

ZPRÁVA O ČINNOSTI 2016

infocentrum
pro seniory



Město Strakonice
Infocentrum pro seniory
U Sv. Markéty 58
386 01 Strakonice
e-mail: seniori@mu-st.cz
www.strakonice.eu

Provozní záležitosti

Činnost zajišťuje odbor školství a cestovního ruchu MěÚ Strakonice, Mgr. Marie Žiláková. Otevírací doba infocentra je po–pá 10–12 a 13–16 hod. Uzavřeno je pouze v době nemoci a čerpání řádné dovolené. V prosinci započaly na základě usnesení Rady města Strakonice č. 2920/2016 činnosti k převodu infocentra pod správu Městského kulturního střediska Strakonice.

V infocentru mohou senioři získat přehled kulturních akcí a sportovních aktivit (např. plavání, bruslení pro seniory, cvičení pro seniory – oddíl SPV při TJ ČZ, cvičení na páteř a klouby, jóga apod.). Stejně jako v loňském roce si mohli v infocentru přečíst tiskoviny (Strakonický deník, MF Dnes, měsíčník Doba seniorů, týdeník 5plus2) a nebo zhlédnout vysílání STTV. Nejvíce dotazů se týkalo agendy – životní jubilea, aktivit pro seniory nebo bezplatné právní poradny. Pracovnice



infocentra zajišťovala distribuci Zpravodaje města Strakonice a letáků (plakátů na akce) do Klubu seniorů v Ellerově ulici, domu s pečovatelskou službou a domovů pro seniory. Od června do září měli senioři opět možnost využít venkovního posezení na dvorku infocentra, kde byly v závěru roku vybranou stavební firmou odstraněny původní nevzhledné zděné přístřešky a celý prostor byl vyčištěn a upraven. Infocentrum pro seniory spolupracuje s odbory městského úřadu, Šmidingerovou knihovnou, Sdružením zdravotně postižených, Svazem diabetiků České republiky – pobočný spolek Strakonice,

Muzeem středního Pootaví, Městským kulturním střediskem Strakonice, Policií České republiky, Městskou policií Strakonice, Městským ústavem sociálních služeb Strakonice, Radou seniorů města Strakonice a Krajskou radou seniorů Jihočeského kraje.

Propagace

Pracovnice infocentra zveřejňovala pozvánky, plakáty a další informace do vývěsek před OD Prior a U Sv. Markéty. Dostatečným zdrojem informací pro seniory byly také dvě vývěsky města (Sídliště 1. máje a u ČZ a. s.), poutač před infocentrem pro seniory a městské webové stránky. Pravidelně byly pozvánky zveřejňovány také ve Zpravodaji města Strakonice. Pracovnice infocentra pomáhala s roznosem plakátů a letáků. Na akce konané ve spolupráci s infocentrem zajišťujeme i samotné vytvoření propagačních letáků.

Návštěvnost

Infocentrum pro seniory v roce 2017 navštívilo celkem 1507 seniorů. Nejvyšší návštěvnost byla zaznamenána v měsících květen a listopad (155 a 174 seniorů). Oproti předešlému roku jde o nárůst počtu návštěvníků o 552.

Rok 2016			
Měsíc	Počet návštěvníků	Měsíc	Počet návštěvníků
leden	143	červenec	76
únor	97	srpen	87
březen	152	září	122
duben	153	říjen	111
květen	155	listopad	174
červen	149	prosinec	88

Rada seniorů města Strakonice

Rada seniorů pro volební období 2014–2018 byla zřízena Radou města Strakonice 1. 7. 2015. V roce 2016 proběhlo celkem 11 jednání (27. 1., 1. 3., 5. 4., 3. 5., 7. 6., 14. 7., 2. 8., 11. 10., 1. 11., 1. 12.), která se konala v infocentru pro seniory a pracovní jednání ke sportovním hrám seniorů 30. 8. na III. nádvoří strakonického hradu.

Členové rady seniorů: Marcela Štveráková (předsedkyně), Naděžda Nováková, Jiří Tesař, Mgr. Ivana Parkosová, Helena Mocová Linhartová, Ludmila Urbanová, Jana Kohelová, Ing. Hana Maroušková.

Ocenění pro předsedkyni Rady seniorů města Strakonice Marcelu Štverákovu

Rada seniorů města Strakonice navrhla Marcelu Štverákovou na Cenu seniorka roku 2016, kterou vyhlašuje Nadace Charty 77 v rámci svého projektu Senzační senioři. Návrh podpořilo Územní sdružení zdravotně postižených a Klub důchodců při ČZ a. s. Strakonice. V letošním roce se sešlo 129 nominací. Paní Štveráková obdržela poděkování a diplom od výkonné ředitelky Nadace Charty 77 Boženy Jirků.

Velikonoční setkání s Radou seniorů města Strakonice 24. 3.

Hostem velikonočního setkání byla tentokrát elegantní dáma Eva Drančáková, která ukázala výrobky z frivolitkové krajky a předvedla postup, jak svá díla tvoří. V příjemné atmosféře, o kterou se postarali sami návštěvníci, nechybělo občerstvení vlastní výroby či ukázky velikonočního tvoření. Návštěvníci, kterých přišlo 35, měli možnost vyzkoušet šikovnost svých prstů, zhotovit si drobné dárky a zakoupit výrobky s velikonoční tematikou.



Vánoční setkání s Radou seniorů města Strakonice 9. 12.

Téměř čtyřicet seniorů navštívilo infocentrum pro seniory. Vánoční náladu navodilo společné povídání a zpívání koled s panem Jiřím Mocem a nechybělo ani vánoční cukroví. Rada seniorů si pro každého připravila větvíčku jmelí s přáními zdraví a štěstí do nového roku.

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje

Předsedkyně rady seniorů Marcela Štveráková a pracovnice infocentra pro seniory Marie Žiláková přijaly pozvání na jednání krajské rady seniorů, která se konala 7. 4., 7. 7. a 10. 11. V programu setkání byly informace z jednání předsednictva krajské rady seniorů, pozvání na společenské a sportovní akce nebo informace o bytové politice a valorizaci penzí pro důchodce.

Senior pasy

Infocentrum pro seniory slouží jako kontaktní místo pro vyzvednutí Senior Pasu. Pracovnice infocentra zažádá online registrací o jeho vydání a po cca 6 týdnech si zde zájemci vyzvednou svůj senior pas. Registraci si objednalo 79 seniorů. Projekt Senior Pas je systém v síti poskytovatelů při nákupu zboží a služeb. Slevové karty Senior Pas lze uplatnit na území celé České republiky. Karta není přenosná a je určená lidem ve věku nad 55 let zcela zdarma. Registrace párů a rodin není možná. Od roku 2016 je možno zaslat kartu na adresu jejího objednatele a mohou o ni požádat i blízcí seniora. Tuto aktivitu podporuje Jihočeský kraj, který organizoval v září podpůrné akce pod názvem „Seniorské hrátky“. Strakoničtí senioři navštívili hrátky 6. 9. v domě kultury a součástí představení projektu bylo vystoupení zpěváka Josefa Laufera, měření hladiny cukru v krvi, tlaku, cholesterolu a informace o zdravém životním stylu.

Blahopřání jubilantům

V infocentru pro seniory si mohli jubilanti, stejně jako v roce 2015, vyzvednout dárkový poukaz v hodnotě 200 Kč na zboží dle vlastního výběru v prodejnách COOP a také se mohli setkat s panem starostou Břetislavem Hrdličkou, nebo zastupitelem Josefem Zochem. K 31. 12. 2016 bylo vydáno 210 poukazů a v přechodném období v měsíci lednu 2017 si přišli vyzvednout dárkový poukaz dva jubilanti. V případě uzavření infocentra vydávalo dárkové poukazy městské informační centrum na Velkém náměstí. Jubilanty navštívili zástupci města 4x doma, 20x v domovech pro seniory a 7x proběhlo setkání v infocentru pro seniory.

Akce a přednášky

Přednáška pro seniory o domácí péči 26. 1.

Domácí péče nabízí standardní a speciální služby pacientům propuštěným z nemocničního léčení a nemocným v domácím ošetření. S touto tematikou seznámila přítomné v klubovně Územního sdružení zdravotně postižených ředitelka Domácí péče Českého červeného kříže paní Marie Kadochová. Přednášku, která byla zdarma, si přišli poslechnout zájemci o službu, kteří potřebovali poradit, jak a kde o ošetrovatelskou péči požádat a další posluchači, které zdravotní problematika zajímá.

Přednáška o domácím násilí na seniorech 22. 3.

Téměř dvacítka seniorů absolvovala přednášku ve společenském sále Šmidingerovy knihovny, kterou připravila Rada seniorů města Strakonice ve spolupráci s Intervenčním centrem pro osoby ohrožené domácím násilím Diecézní charity České Budějovice a Šmidingerovou knihovnou. Účastníci vyslechli od vedoucí intervenčního centra paní Dany Bedlánové, co je domácí násilí, koho se týká a jak se mu bránit. Součástí přednášky bylo promítání skutečných příběhů žen, na kterých bylo páčáno domácí násilí.



Jihočeši šlapou do Ria

Strakoničtí senioři se zapojili do sportovní soutěže Jihočeští senioři šlapou do Ria, kterou vyhlásily Klub českých turistů oblasti jižní Čechy, Krajská rada seniorů Jihočeského kraje a Rekondiční centrum Medipont České Budějovice. Cílem akce bylo propagovat cyklistiku

a pěší turistiku jako důležité formy pohybových aktivit vhodných pro seniory v každém věku a k rozvoji zdravého životního stylu. Z jednotlivců, který reprezentoval Radu seniorů Strakonice, byl v kategorii cyklistika muži nejlepší Stanislav Hranička se svými naježděnými 968 kilometry. Obsadil 7. příčku ze 133 seniorů, kteří soutěžili v celém Jihočeském kraji. Do projektu se také zapojili senioři a seniorky z oblastního spolku Svazu diabetiků se svými kilometry z pravidelných cyklovýletů a senioři a seniorky, kteří našlapali potřebné kilometry na letním retro pionýrském táboře ve středisku Borovice v Českém ráji u Mnichova Hradiště, pořádaném strakonickým oblastním spolkem Českého červeného kříže.

Nordic walking v rámci zahájení turistické sezony 23. 4. 2016

V rámci zahájení turistické sezony měli senioři možnost zúčastnit se pochodu se zkušenou instruktorkou nordic walkingu Štěpánkou Halamovou. Trasa vedla ze strakonického hradu směrem do Dražejova, na Střelu a zpět přes Habeš na strakonický hrad. Každý účastník po absolvování trasy obdržel diplom a byl zařazen do slosování o zajímavé ceny.

Letní retro „pionýrský“ tábor pro seniory ušitý na míru pro 55+

Oblastní spolek Českého červeného kříže ve spolupráci s Územní organizací svazu diabetiků a Radou seniorů pořádal od 27. 6. do 3. 7. letní tábor pro seniory ve středisku Borovice u Mnichova Hradiště v Českém ráji. Infocentrum pro seniory pomáhalo s propagací. Tato zajímavá aktivita přilákala téměř dvacítku seniorů, mezi nimiž nechyběla manželská dvojice. Organizátoři tábora připravili mnoho zajímavých sportovních aktivit, vědomostních soutěží, výletů a účastníci si domů přivezli řadu hezkých zážitků.



Promítání pro seniory 2. 2., 5. 4., 29. 11.

Promítání připravila paní Jana Kohelová (členka Rady seniorů města Strakonice) v klubovně územního sdružení zdravotně postižených ve spolupráci s Radou seniorů, infocentrem pro seniory a Muzeem středního Pootaví. Pan Jaroslav Landsinger promítal 2. 2. kaleidoskop obrázků současných Strakonice a 5. 4. o historii krásných vodních mlýnů na Strakonicku a hřejivý dokument o rekonstrukci hoslovického mlýna. V úterý 29. 11. potěšil všechny návštěvníky vzpomínkami na slavnostní otevření obchodního domu Prior, sportovní haly a plaveckého stadionu. Záběry byly o to zajímavější, že někteří přítomní poznali své manžely, příbuzné či známé. Promítání provázela vždy vysoká účast. Vstupné se nevybíralo.



Procházka ke Švandově lípě

Na úterý 9. 8. připravila Rada seniorů ve spolupráci s infocentrem pro seniory procházku na Podskalí, kde mohli senioři zhlédnout nové koupací molo a podívat se ke Švandově lípě. Přesto, že procházce počasí nepřálo, i tak zaujalo téměř dvacet příznivců zdravého životního stylu.

Cvičení na venkovních posilovacích strojích

Senioři se setkali před infocentrem pro seniory nebo u lávky pod areálem DUDÁK - Měšťanský pivovar Strakonice, a.s. Podnikli pak výpravu na cvičení na venkovních posilovacích strojích na Podskalí nebo Barvínkov s procházkou k jezu u Mutěnic. Sraz byl vždy v 9:30 hodin v termínech 14. 6., 12. 7., 13. 9. Akce se nekonala pouze v případě nepříznivého počasí. O tuto aktivitu však mezi seniory nebyl takový zájem, což dokazovala účast maximálně 3 až 4 zájemců.

I. sportovní hry seniorů 6. 9. 2016

Velký úspěch přineslo Radě seniorů města Strakonice konání I. sportovních her seniorů na strakonickém hradě. Příprava a zajištění her vyžadovaly vysoké nasazení, ve kterém pomohly členům rady seniorů infocentrum pro seniory a odbor školství a cestovního ruchu MěÚ, který o finanční podporu požádal v rámci grantového programu Jižní Čechy olympijské Jihočeský kraj. Počet registrovaných sportovkyň byl 40 a sportovců 29. Celkový počet návštěvníků se vyšplhal téměř na 105. Soutěžilo se v těchto osmi disciplínách: házení šipek do terče, ruské kuželky, kriket, hod míčem na koš, nordic walking, slalomový běh, kulkovrh a vědomostní kvízy. Senioři, kteří soutěžili jednotlivě, se registrovali ve čtyřech kategoriích:



ženy 60-70 let, ženy nad 70 let, muži 60-70 let a muži nad 70 let. Nordic walking i s odbornou přípravou připravila Štěpánka Halamová. Příjemnou náladu doplnila hudební kapela Malá muzika Nauše Pepíka. Pro zájemce bylo připraveno měření krevního tlaku a cholesterolu a své příznivce si našel i stánek zdravých produktů ZeměDar. Policie České republiky umožnila prohlídku vozidla kriminalistického technika SKPV (služba kriminální policie a vyšetřování) a rozdávala reflexní pásy, křížovky a brožury s radami, jak se chránit před okradením. Vyhlášení vítězů, předání hodnotných cen s osobní gratulací od starosty města Břetislava Hrdličky, předsedy Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Bohumila Bezemka a předsedkyně Rady seniorů města Strakonice Marcely Štverákové, proběhlo v sále U Kata.

Bleší trhy

V roce 2016 připravila rada seniorů čtyři strakonické „blešáky“. Velikonoční proběhl 19. 3., jarní 21. 5., podzimní 8. 10. a závěrečný adventní 19. 11. a heslem bylo „Přijďte prodat věci s příběhem, krásné zbytečnosti, které někdo třeba rád koupí“. Konaly se v letním areálu plaveckého stadionu a organizačně se jich zhostila paní Mgr. Ivana Parkosová.

Beseda o zvukové knihovně 22. 11.

Paní Jaroslava Vokáčová uvítala v čítárně Šmidingerovy knihovny účastníky přednášky o zvukové knihovně, která funguje jako krajská pobočka Macanovy knihovny v Praze. Cílem konání akce, kterou pořádala Rada seniorů ve spolupráci se Šmidingerovou knihovnou a infocentrem pro seniory, byla propagace této unikátní služby. Návštěvníci besedy si prohlédli prostory zvukové knihovny, poslechli si namluvený záznam panem Vladimírem Menšíkem a dozvěděli se o možnostech půjčování přes 8 100 titulů knih různých žánrů (detektivky, pohádky, dobrodružné i životopisné knihy).



Nabízené materiály v infocentru pro seniory

- Přehled kulturních a sportovních akcí města Strakonice
- Leták nejvýznamnějších akcí města Strakonice na rok 2016
- Leták s kalendářem akcí Muzea středního Pootaví Strakonice
- Pozvánky na akce spolupořádané infocentrem pro seniory
- Pravidelné měsíční přehledy akcí a služeb Mateřského centra Beruška
- Povánky na kulturní a sportovní akce okolních a dalších měst (Písek, Jindřichův Hradec, České Budějovice, Plzeň, Vodňany, Blatná, Bechyně)
- Určitě si poradíte (praktické rady pro životní situace, kdy potřebujete zdravotní a sociální služby)
- Katalog poskytovatelů sociálních služeb na Strakonicku
- Komunitní plán sociálních služeb ORP Strakonice 2012-2014
- Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb
- Průvodce sociálními službami v Jihočeském kraji
- Informace České obchodní inspekce
- (Ne)bezpečný věk – doporučení seniorům
- Senioři v silniční dopravě
- Senioři, nedejte se!
- Průvodce sociálními službami, jsme tu pro vás.
- Metodika přípravy poradců uživatelů sociálních služeb
- Poradenství uživatelům sociálních služeb
- Senior pas a výhody - jižní Čechy
- Život 90 – letáky: senior telefon, tísňová péče života 90, desatero pro výběr domova pro seniory, pečovatelská služba, poradenství, portál www.seniorum.cz
- Přehled účinnosti intervencí protidrogové léčby v Evropě
- Elektronické platební prostředky – Jak se vyhnout rizikům
- Jak poznáme kvalitu – ryby, sýr a tvarohy, chléb a pečivo, svět kávy, lahůdky, maso
- Moderní šlechtění potravin
- Nanotechnologie v potravinářství
- 50 + aktivně
- Klíč k bezpečí

Výhody pro seniory ve Strakonících

MHD zdarma

O 1. 1. 2015 došlo ke změně upravující přepravu osob nad 65 let. V rámci I. pásma (neplatí do Katovic – II. pásmo) mohou senioři využít MHD bezplatně. Prokazují se průkazkou nad 65 let věku vystavenou dopravcem – společností ČSAD STTRANS, a. s. Průkazky jsou vydávány na informacích autobusového nádraží a k vystavení jízdenky je nezbytné předložit doklad totožnosti a dodat aktuální podobenku. Cena za vystavení průkazky je 50 Kč. Poplatek je jednorázový při vyhotovení, platnost průkazky není časově omezena.

Městské kulturní středisko Strakonice

Taneční odpoledne s písničkou – pravidelný program pro seniory v cenovém rozmezí 50–100 Kč.
Kino Oko – seniorské středy – promítání pro seniory a handicapované. Zvýhodněné vstupné.

Šmidingerova knihovna

Registrační poplatek – dospělí 150 Kč/rok, čtenáři nad 70 let zdarma. Zvuková knihovna, besedy, přednášky, kurzy.

Muzeum středního Pootaví Strakonice

Sleva pro seniory činí 50 % z plného vstupného dle vybraného prohlídkového okruhu (okruh č. 1 – hradní palác, věž Rumpál, kapitulní síň, okruh č. 2 – hradní areál s průvodcem, okruh č. 3 – kapitulní síň, ambit). Stejná sleva platí pro vodní mlýn Hoslovice.

STARZ Strakonice

Bruslení pro seniory na zimním stadionu od října do března za 20 Kč/hod.

Plavání

Každý týden byly v roce 2016 vypsány plavecké hodiny jen pro seniory. Seniorské slevy plavecký bazén neposkytuje, pouze slevy pro osoby s průkazem ZTP nebo ZTP/P.

V letním bazénu dle provozu vstup za zvýhodněné vstupné 50 Kč (červen, září) a 70 Kč (červenec, srpen).

Ostatní

Místní akční skupina LAG Strakonicko nabízí **Virtuální univerzitu třetího věku**. Jedná se o výukový seminář pro seniory. Cena za semestr se pohybuje dle výukového programu v rozmezí 250 – 350 Kč.

Poplatek za psa – zvýhodněný pro poživatele starobního důchodu ve výši 200 Kč. V případě očipovaného psa platí senior 100 Kč.

Městská policie – program SENIOR, montování bezpečnostních řetízků na dveře zdarma.

TJ ČZ Strakonice – oddíl SPV – zdravotní cvičení pro seniory. Cena 50 Kč/hod.

Venkovní cvičební stroje mohou nejen senioři využívat v lokalitě Podskalí a Barvínkov.

Klub seniorů v Ellerově ulici slouží k setkání starších spoluobčanů.

Římskokatolická farnost – mše v kostele sv. Markéty, sv. Prokopa a na Podsrpu.

Zpracovaly: Mgr. Žiláková, Bc. Janochová