahrady – víkend

WIKIKLUB

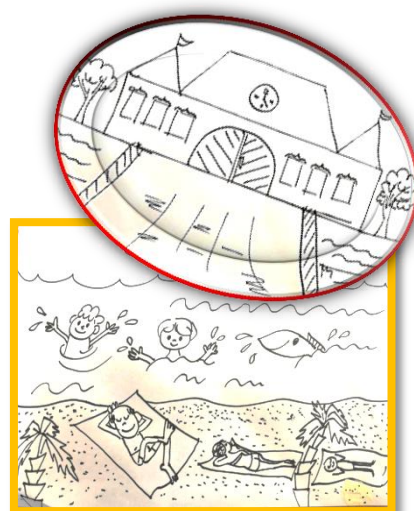
V SeniorPointu vzniká nový klub. Již hostil zkušené wikipedisty a přijal pozvání na setkání s možností se zapojit. Pan Lochman naučil pracovat seniory s fotografiemi a vytvářet ve wikipedii nová hesla, nadpisy a pracovat se zdroji. Prachatice budou místem, kde vznikne klub "Senioři píší wikipedii". Máte chuť se zapojit? Kontaktujte nás! prachatice@seniorpointy.cz

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 Prachatice, pod KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, 383 01 Prachatice



V zimě si o nalezených místech popovídáme.

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



KreBul
obecně prospěšná společnost



SeniorPoint
KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY PRACHATICE



Jihočeský kraj 8