



## PŘÁTELE SENIORPOINTU HODNOTÍ ROK 2017

Z dotazníků vybíráme odpovědi: Jaká akce za rok 2017 byla právě pro vás nejzajímavější a co doporučujete připravit pro rok 2018?

Výstava sbírky pexes, 2018 - Šmejdi, kurz němčiny pro začátečníky. **Marie B.** Nejlepší záměry a nápady jsou Vaše, zvláště se znalostí věcí a já něčím lepším si nedovoluji radit. Myslím to upřímně. **M.Bojanovský** Akce Dobrovolník s kytičkou, skvělou a úžasnou atmosférou, milé lidi, Esoterický minifestival s nume-roložkou. 2018 Kurz zachování zdravého rozumu při setkání s falešným člověkem. **Marie P.**

Vánoční koncert Lukáše Štěpánka,  
Kurz grafologie. 2018 - grafologický kurz,  
představení činnosti spolků ve fotografiích,  
krátký vodácký výlet,  
večery v komunitní zahradě s ohněm,  
výstavy ze zajímavých seniorských sbírek.

**Zdena H.**

Zapojení dobrovolníků z Turecka do aktivit se seniory, zajímavá soutěž v psaní. 2018 herní odpoledne, výlety. **Kateřina H.**

Kurz tance, promítání výstavy, kronika. 2018 ukázka prací seniorů, tvůrčí dílny, kronika, soutěže.

**Ilga H.**

Názorná ukázka, výcvik: Jak nenaletět šmejdům na internetu.



2018- něco pro duši, kurz háčkování nebo vyšívání.

**Hanka K.**

Děkujeme za odpovědi. Pokusíme se naplnit Vaše očekávání.  
**realizátoři SeniorPointu**

podepsaní.



### Fotohlédnutí

Ing. Jan Bauer, poslanec  
Parlamentu PS ČR,  
místopředseda Výboru  
pro sociální politiku v  
KreBulu



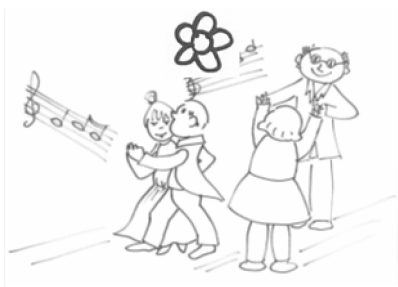
Předání v Prachaticích  
ocenění pro KreBul za  
3. místo NEJ klubů v ČR  
Kateřinou Sodomkovou

### **Dobrovolnické cenrum**

### **(DC)Prachatice**

V současné době má  
67 dobrovolníků, kteří  
jsou pojištění a mají  
smlouvu. Avšak je  
mnoho z těch, kteří  
přispívají svým časem  
a nechtějí být nikde

DC je vysílající  
organizací. Dobrovol-  
níci chodí do domova  
seniorů, Dobročinného  
obchůdku, Portusu,  
Domova Matky Voj-  
těchy, Centra sociální  
pomoci Vodňany atd.  
A co dobrovolníci zde  
dělají? Např. s klienty  
hrají na hudební  
nástroje, individuálně  
navštěvují klienty,  
cvičí, vedou krátké  
rozhovory se seniory,  
smyslově aktivizují,  
recitují, zpívají, čtou,  
s dětmi tráví volný  
čas, vybalují a třídí  
věci, pomáhají na  
jednorázových akcích.  
Mezi dobrovolníky,  
kteří se ve městě  
v loňském roce obje-  
vovali, byli dobro-  
volníci v rámci evrop-  
ské dobrovolné služ-  
by; Seyit a Hâle na  
půl roku. A co zde  
dělali? Jako první  
aktivita byla aktivní  
účast na bále ve  
Švestkovém dvoře,  
pomáhali při výsta-  
vách (např. Maluj co  
vidíš, BOD), vymýšleli  
aktivity (záložky do  
knížek, korálkování  
stromu života), natá-



čeli a povídali si se seniory, účastnili se burzy práce a prezentovali dobrovolnictví, zapojili se do kampaně Šťastné stáří očima dětí, měli výuku angličtiny pro dospělé i pro seniory, představili svou zemi (kultura, jídlo, umění), šli s námi pochod Military deth march, jezdili na kurzy pro školy, připravili příměstský tábor s výukou angličtiny, pomáhali při hrách (např. v hospicovém parku, jarním závodu v domově seniorů), setkávali se se studenty na workshopech, pomáhali při akcích města, tancovali nejen se seniory atd. Jejich činnost byla velmi významnou pro naši organizaci a zkušeností pro všechny zúčastněné.



I vy máte možnost se zapojit. Můžete se stát také individuálními dárci naší organizace. 214 333 978/0300. Můžete přijít s nápadem, který může být za naší pomoci s vámi realizován.

**Blíže:** vedoucí DC Mgr. Jiří Gabriel Kučera, [www.krebul.cz](http://www.krebul.cz), KreBul, o. p. s., Zlatá stezka 145, 383 01 Prachatice. Čtvrtek - 10.00- 17.00 [prachatice@seniorpointy.cz](mailto:prachatice@seniorpointy.cz)

**PŘIPRAVUJEME kampaň 100x jinak**  
Připravujeme snad i společně s vámi řadu akcí ke stému výročí založení Československého státu. Například: Putujeme, sportujeme se SeniorPointem 100x jinak, nebo Setkání stoletých, vysazení stromu, zpěv národních písní k výročí republiky, Besedu s pamětníky

...A tak již dnes si vás dovolujeme oslovit o spolupráci při přípravě malé výstavy:

**100 zajímavých věcí, příběhů, fotografií a kuriozit z naší historie až do současnosti**

Blíže na telefonu a emailu: 724 188 864, [hana.rabenhauptova@mupt.cz](mailto:hana.rabenhauptova@mupt.cz)

u Hanky RH+ Rabenhauptové, koordinátorky kampaně 100x jinak

### Fotohádanka



Kde se nachází?

### PŘEPLAV SVŮJ LA MANCHE

Nabízíme únorovou kampaň v plavání: Přeplov svůj La Manche, která proběhne od 2. 2. od 13:00 hodin, kdy se koná zahájení v Plaveckém bazénu

v Prachaticích a ukončena bude 23. 2., také ve 13:00 hodin formou závodů dvojic. Cílem kampaně je zvládnout během celého měsíce společně 34 kilometrů za město Prachatice. Organizuje Zdravé město, SenSen, SeniorPoint a dobrovolníci.

Partnerem akce je VZP a Nadace Charty 77. Na závody dvojic se připravte: dvojici musí být více jak sto let dohromady, musí uplavat 50 metrů dohromady a mít dobrou náladu. Na akcích budeme měřit s VZP tlak, tuk... uvidíte, přijďte. Blíže: Hanka RH+ 724 188 864,

[hana.rabenhauptova@mupt.cz](mailto:hana.rabenhauptova@mupt.cz)

Plavání nepřepíná, ale důkladně procvičí svaly celého těla. Nepřetěžuje klouby. Voda nadlehčuje, a tím je zátěž minimální. Za třicet minut lehkého plavání spálíme 360 kalorií. Čím jsme trénovanější, tím déle dokážeme plavat a spálíme tak větší množství kalorií.



Právem je plavání často prezentováno jako téměř ideální sport. Sportujme tedy v bazénu, udělejme něco pro své zdraví a pohodu. Plavme celoročně, v únoru *Přeplavme svůj La Manche.*

## KALENDÁŘ I PRO VÁS

Kalendář s ilustracemi seniorky Jitky Sedlecké byl vydán díky spolupráci ICOS Český Krumlov a KreBul, o.p.s. Prachatice, z projektu Ministerstva průmyslu a obchodu ČR. Vyhrát jej můžete na akcích SeniorPointu.

## DOMOV MATKY VOJTĚCHY

Zřizovatelem Domova Matky Vojtěchy je Hospic sv. Jana N. Neumanna, o.p.s., který od r. 2005 provozuje

stejnojmenný hospic. DOMOV MATKY VOJTĚCHY (dále jen DMV) je domovem se zvláštním režimem pro osoby s různými druhy demencí, Alzheimerovou chorobou. Kapacita zařízení je 26 lůžek (10 jednolůžkových a 8 dvoulůžkových pokojů). Každý pokoj má vlastní koupelnu a WC. Pokoje jsou vybaveny útulným komfortním nábytkem. DMV poskytuje celoroční pobytové služby osobám od 27 let, z Prachaticka, event. Jihočeského kraje.



Péče o klienty s Alzheimerovou nemocí ve specializovaném zařízení DMV vychází z jejich předchozího způsobu života, z dodržování dosavadních rituálů a stereotypů. Proto se v péči o osoby s demencí používá validace, vztahová péče, canisterapie, bazální stimulace,

nebo muzikoterapie. Klíčovým prvkem péče o postižené Alzheimerovou nemocí je zajištění jejich bezpečnosti. Vybavení DMV dle projektu zabraňuje pádu nebo úrazu a působí uklidňujícím dojmem, navozuje pocit domáckosti. Každý klient má vypracovaný plán péče, který vychází především z osobní anamnézy a "historie" uživatele. **Zařízení není schopno zajistit odpovídající péči, pokud:** Zdravotní stav žadatele vyžaduje hospitalizaci ve zdravotnickém zařízení, žadatel trpí akutní infekční nemocí.

**Cílem zařízení je:** Zajistit klientům bezpečné prostředí, nabídnout klientům využití volného času, zachovat schopnosti, dovednosti a soběstačnost klienta co nejdéle. Ošetrovatelská a zdravotní péče je klientům poskytována nepřetržitě a odpovídá jejich zdravotnímu stavu. V zařízení nabízejí metody:



**Ergoterapie** je léčebná metoda, která nabízí aktivní činnost lidem bez rozdílu věku, omezení, intelektu. Cílem je dosažení maximální možné soběstačnosti a zvýšení kvality života. V rámci ergoterapie může probíhat i cvičení paměti, kdy hlavním cílem je zpomalení procesu zapomínání. Hlavním prostředkem v ergoterapii je smysluplná činnost, či zaměstnání, které pomáhají k obnově postižených funkcí. Jde o zachování a využití schopností klienta potřebných pro zvládnutí běžných denních, pracovních, a zájmových činností. Nabízí **mezigenerační spolupráci** s dětmi, mladými lidmi.

**Terapeutické vaření nebo pečení** je



ednou z velice vděčných činností, které se dají se seniory s demencí provádět. Není třeba je k této činnosti nějak složitě motivovat, jedná se o běžnou činnost, při níž mohou využít dávno naučených dovedností a zažít kromě radosti z podařeného díla i vůni a chuť připraveného pokrmu. Příjemná vůně může vyvolávat příjemné vzpomínky a přispívat k dobré náladě., **Arteterapie pro seniory** se snaží aktivizovat zbytky jejich vitality, flexibility, stimulovat jejich kreativitu.



**Muzikoterapie** tkví v tom, že hudba může svými specifickými prostředky pronikat do hlubších vrstev osobnosti než mluvené slovo. Umožňuje tak oslovení a porozumění i tam, kde jsou narušeny běžné mezilidské kontakty.

**Kinezioterapie** pomáhá klientům znovunalezat uvědomění si vlastního těla, jeho ovládnutí, ovládnutí aktivity psychické i fyzické zároveň, vlastní sebepojetí i vnímání pohybů druhých. Tento program využívá prvků tělesných cvičení, sportů a pohybových her. Klienti s Alzheimerovou demencí mají často velmi dobrý fyzický stav, kterého se dá při kinezioterapii a taneční terapii dobře využít, zároveň také často trpí nespavostí, takže pokud se při fyzické terapii unaví, mohou lépe usnout. Klienti, kteří celý život těžce fyzicky pracovali, potřebují pohyb k naplnění pocitu

potřebnosti – když se hýbu, dělám něco, co má smysl. Program terapie je tvořen dlouhodobě. Program musí mít pro klienta smysl, který je v kolektivní skupinové práci, uvědomování si vlastního těla, zlepšení fyzické kondice. Není kladen důraz na přesnost v provádění cviků, nikoho neopravujeme, pouze podporujeme nadšení, chválíme.



#### Kontakt:

Domov Matky  
Vojtěchy, Hradební  
163, Prachatice,  
telefon: 388 310 231,  
info@alzheimerpt.cz  
www.alzheimerpt.cz  
Ředitel o.p.s.:  
PhDr. Robert Huneš  
vedoucí: Bc.  
Ladislava Veberová,  
sociální pracovník:  
Mgr.  
Markéta Nováková  
**Akce Seniorpointu**  
**VÝSTAVA Bezpečně**  
**doma i v obci**

Výstava fotografií z podzimních akcí prevence kriminality: Bezpečně doma i v obci (foto dílčích projektů společnosti KreBul, Pnutí, Policie ČR, SONS a JCZPS)  
**1. ledna – 31. ledna**  
**SENIORFOTO**  
výstava, poradna



Výstava fotografií jihočeských seniorů po celý měsíc leden. Povídání nad fotografiemi z výstavy s autory a kávou je připraveno na  
**30. 1. od 15:00 hodin**  
**OTEVŘENÍ**  
**KNIHOVNIČKY O HOLOCAUSTU**  
**26. ledna / pátek**  
od 15:00 hodin  
**DOBRO 2018**  
Workshop na téma dobrovolnictví  
**13. února / úterý** od 13:00 hodin radnice  
**LÁSKY ČAS**  
**14. února / středa** od 14:00 hodin  
Seznamte se! Pro veřejnost setkání a možnost navázání kontaktů  
**HROU ZA POZNÁNÍM**

## **V KAŽDÉM VĚKU**

**15. února** / čtvrtek od  
14:00 hodin

Hry s Ivanou

Bečvářovou a RH+

**BEZ BARIÉR PRO  
VŠECHNY II.**

**1. března**/čtvrtek

od 10:00 hodin

KreBul, o.p.s.,

Zlatá stezka 145

**TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**

**15. března** /čtvrtek

od 14:00 hodin

Trénování paměti pro  
zájemce z veřejnosti



## **BRIGÁDA**

První jarní den, dříve

21. 3., letos jarní

rovnodennost 20. 3.

a tedy pojďme se sejít

**22. 3. v 15:00 hodin**

k jarnímu úklidu.

S sebou můžete  
přinést něco, co

budeme moci použít

k sázení v zahradě,

s sebou můžete

přinést nápad, jak

zvelebit zahradu,

můžete přinést třeba

něco na zub i dobrou

náladu ... Brigáda za

každého počasí.

Práce v okolí i vně

celého domu bude

dost! To jsme zvědaví,



kdo se na tuto  
pozvánku „chytne“!