

# ZPRÁVA O ČINNOSTI 2018

infocentrum  
**pro seniory**



**Městské kulturní středisko Strakonice**

**Infocentrum pro seniory**

U Sv. Markéty 58  
386 01 Strakonice  
e-mail: [marie.zilakova@meks-st.cz](mailto:marie.zilakova@meks-st.cz)  
[www.meks-st.cz](http://www.meks-st.cz)

## Provozní záležitosti

Infocentrum pro seniory je zařazeno do organizační struktury Městského kulturního střediska ve Strakonících, (dále jen MěKS).

Činnost zajišťuje organizační a programová pracovnice Mgr. Marie Žiláková. Provozní doba infocentra je každý všední den od 10.00 do 12.00 hod. a od 13.00 do 16.00 hod. Pracovnice infocentra disponuje mobilním telefonem, který je pro seniory přístupný ve všední den od 8.00 do 18.00 hodin. Infocentrum je pro občany otevřeno i v případě gratulování jubilantům, které probíhá každý čtvrtek.

Klienti zde získají informace (např. dopravní spojení, kulturní a sportovní akce, kontakty, apod.), mohou si zdarma přečíst denní tisk (Strakonický deník, MF Dnes) a další periodika (Zpravodaj města Strakonice, Dudácké noviny, Naše noviny, zpravodaj ČZ a.s.), či požádat o zhlédnutí různých ukázek na PC. Pracovnice zajišťuje návštěvníkům kontakt a spojení na instituce různého druhu. Nejvíce se jedná o Městský úřad Strakonice, státní instituce, Městský ústav sociálních služeb či bezplatné právní poradny.

Návštěvníci mají k dispozici mnoho tištěných materiálů, např. příručky pro seniory, katalog poskytovatelů sociálních služeb na Strakonicku, katalog praktických rad pro životní situace, senioři v silniční dopravě, časopis D-test, přehled kulturních a sportovních akcí města Strakonice a další příležitostný tisk. Velký zájem je o měsíční kulturní přehled, Zpravodaj města Strakonice a nově také o Dudácké noviny.

Níže se můžete přesvědčit, že infocentrum pro seniory spolupracuje na svých akcích s řadou institucí, např. s Městským úřadem Strakonice, Šmidingerovou knihovnou, Muzeem středního Pootaví, Sdružením zdravotně postižených, Svazem diabetiků České republiky (pobočným spolkem ve Strakonících), Radou seniorů města Strakonice, Krajskou radou seniorů Jihočeského kraje, Městskou policií Strakonice, Městským ústavem sociálních služeb ve Strakonících, Policií České republiky, Českým červeným křížem.

## Propagace

Plakáty a pozvánky na akce, které organizuje infocentrum pro seniory společně s radou seniorů, jsou v dostatečném časovém předstihu zveřejňovány na vývěsních plochách městského kulturního střediska, na poutači před infocentrem, ve skřínce v Bezděkovské ulici, na webových stránkách, ve zpravodaji města a v denním tisku. Ve zmenšené fyzické podobě jsou návštěvníkům k dispozici přímo v infocentru pro seniory a městském informačním centru a městském kulturním středisku. Pracovnice infocentra pro seniory aktivně spravuje FB a ukládá fotografie z besed, přednášek, sportovních her, zájezdů a dalších aktivit na seniori-st.rajce.net. Podobu propagačních produktů vytváří buďto sama pracovnice infocentra pro seniory, nebo ve spolupráci s propagačním oddělením MěKS.

## Návštěvnost

Infocentrum pro seniory v roce 2018 navštívilo celkem 2056 seniorů. Nejvyšší návštěvnost byla zaznamenána v měsících červen a září (255 a 236 seniorů), a to díky novému posezení pod pergolou na dvoře infocentra pro seniory. Oproti předešlému roku jde o nárůst počtu návštěvníků o 331.

Rok 2018			
Měsíc	Počet návštěvníků	Měsíc	Počet návštěvníků
leden	198	červenec	138
únor	174	srpen	139
březen	122	září	236
duben	156	říjen	115
květen	212	listopad	163
červen	255	prosinec	148

## Rada seniorů města Strakonice

Rada seniorů jednala v roce 2018 každý měsíc v infocentru pro seniory.

Její členové jsou: paní Marcela Štveráková (předsedkyně), pan Jiří Tesař, paní Jana Kohelová, paní Naděžda Nováková, Ing. Hana Maroušková, paní Ludmila Urbanová, Mgr. Ivana Parkosová a paní Helena Mocová Linhartová.

Z rozhodnutí Rady města Strakonice byla zřízena komise Rada seniorů města Strakonice jako iniciativní a poradní orgán podle § 122 odst. 1 zákona č. 128/2000 Sb., o obcích, v platném znění. Stalo se tak po projednání 25. 4. 2018 na základě Usnesení RM č. 4854/2018 (100/6).

## Akce a přednášky pro seniory

### Beseda pro seniory

#### Podvodné praktiky pachatelů

Rada seniorů města Strakonice ve spolupráci s infocentrem pro seniory, Územním odborem Policie ČR a Městskou policií pozvala seniory v úterý 16. ledna 2018 od 13.00 hod. na přednášku spojenou s humorným divadelním představením strakonických ochotníků, ukázkou policejní práce, výstroje a výzbroje. Beseda se konala v zasedací síni Územního odboru v Plánkové ulici a senioři se dozvěděli o praktikách podvodníků a jejich pochybných nabídkách.



### Pozvánka na promítání pro seniory Strakonice v proměnách času na Ohradě

Rada seniorů města Strakonice ve spolupráci s infocentrem pro seniory a Muzeem středního Pootaví pořádala ve čtvrtek 22. února. 2018 od 13.00 hod. v Rytířském sále promítání. Jaroslav Landsinger vyprávěl o proměnách Strakonice a promítal zajímavé dobové fotografie a

filmy. Strakonické občany zajímají především často necitlivé zásahy do podoby města, a proto byl Rytířský sál zcela zaplněn.

## **Trénování paměti**

Je dokázáno, že trénováním paměti můžeme efektivně posilovat mozkové funkce a zabránit tak kognitivním poruchám paměti. Trénink je vhodný pro všechny věkové kategorie. Infocentrum pro seniory pořádalo v rámci „Národního týdne trénování paměti“ seminář, kde trenérka paměti s několikaletou praxí z České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging Mgr. Jitka Lojíková předvedla návštěvníkům různé praktické ukázky a seznámila je i s teoretickou literaturou. Trénování paměti se uskutečnilo 15. března v domě kultury a vstup byl pro seniory zdarma.

## **Bleší trhy (blešáky)**

Rada seniorů ve Strakonících pořádala ve spolupráci se Správou tělovýchovných a rekreačních zařízení Strakonice bleší trhy, kde zájemci mohli prodat či zakoupit si „věci s příběhem“, věci, které někomu možná překáží, zatímco jinému dobře poslouží. V roce 2018 proběhly celkem 4 blešáky (velikonoční 25. 3., jarní 19. 5., podzimní 23. 9. a zimní 10. 11.). Jejich organizaci zajišťovala Mgr. Ivana Parkosová, členka komise Rady seniorů města Strakonice.

## **Velikonoční setkání seniorů**

### **Soutěž o nejlepší mazanec**

Rada seniorů města Strakonice připravila pro strakonické seniory již tradiční velikonoční setkání, které se konalo v pondělí 19. března 2018 v domě kultury. Novinkou setkání byla soutěž o nejlepší mazanec. Odborná porota, která byla složena ze členek rady seniorů, starosty Břetislava Hrdličky, zastupitele Josefa Zocha, Miroslavy Ploché, Andrey Gondekové a Mgr. Marie Žilákové, hodnotila objektivně, a každý mazanec ochutnala.

Mazance, které přinesli soutěžící do domu kultury v 8.30 hodin, byly uloženy na kulaté tácy ozdobené velikonočními ubrousky a bylo jim přiděleno pořadové číslo, aby byla zachována anonymita a rozhodování bylo spravedlivé. Porota hodnotila vzhled, chuť mazanců a stanovila pořadí. Po sečtení jednotlivých bodů byl vyhlášen nejlepší mazanec od Dany Medové. Druhé místo obsadila Ing. Hana Maroušková a třetí místo získala Jana Kohelová. Všechny mazance byly výborné a všem soutěžícím patřil velký dík. Vítězky obdržely diplom, dárky od města Strakonice, dárkové poukazy od Jednoty COOP Volyně a příslib na jízdu



na koloběžce pod vedením lektora. Na všechny soutěžící čekaly drobné dárky. Nejen porota ochutnávala, ale dostalo se i na všechny přítomné.

Pro zpestření programu byla uspořádána výstavka z jednotlivých tvoření, které připravily ženy na svých setkáváních v územním sdružení zdravotně postižených. Nechyběla hudba k poslechu i k tanci, bylo přichystáno pohoštění a členka rady seniorů Ivana Parkosová překvapila přítomné velikonočními kvizy.

## **Autobusový zájezd**

Komise rada seniorů ve spolupráci s infocentrem pro seniory uspořádala pro seniory autobusový zájezd ve čtvrtek 26. dubna 2018 do Tábora, Chýnova a Čapího hnízda. V Chýnově si senioři prohlédli dům slavného rodáka a umělce Františka Bílka a kouzelné Chýnovské jeskyně. Hlavním cílem cesty byla návštěva rekreačního a konferenčního areálu Čapí hnízdo, nacházejícího se na území obce Olbramovice ve Středočeském kraji.

## **Rekreační pobyt pro seniory s načerpáním energie**

Komise rada seniorů města Strakonice a Svaz diabetiků, pobočný spolek Strakonice pořádaly 19. 5. – 26. 5. 2018

pobyt v penzionu Hejtman na břehu rybníka stejného jména v malebném, uzavřeném areálu uprostřed Chlumu u Třeboně. Účastníci měli zajištěny a plně vybaveny dvoulůžkové pokoje s wifi připojením, plnou penzí, wellness procedury, pojištění, občerstvení na uvítanou a dopravu autobusem. Pro seniory byl po celou dobu pobytu připraven zajímavý kulturní a sportovní program i



s výletem do blízké Třeboně. Seniory přijel do Chlumu pozdravit starosta města Mgr. Břetislav Hrdlička a vedoucí infocentra pro seniory Mgr. Marie Žiláková.

## **Procházka po historicky zajímavých místech města Strakonice**

Komise rada seniorů města Strakonice společně s infocentrem pro seniory připravily zejména pro strakonické seniory a pamětníky dvouhodinovou procházku Strakonice s komentovanou prohlídkou PhDr. Miroslava Špeciána. Senioři 14. června absolvovali procházku Rennerovými sady a ulicemi



Hrnčířská, Lidická, Hradební. Prohlédli si lokalitu Ostrov a na závěr Velké náměstí, kde si připomněli dřívější umístění Morového sloupu.

## Strakoničtí senioři v Českých Budějovicích na sportovních hrách

Celkem čtyřicet nadšených seniorů reprezentovalo město Strakonice v úterý 5. června 2018 na 5. sportovních hrách seniorů Jihočeského kraje. Hry se konaly ve sportovním areálu SK Policie ČR na Jiráskově nábřeží. Senioři plni sportovních zážitků dovezli mnoho krásných pohárů, medailí, a cen. Nejúspěšnější byl pan Stanislav Med a cenný kov dovezlo i družstvo



strakonických skautů pod vedením nejstarší soutěžící Ludmily Urbanové ze strakonické komise rady seniorů. Měšťanský pivovar Strakonice věnoval krásné ceny v podobě pivních setů, velké poděkování patří městu Strakonice za příspěvek na dopravu. Pro návštěvníky byly zajištěny informace z oblasti bezpečnosti ve veřejném i domácím prostoru, o ochraně spotřebitelů a nájemníků, pojištění obyvatel a o zdravém životním stylu.

## Rozdávat radost má smysl v každém věku aneb Konce prokrastinace

Přednáška o kladném přístupu k životu, kterou pořádaly infocentrum pro seniory, komise rada seniorů společně se Šmidingerovou knihovnou v úterý 19. června ve společenském sále Šmidingerovy knihovny přilákala téměř 25 seniorů. Přednášku přišlo navštívit i několik návštěvníků z řady neseniorů. Ing. Zdeněk Svoboda z nadace Lepší senior hovořil o tématech, která se týkala dnešní doby, těžkého rozhodování, naučené bezmoci, o lístku vděčnosti, do kterého si můžeme každý den zapisovat pozitivní záležitosti, jež nás potkávají. Předal přítomným metody tréninku optimistického životního stylu a účastníci si odnesli konkrétní postupy, jak dlouhodobě zvyšovat každodenní spokojenost.

### PŘEDNÁŠKA Kladný přístup k životu



„Se špatnou náladou se stárne velmi rychle.“  
--Turgehev

Optimismus a pesimismus je naučitelný. Smyslem přednášky je předat metody tréninku optimistického životního stylu. Účastníci si odnášejí konkrétní postupy, jak dlouhodobě zvyšovat svoji každodenní spokojenost.

**Přednášející:**  
Klára Mlýnková a Zdeněk Svoboda - nadšení dobrovolníci projektu

**Hlavní body přednášky:**  
Zijeme v příznivější době, vliv špatných zpráv na naše přemýšlení, změna vnímání, lístek vděčnosti, osobní hrdinství, rozdávání radosti

Srdečně vás zve infocentrum pro seniory  
a Šmidingerova knihovna  
Společenský sál ŠK Strakonice

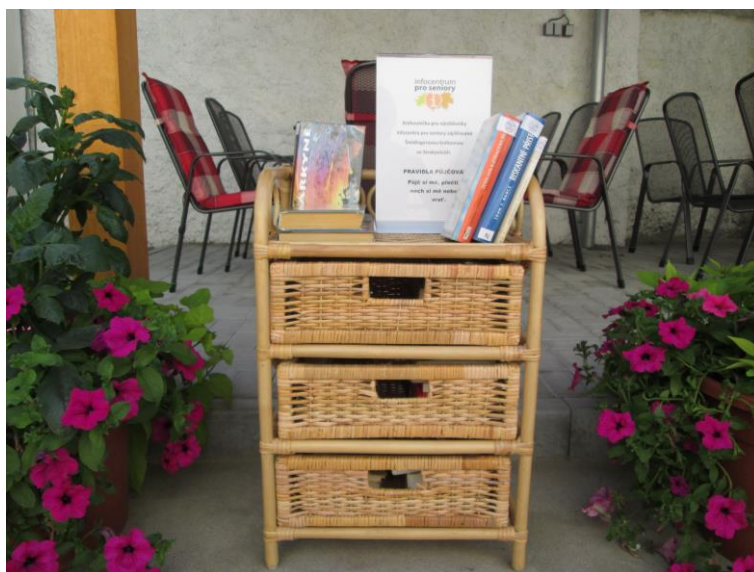
**KONEC PRO KRÁSÍ TĚNACE** úterý 19. 6. 2018  
13:00 hod., vstup zdarma **LEPŠÍ SENIOR**

## Slavnostní posezení pod pergolou u infocentra pro seniory zahájeno



Město Strakonice nechalo na dvorku strakonického infocentra pro seniory vybudovat venkovní posezení s pergolou. V první etapě došlo k odstranění starých a zchátralých sklepních kójí, položení zámkové dlažby a k opravě domku pro zázemí nájemníků domu a infocentra pro seniory. V druhé etapě postavilo město Strakonice krásné posezení pod pergolou a vybavilo jej kvalitními venkovními stoly a židlemi. Odbor životního prostředí zajistil květinovou výzdobu a slavnostní otevření se

konalo ve středu 11. července 2018 od 10.00 hod. Přítomné seniory, pozdravil starosta města Strakonice Mgr. Břetislav Hrdlička, ředitel městského kulturního střediska a zastupitelé města František Christelbauer a Josef Zoch. K příjemné náladě přispěli a pěkně zahráli a zazpívali manželé Ivana a Vladimír Váchovi. Pro seniory bylo připraveno občerstvení a pěkný den završilo příjemné slunečné počasí. Senioři využívali dvorek během roku k posezení a k trénování sportovních disciplín /hod míčem na koš, badminton, ruské kuželky, lukostřelba, házení kroužků/. Sportovní náčiní vybrala komise rada seniorů města Strakonice a objednalo infocentrum pro seniory.



## Nová služba pro seniory v infocentru

Senioři si během hezkého počasí mohli pod pergolou přečíst denní tisk nebo vybrat z bohaté nabídky nově instalované knihovničky. Senioři si mohli knihy zapůjčit i v dalších měsících. Knihy do infocentra dodala Šmidingerova knihovna Strakonice a o pestrý výběr se postarali i sami senioři, kteří ze svých bohatě zásobených knihoven vybrali zajímavé tituly a obdarovali i ostatní. Pestrá nabídka knih byla k zapůjčení po celý zbytek roku i dalším čtenářům, kteří projevíli zájem.



## Přednáška a vzpomínání na rok 1968

Infocentrum pro seniory a rada seniorů ve spolupráci se Státním archivem a Muzeem Středního Pootaví ve Strakonících pozvaly seniory na přednášku Jaroslava Landsingera. Beseda se konala v úterý 14. srpna od 9.00 hod. ve Státním okresním archivu, který se nachází ve Smetanově ulici ve Strakonících. Byla věnována vzpomínkám na rok 1968 ve Strakonících a okupaci Československa vojsky Varšavské smlouvy. Jádrem přednášky bylo poslouchání dochovaných autentických dobových audio záznamů "Strakonického rozhlasu po drátě".



## Senioři dětem

Městské kulturní středisko společně s infocentrem pro seniory a radou seniorů připravilo soutěžní odpoledne SENIOŘI DĚTEM. Pro děti bylo připraveno kouzelnické vystoupení Michala Kohouta z Katovic, soutěže a půjčování koloběžek zdarma. Děti byly pozvány 19. srpna na II. hradní nádvoří strakonického hradu, kde na ně čekala sladká odměna.

## III. sportovní hry seniorů na III. hradním nádvoří



Ve čtvrtek 20. září 2018 ve Strakonících na III. hradním nádvoří proběhl již III. ročník sportovních her seniorů se slavnostním zahájením v 13.00 hod., kterého se ujali starosta města Mgr. Břetislav Hrdlička, zastupitel města Josef Zoch, předseda Krajské rady seniorů Jihočeského kraje JUDr. Bohumil Bezemek, předsedkyně komise rady seniorů Marcela



Štveráková a vedoucí infocentra pro seniory Mgr. Marie Žiláková. Hry moderovala mluvčí města Bc. Markéta Bučoková. Pro seniorky a seniory od šedesáti let byly připraveny rozličné sportovní a vědomostní disciplíny (Spin Ladder, srážení plechovek tenisovými míčkem, hod na kroužky, lukostřelba, hod míčem na koš, ruské kuželky, střelba na florbalovou branku). Senioři se mohli zdarma užít jízdu na koloběžkách, elektrokolech a střelbu z kuše. Zajímavou novinkou, kterou připravila Policie České republiky, Územní odbor Strakonice, byla příležitost vyzkoušet si simulaci požití alkoholu pomocí testovacích brýlí. Pozdější odpoledne, na které se všichni těšili, bylo určeno k vyhlášení výsledků a k hudebnímu vystoupení VV Band manželů Váchových v Rytířském sále strakonického hradu. Všichni soutěžící obdrželi pamětní listy, výherci diplomy a krásné ceny Města Strakonice, Jednoty Volyně, městského kulturního střediska a Měšťanského pivovaru Strakonice. Připraveno bylo i občerstvení.



## Pozvánka pro seniory na vánoční posezení a vánoční punč



Komise rada seniorů města Strakonice společně s infocentrem pro seniory a městským kulturním střediskem připravila na čtvrtek 13. prosince 2018 od 9.00 hod. vánoční posezení v Domě kultury v klubovně číslo 45. Pro seniory byl připraven

zajímavý program. Svým vystoupením je potěšily děti z Mateřské školy U Parku, přítomní si prohlédli výsledky tvoření aktivních strakonických



seniorek, nechybělo občerstvení a příjemné posezení u vánočního punče s předvánoční atmosférou za doprovodu hudby. Organizátorům byla poděkováním vysoká účast seniorů a spokojenost s připraveným programem.

## Město Strakonice a jubilanti

Město Strakonice odměňovalo každého občana s trvalým pobytem ve Strakonících, který oslavil v roce 2018 životní jubileum (75, 80, 85 a každý další rok), dárkovým poukazem v hodnotě 200 Kč. Dárkový poukaz doručovali zaměstnanci městského kulturního střediska jubilantům domů nebo si ho mohli vyzvednout v infocentru pro seniory. Dalším dárkem bylo předávané blahopřání od starosty města Břetislava Hrdličky s pozvánkou na setkání v úterý 2. října v domě kultury. Jubilanty uvítal starosta města Strakonice Mgr. Břetislav Hrdlička a zastupitel města Josef Zoch. K poslechu a k tanci zahrála kapela Přímý přenos pod taktovkou Miroslava Lukeše a pro oslavence byl připraven bohatý raut. Ze spokojených tváří návštěvníků bylo možno vyčíst radost ze společného setkání se svými vrstevníky.



## Setkání jubilantů v Domovech pro seniory

### Setkání jubilantů v Domově pro seniory v Lidické a v Rybniční

Stejně jako v roce 2017 připravilo město Strakonice i v letošním roce 11. září ve spolupráci s Městským ústavem sociálních služeb a infocentrem pro seniory slavnostní setkání pro jubilanty v Domově pro seniory Lidická a 14. května a 18. září v Domově pro seniory Rybniční. K příjemné náladě zahráli a zazpívali manželé Ivana a Vladimír Váchovi. Mezi obyvatele domova zavítali s přáním starosta města Mgr. Břetislav Hrdlička, místostarosta Ing. Rudolf Oberfalcer a zastupitel Josef Zoch. S dárkovými poukázkami a přáním



k narozeninám navštěvovala v průběhu roku jubilanty v domovech pro seniory pracovnice infocentra pro seniory Mgr. Marie Žiláková společně se sociálními pracovníky.

## **Ze života spolků**

### **Informace o činnosti Českého červeného kříže – OS ČČK ve Strakonících pro členy a veřejnost:**

OS ČČK ve Strakonících organizovala v roce 2018 ozdravné pobyty pro všechny věkové kategorie – zahraniční i tuzemské. Bližší informace bylo možno nalézt na [www.cck-strakonice.hys.cz](http://www.cck-strakonice.hys.cz) v ozdravných pobytech, kde byl celý přehled a přihláška.

**Zahraníční zajímavosti:** v dubnu termální lázně **Sarvar**, v červnu a v říjnu zvýhodněná cena na spojené pobyty ve španělské **Oropese del Mar**.

**Nabídka tuzemských pobytů pro seniory: Jilemnice – hotel Sumo 23.7. - 29.7.** - tréninkové a rehabilitační centrum sumistů, jediné v ČR s možností využívání rehabilitačního centra s plnou penzí, nebo s polopenzí jako výchozí bod turistiky v Krkonoších.

**Nabídka pro rodiny s dětmi: Olšina** – v červnu chatky s volným programem a v srpnu chata **Lesana** s dvoulůžkovými pokoji a možností programu pro děti s rodiči nebo prarodiči.

**Nabídka pro děti: letní záchranný tábor pro děti 6 – 16 let ve Střelských Hořticích** – klasický táborový program obohacený o výuku a cvičení v první pomoci a o výlety na kolech.

### **Česká maltézká pomoc (ČMP)**

Už téměř 10 let pracuje ve Strakonících část ČMP – psychosociální pomoc (nejedná se o pečovatelskou službu). Je to pomoc lidem starým, osamělým, nemocným, upoutaným na lůžko, žijícím v domovech pro seniory nebo doma.

Pomoc probíhala po celý rok formou společných přátelských setkávání s našimi dobrovolníky a doprovázení při procházkách či jiných činnostech vyplňujících seniorům volný čas. O tuto službu je mezi lidmi zájem, a proto ČMP hledá další dobrovolníky.

### [Pochod proti diabetu aneb Poznej příznaky cukrovky včas](#)

V rámci světového dne diabetu, který připadl na 14. listopadu, uspořádal Svaz diabetiků České republiky, pobočný spolek Strakonice, manifestační pochod.

Zájemci se sešli na tržnici u kostela sv. Markéty a před začátkem pochodu si mohli nechat zdarma změřit svůj glykemický index a tlak. Účastí na pochodu upozornili na narůstající problém diabetu druhého typu.

### **Krajská rada seniorů Senior a junior foto 2018**

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje vyhlásila II. ročník fotografické soutěže. Soutěž byla rozdělena do pěti kategorií (1. sportovní, kulturní, rukodělné a řemeslné aktivity seniorů, 2. krásy a zajímavosti z cestování po zemích EU, 3. moje město, moje vesnice – krásy naší vlasti, 4. zvířata doma, v ZOO i v přírodě, 5. makrosnímky) a mohli se jí zúčastnit senioři od 55 let a junioři do 15 let. Podrobnější informace a přihlášku obdrželi zájemci v infocentru pro seniory ve Strakonících nebo prostřednictvím e-mailu: [krsjc@seznam.cz](mailto:krsjc@seznam.cz) a na webových stránkách [radasenioru.unas.cz](http://radasenioru.unas.cz). Snímky byly zasílány v elektronické podobě ve formátu jpg, v plném rozlišení do konce srpna na e-mail [krsjc@seznam.cz](mailto:krsjc@seznam.cz). V každé kategorii mohli soutěžící předat maximálně tři fotografie, celkem devět snímků. Vyhodnocení soutěže, do

kteří se zapojili i strakoniceští senioři, proběhlo na slavnostním Dni seniorů 2018 v Českých Budějovicích.

## **Výhody pro seniory ve Strakonících**

### ***MHD zdarma***

Od 1. 1. 2018 je ve Strakonících městská hromadná doprava zdarma pro všechny občany. Provozuje ji ČSAD STTTRANS, a. s.

### ***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 za zvýhodněné vstupné.

### ***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 zvýhodněné vstupné 20 Kč/hod.

### **Plavání**

Každý týden byly v roce 2018 vypsány plavecké hodiny jen pro seniory. Seniorské slevy plavecký bazén neposkytuje, pouze slevy pro osoby s průkazem ZTP nebo ZTP/P a pro oblastní spolek diabetiků. Zvýhodněné vstupné platí pro osoby s průkazem ZTP a ZTP/P i do sauny.

V letním bazénu platí v odpoledních hodinách zvýhodněné časově odstupňované vstupné.

### ***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.

**Venkovní cvičební stroje** mohou nejen senioři využívat v lokalitě Podskalí, Barvínkov a u Lidlu.

**Klub seniorů** v Ellerově ulici slouží k setkání starších spoluobčanů.

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

**Šmidingerova knihovna** – kurzy na PC a vzdělávací přednášky se sníženým vstupným pro seniory.

**Svaz diabetiků České republiky, pobočný spolek Strakonice** – pořádání přednášek, cyklistických a pěších výletů, zájezdů a rekondičních pobytů.

**Český červený kříž ČR, oblastní spolek Strakonice** – pořádání zájezdů, rekondičních pobytů a letních táborů pro děti a seniory.

**Rodičovské centrum Beruška** – zajišťování akcí pro rodiče s dětmi a spolupráce se seniory.

## **Nabízené materiály v infocentru pro seniory v roce 2018**

- Přehled kulturních a sportovních akcí města Strakonice
- Leták nejvýznamnějších akcí města Strakonice na rok 2018
- Leták s kalendářem akcí Muzea středního Pootaví Strakonice
- Pozvánky na akce spolupořádané infocentrem pro seniory
- Pozvánky 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
- 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](http://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

V Strakonících 5. 3. 2019

Zpracovala: Mgr. Marie Žiláková