

# ZPRÁVA O ČINNOSTI 2019



**Městské kulturní středisko Strakonice**

**Infocentrum pro seniory**

U Sv. Markéty 58, Strakonice 386 01  
e-mail: [marie.zilakova@meks-st.cz](mailto:marie.zilakova@meks-st.cz), [ivana.hrdlickova@meks-st.cz](mailto:ivana.hrdlickova@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, od 1. července společně s Ivanou Hrdličkovou. Provozní doba infocentra je každý všední den od 10.00 do 12.00 hodin a od 13.00 do 16.00 hodin. Pracovnice infocentra disponují mobilními telefony, které jsou pro seniory přístupné ve všední den od 8.00 do 16.00 hodin. Infocentrum je pro občany otevřeno i v případě gratulování jubilantům, které probíhá průběžně.

Klienti v infocentru 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.), zapůjčit knihu či požádat o zhlédnutí různých ukázek v televizi, která je od roku 2019 propojená Wi-Fi připojením. Pracovnice zajišťují návštěvníkům kontakt a ústní spojení na instituce různého druhu. Nejvíce se jedná o Městský úřad Strakonice, státní instituce, Městský ústav sociálních služeb, zastupitele města či bezplatné právní poradny.

Návštěvníci mají k dispozici mnoho tištěných materiálů, např. mapa města, letáky o chování v krizových situacích, chřipce, diabetu apod., 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, Naše noviny a Dudácké noviny.

Níže se můžete přesvědčit, že infocentrum pro seniory spolupracuje na svých akcích s řadou institucí, např. s Městským úřadem Strakonice, Šmidingerovo 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 Komisí Rada seniorů, jsou v dostatečném časovém předstihu zveřejňovány na vývěsních plochách městského kulturního střediska, na poutači před infocentrem, ve skříňce v Bezděkovské ulici, na webových stránkách, ve zpravodaji města, kulturním přehledu 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 webovou stránku [seniori-st.rajce.net](http://seniori-st.rajce.net). Podobu propagačních produktů vytvářejí buďto samy pracovnice infocentra pro seniory, nebo ve spolupráci s propagačním oddělením MěKS. Sledovat nás můžete na fb/infocentrum pro seniory a na webových stránkách [www.meks-st.cz/ic](http://www.meks-st.cz/ic) senioři.

## Návštěvnost

Infocentrum pro seniory v roce 2019 navštívilo celkem 2172 seniorů. Nejvyšší návštěvnost byla zaznamenána v měsících květen a červen (241 a 271 seniorů), a to díky posezení pod pergolou a pořádaným akcím na dvoře infocentra pro seniory. Oproti předešlému roku jde o nárůst počtu návštěvníků o 331.

Rok 2019			
Měsíc	Počet návštěvníků	Měsíc	Počet návštěvníků
leden	192	červenec	140
únor	180	srpen	149
březen	157	září	219
duben	142	říjen	138
květen	241	listopad	166
červen	271	prosinec	177

## Rada seniorů města Strakonice – Komise pro seniory

Komise Rada seniorů jednala v roce 2019 každé první úterý v měsíci 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. dubna 2018 na základě Usnesení RM č. 4854/2018 (100/6). Po opakovaných volbách do Zastupitelstva města Strakonice 14. prosince 2019 byla ustavena Komise pro seniory pro období 2019 až 2022. Změnil se jen název komise, protože složení členů zůstalo stejné jako v minulém období.

## Akce a přednášky pro seniory 2019

**KDY: 14.1.2019**    **KDE: Rytířský sál Strakonice**  
**13:00 hod.**

**infocentrum pro seniory**  
**ZVEME VÁS NA**  
**DIVADELNÍ PŘEDNÁŠKU**

**VSTUP ZDARMA**  
**NÁVŠTĚVNÍCI OBDRŽÍ DÁRKY**

**SENIOR BEZ NEHOD**

**PROJEKT NA ZVÝŠENÍ BEZPEČNOSTI SENIORŮ V DOPRAVĚ**

Život v pozdějším věku nemusí být plný omezení. Přijďte se přesvědčit na naší edukativní akci, kde se dozvíte, jak můžete být i v seniorském věku aktivní řidiči. Předpokládaná délka představení je 1 hodina 30 minut.

Součástí přednášek budou naučná edukativní videa a herecké scénky, které budou zajímavou a zábavnou formou ilustrovat reálné scénky s dopravní tematikou.

Projekt Senior bez nehod je financován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů.



### Beseda pro seniory na téma: senioři v dopravě

Infocentrum pro seniory pozvalo seniory na divadelní přednášku na téma „SENIORI BEZ NEHOD“, která se konala v pondělí 14. ledna 2019 v Rytířském sále strakonického hradu od 13.00 do 15.00 hodin. Jednalo se o projekt na zvýšení bezpečnosti seniorů v dopravě, který byl financován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů. Život v pozdějším věku nemusí být plný překážek. O tom se senioři mohli přesvědčit na naučné akci, kde se dozvěděli, jak mohou být v seniorském věku aktivními řidiči. Vstup byl zdarma a návštěvníci obdrželi drobné dárky. Součástí přednášky byly edukativní videa a herecké scénky, které zajímavou a zábavnou formou ilustrovaly reálné scénky s dopravní tematikou. Zajímavé akce se zúčastnilo téměř sto návštěvníků.

### Beseda o zdravém životním stylu z oblasti jógy a ájurvédy

Infocentrum pro seniory společně s Komisí Rada seniorů a městským kulturním střediskem připravilo pro seniory povídání o zdravém životním stylu s Jaroslavou Muchnovou, lektorkou jógy a ájurvédy. Setkání se konalo v pondělí 11. února. v 9.00 hodin v klubovně č. 45 domu kultury ve Strakonici. Součástí programu bylo povídání o různých praktikách z jógy a ájurvédy a návod, jak si pomoci cvičením, dýcháním a stravou ke zlepšení kondice. Nechybělo lehké cvičení vsedě na židli, občerstvení a ájurvédský čaj. Vstupné činilo 20 korun.



## Přednáška o krásách jižního Norska s Miroslavem Špeciánem

Komise Rada seniorů společně s infocentrem pro seniory pozvala seniory na přednášku s promítáním o krásách a zajímavostech jižního Norska s PhDr. Miroslavem Špeciánem. Konala se v úterý 12. března od 13.00 hodin ve společenském sále Šmidingerovy knihovny ve Strakonících. Vstup byl zdarma.

## Velikonoční setkání seniorů

V restauraci domu kultury se konalo 2. dubna velikonoční setkání seniorů. Součástí slavnostní akce byla soutěž o nejlepší beránky spojené s ochutnávkou, krásnou výstavkou vytvořených rukodělných prací a vystoupením dětí z mateřské školy U Parku. Soutěžní beránky hodnotila odborná porota a vítězům předala diplomy a krásné ceny. Ženy přinesly na ukázkou bohatě malovaná a dalšími



technikami zdobená vajíčka, háčkované zajíčky, slepičky a paličkované výrobky a další zajímavě vytvořené výrobky. Muži si připravily pomlázky, které ve volném programu využily. Zábava se velmi vydařila a všichni odcházeli spokojeně domů obohaceni o zajímavé zážitky a pocity z pěkně prožitého odpoledne.

## **Trénování sportovních disciplín a posezení pod pergolou**

Od 1. května 2020 mohli strakonické seniorky a senioři trénovat každý den od 10.00 – 12 hodin a 13.00 – 16.00 hodin sportovní disciplíny různého druhu. Mohli tak činit na upraveném dvorku infocentra pro seniory. Součástí sportovních dnů bylo posezení pod novou pergolou v příjemném stínu u dobré kávy, čaje nebo domácí mátové limonády.

# **Posezení na dvorku**

**Posezení na dvorku pod pergolou vedle infocentra  
pro seniory,**

**U Sv. Markéty 58 je pro vás otevřeno každý den  
od 10.00 do 12.00 a od 13.00 do 16.00 hodin.**

**Každou středu bude pro vás připraveno sportovní náčiní  
(hod míčem na koš, badminton,  
lukostřelba, srážení plechovek aj.).**

**Vstup zdarma**

Více informací: předsedkyně Rady seniorů Marcela Štveráková, tel.: 602 340 099  
a infocentrum pro seniory Mgr. Marie Žiláková, tel.: 720 043 670.



## Strakonické blešáky

Rada seniorů ve spolupráci se STARZ Strakonice pořádala blešáky v sobotu 18. května a v sobotu 19. října od 8.00 do 11.00 hod. v letním plaveckém areálu. Prodej sortimentu byl bez omezení.

## Senior foto 2019

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje vyhlásila III. ročník fotografické soutěže. Soutěž byla rozdělena do čtyř kategorií (1. sportovní a kulturní aktivity seniorů, 2. naše město, naše vesnice, 3. cestujeme po EU, 4. příroda a krásy jižních Čech) a mohli se jí zúčastnit senioři od 55 let a junioři do 15 let. Přijímání snímků probíhalo v období od 15. dubna do 4. září 2019. V jedné kategorii se předávaly nejvýše tři fotografie. Podrobnější informace a přihlášku obdrželi zájemci v infocentru pro seniory ve Strakonících nebo prostřednictvím e-mailu: krsjc@seznam.cz a na webových stránkách radaseniору.unas.cz. Snímky byly zasílány v elektronické podobě ve formátu jpg, v plném rozlišení (nezmenšené) na e-mail krsjc@seznam.cz. Autoři vítězných snímků z každé kategorie obdrželi věcné ceny a z nejlépe hodnocených snímků byla uspořádána výstava. Vyplněné přihlášky mohli senioři odevzdávat v infocentru pro seniory do 10. května 2019 a zaměstnanci infocentra je odevzdali pořadatelům do Českých Budějovic.

## Pozvánka na posezení s písničkou

Komise Rada seniorů města Strakonice, infocentrum pro seniory a městské kulturní středisko pozvalo seniory na oblíbené posezení s písničkou pod pergolu na dvoře infocentra pro seniory. Ve středu 22. května od 10.00 do 12.00 hodin zahrála hudební skupina Rytmix a zazpíval oblíbený strakonický zpěvák a hudebník Vladimír Pavelka.

## Autobusový zájezd do Prahy

Ve čtvrtek 16. května pořádala Komise Rada seniorů společně s infocentrem pro seniory autobusový zájezd za krásami Prahy na prohlídku Hradčan a Malé Strany. Cena místenky byla 240 Kč a senioři si společně prohlédli katedrálu Svátého Víta, Baziliku sv. Jiří, Zlatou uličku, Malostranské náměstí, Karlův most, Valdštejnskou zahradu, Petřín a Kampu.

## Zájezd dostupná Šumava 2019

Komise Rada seniorů města Strakonice informovala o zájezdu, který je určený pro seniory a osoby se sníženou mobilitou (tj. držitele ZTP, ZTPP). Jednalo se o zájezd po Národním parku Šumava a senioři navštívili: Hartmanice, Dobrou Vodu, Hůrku, Jezero Laka, Železnou Rudu, Pancíř, Nový Brunst a Zhůří. Datum naplánovaného zájezdu bylo úterý 10. září 2019, jeho hodnota byla 510 korun a odjezd se konal ze Strakonice. Informace a přihlášky obdrželi senioři do 10. června u Marcely Štverákové. Výběr peněz se prováděl v úterý 30. července od 10.00 do 12.00 hodin v Infocentru pro seniory, U Sv. Markéty 58, Strakonice.

## Seniorská obálka

V infocentru pro seniory, U Sv. Markéty 58 ve Strakonících si strakoničtí senioři od 1. června 2019 mohli zdarma vyzvednout seniorskou obálku. Jejím úkolem je **pomoci lidem v tísní, při ohrožení života či zdraví**. Současně může seniorská obálka pomoci i složkám Integrovaného záchranného systému. Seniorská obálka obsahuje například, jaké léky senior užívá, jakými nemocemi trpí, včetně kontaktu na příbuzné. I z tohoto důvodu je nutné mít obálku na viditelném místě, a to na vnitřní straně vchodových dveří.

Seniorskou obálku vytvořili zaměstnanci infocentra pro seniory ve spolupráci s propagačním oddělením městského kulturního střediska, s Krajskou Radou seniorů a s Krajským úřadem Jihočeského kraje. Její obsah byl konzultován se záchrannými složkami Integrovaného systému ve Strakonících. Seniorská obálka je předávána jubilantům společně s finančním dárkovým poukazem. Více informací zájemci obdrželi v infocentru pro seniory, U Sv. Markéty 58 nebo prostřednictvím telefonní linky.

## Strakoničtí senioři na sportovních hrách v Českých Budějovicích

Strakoničtí senioři a seniorky reprezentovali město Strakonice na 6. sportovních hrách, které se konaly 11. června v areálu Sportovního klubu policie v Českých Budějovicích.

Soutěžní disciplíny: hod míčem na koš, hod šipkami do terče, běh na 30 metrů s míčkem na raketě, hod na dálku, bollo bal (hod spojenými míčky na tyčky), hod míčkem na cíl, hod kroužky na jehlan a slalomový běh na 50 metrů).

Ze Strakonice jelo 40 seniorů a seniorek, kteří vytvořili deset družstev z Komise Rada seniorů, spolku diabetiků, levicového klubu a strakonických skautů. Jedenácté družstvo bylo složeno z klientů z Domova pro osoby se zdravotním postižením z Oseku.

Navzdory horkému počasí dovezli naši senioři 8 pohárů a úspěšnými družstvy byla Komise Rada seniorů města Strakonice, která obsadila 1. místo v hodu míčem na koš a 3. místo v hodu na dálku. Strakonické diabetiky se třemi poháry a medailemi výborně reprezentoval pan Stanislav Med.

Nejstarším družstvem sportovních her bylo družstvo složené ze strakonických skautů a nejstarší účastníci Ludmila Urbanová z Komise Rady seniorů.





## Grilování s Pavlem Drdelem



infocentrum pro seniory

Městské kulturní středisko Strakonice

# Grilování pro seniory s Pavlem Drdelem

13. srpna  
16:00 hod  
Na dvorku infocentra pro seniory.

O SKVĚLOU POHODU SE POSTARÁ ŠÉFKUCHAŘ PAVEL DRDEL. PŘEDVEDE NÁM GRILOVÁNÍ ZELENINY, MASA A BUŘTŮ NA PIVĚ. PROTO NEVÁHEJTE A PŘIHLA STE SE NA NAŠE KULINÁŘSKÉ ODPOLEDNE.

V INFOCENTRU PRO SENIORY, U Sv. Markéty 58, TEL.: 720 043 670  
a u předsedkyně rady seniorů Marcely Štverákové, TEL.: 602 340 099.  
Vstupné 50 Kč.

Infocentrum pro seniory pozvalo dříve narozené občany 13. srpna na letní grilování spojené s ochutnávkou na dvorek infocentra pro seniory od 16.00 hodin. O skvělou pohodu se postaral šéfkuchař Pavel Drdel. Předvedl grilování zeleniny, masa a buřtů na pivě. Kulinářské odpoledne se velmi povedlo. Vstupné bylo 50 Kč.

## VLAKOVÝ ZÁJEZD K BOUBÍNSKÉMU JEZÍRKU

Vlakový zájezd pro seniory k Boubínskému jezírku se konal 27. srpna. Senioři cestovali ze Strakonice vlakem do Zátone a příjemnou procházkou pokračovali na místo určení. Po lehkém občerstvení a prohlídce se vrátili do železniční zastávky, kde nastoupili do vlaku a vrátili se v odpoledních hodinách zpět do Strakonice.

## Pozvánka pro seniory na procházky nordic walking



Infocentrum pro seniory uspořádalo zářijové procházky s holemi okolo Strakonice s Jaroslavou Prokopovou vždy ve středu 3. 9., 10. 9., 17. 9. a 24. 9. Sraz byl v 9.00 hodin před infocentrem pro seniory a trasy byly dlouhé 5 až 10 km nebo dle domluvy i i 15 km.

### Zábavné odpoledne pro prarodiče a jejich vnoučata

Městské kulturní středisko, Komise Rada seniorů města Strakonice a infocentrum pro seniory pozvali prarodiče a jejich vnoučata na zábavné odpoledne do infocentra pro seniory, U Sv. Markéty 58. Bylo připraveno a zajištěno opékání špekáčků na grilu, sportovní náčiní, hry a soutěže (hod míčem na koš, srážení plechovek aj.) a vystoupení kouzelníka z Katovic Michala Kohouta. Akce se konala 3. října od 14.00 do 17.00 hodin. Vstupné bylo pro dospělé 20 Kč a pro děti zdarma.

### IV. sportovní hry seniorů ve Strakonících

Město Strakonice, Komise Rada seniorů, městské kulturní středisko, infocentrum pro seniory a Okresní sdružení České unie sportu Strakonice pozvaly seniory na IV. sportovní hry. Konaly se 19. září od 12.30 hodin na III. hradním nádvoří ve Strakonících. Byly připraveny dobře známé sportovní disciplíny a pro výherce pěkné ceny. Vystoupily taneční Country klub SENSEN z Prachatic, dudácká muzika pod vedením Julie Vlčkové, hudební skupina Rytmix se zpěvákem Vladimírem Pavelkou v Rytířském sále od 16.00 do 17.00 hodin. V doplňkovém programu byly připraveny policejní hry a soutěže a jízdy na koloběžce. Pro děti byl zajištěn skákací hrad. Vstup byl zdarma a registrace jednotlivců na místě dle pohlaví a věkových kategorií nad 60 let.

### Akce s Policií ČR

Na preventivní akci spojenou s divadelním představením, která se konala ve čtvrtek 10. října v Rytířském sále strakonického hradu, přišlo téměř 90 seniorů. Divadelní soubor Čelakovský sehrál scénky, které vycházely ze skutečných případů nekalých praktik šmejdů. Jak se v takových případech zachovat okomentovali příslušníci Obvodního obvodu Policie a Městské policie Strakonice. Vstup byl zdarma.

## Tvoření v infocentru pro seniory

Ve středu 23. října proběhlo v infocentru seniory tvoření dušičkových věnců, které si pak šikovné majitelky odnesly s sebou domů. Poplatek za materiál, náklady a lektorku byl 50 Kč.



## Beseda o západním Srbsku

Ve čtvrtek 7. listopadu se v Rytířském sále od 14.00 hodin uskutečnila beseda s promítáním. Bývalý ředitel Muzea středního Pootaví PhDr. Miroslav Špecián přednášel o historii Srbska. Vstup byl zdarma.

## Slavnostní setkání jubilantů v Domě kultury

Město Strakonice pozvalo jubilanty, kteří oslavili v roce 2019 životní jubileum (75, 80, 85 a více) na slavnostní setkání do městského domu kultury v úterý 12. listopadu od 14.00 hodin. Blahopřání s pozvánkou a dárkovým poukazem dostávali jubilanti od zaměstnanců městského kulturního střediska po celý rok 2019. Jubilanti narození v prosinci obdrželi pozvánku poštou a dárkový poukaz si mohli vyzvednout na setkání v domě kultury. Jubilanti, kteří se nemohli slavnostního setkání zúčastnit, dostali dárkový poukaz doma, byl jim zaslán poštou či připraven k vyzvednutí v infocentru pro seniory. K poslechu a k tanci zahrála hudební skupina Rytmix pod vedením Vladimíra Pavelky. Pro oslavence bylo připraveno občerstvení formou rautu.

## Pozvánka na předvánoční tvoření v infocentru pro seniory

Tvoření adventních věnců a vánočních andělů, které si mohly seniorky odnést domů, probíhalo ve středu 26. listopadu od 9.00 hodin. Poplatek byl 50 Kč, materiál a lektor zajištěn. Registrace probíhala v infocentru pro seniory.

## Předvánoční setkání seniorů

Ve středu 4. prosince od 13.00 hodin se ve velkém sále Domu kultury ve Strakonících uskutečnilo předvánoční setkání seniorů. S vánočním programem vystoupily děti z mateřské školy U Parku. K poslechu a k tanci zahrály Heligonky Aleše Rusňáka. Vstup byl zdarma.



**Pozvánka  
na předvánoční  
setkání seniorů**

**Ve středu 4. prosince od 13.00 hod.  
ve velkém sále Domu kultury  
ve Strakonících.**

Vystoupení dětí z Mateřské školy U Parku.  
K poslechu a k tanci zahrají Heligonky Aleše Rusňáka.



**Vstup zdarma**



Více informací u předsedkyně komise Rady seniorů Marcely Štverákové,  
tel.: 602 340 099 a v infocentru pro seniory, tel.: 720 043 670.

## Ze života spolků

### Zájezdy pro diabetiky

Svaz diabetiků, pobočný spolek Strakonice připravil pro své členy a další zájemce autobusové zájezdy 25. června do Kašperských Hor a 23. července do Kadova, Lnář, Kasejovic a Chanovic.

### Pochod proti diabetu – i chůze může být prevencí

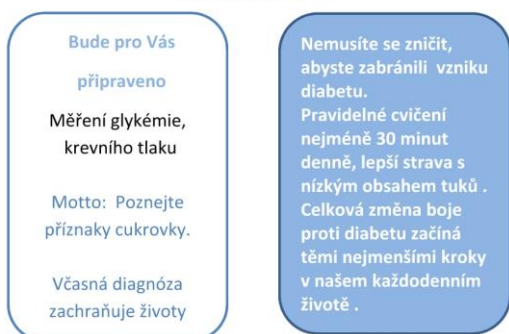


**Svaz diabetiků České republiky pobočný spolek Strakonice ,  
podporuje tzv. Pochody proti diabetu.**

**Organizováním této akce si přeje obrátit pozornost veřejnosti  
na problematiku diabetu.**

**čtvrtek 14.11.2019**

**sraz ve 13.00 hodin na dvorku Infocentra pro seniory  
u Sv. Markéty 58**



**I chůze může být prevencí .....**

Světový den diabetu - 14. 11. 2019

Svaz diabetiků České republiky pobočný spolek Strakonice připravil 19. ročník Pochodu proti diabetu.

Sraz byl v 13.00 hodin na dvorku infocentra pro seniory a senioři se vypravili na ozdravnou procházku kolem Strakonice.

### Tvoření a promítání

V klubovně Územního sdružení zdravotně postižených Strakonice se konalo 26. února tvoření. Ženy si z připravených materiálů ušily brože z filcu.

V klubovně Územního sdružení zdravotně postižených Strakonice probíhalo ve středu 27. března promítání fotografa Vladislava Hoška z Čkyně. Promítal snímky z Kyrgyzstánu Kazachstánu a ze zimní Šumavy. Přednáška byla pro návštěvníky zdarma.

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

OS ČČK ve Strakonících organizoval v roce 2019 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 a v květnu termální lázně **Sarvar**, v červnu a v říjnu zvýhodněná cena na spojené pobyty ve španělské **Oropese del Mar**.

**Nabídka pro rodiny s dětmi: Olšina** – 28. 7. – 4. 8. Sedmidenní ozdravný pobyt v bývalém vojenském zařízení, 7 km od Lipenského jezera v oblasti Hůrka – Černá v Pošumaví. V areálu bylo možno využít tenisové kurty s umělým povrchem, minigolf a půjčovnu sportovních potřeb, lodiček a horských kol.

**Rodinný tábor + s pobytem diabetiků ve Střelských Hošticích** – 29. 6. – 6. 7. Program byl zaměřen na pohybovou přiměřenou zátěž – rozcvičky, denní cvičení, míčové hry, stolní tenis, orientační hry a soutěže v přírodě. Koupání a výlety na kolech. Nechyběla osvětová činnost, prevence onemocnění, léčba, rodinná terapie, táborák s kytarou a se zpěvem.

## 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 dobrovolníky a doprovázení při procházkách či jiných činnostech vyplňujících seniorům volný čas. O tuto službu je mezi lidmi zájem, a proto ČMP hledá průběžně další dobrovolníky.

## Místní akční skupina MAS Strakonicko, z. s.

Místní akční skupina Strakonicko připravila **Virtuální Univerzitu třetího věku**. Jednalo se o vzdělávací a výukový seminář pro seniory pod vedením Ing. Ivety Švelchové, který probíhal od ledna do dubna v zasedací místnosti MAS na Palackého náměstí. Téma kurzu „Klenoty barokního sochařství v českých zemích“. Cena za jeden semestr činila 350 Kč. Po závěrečných zkouškách obdrželi účastníci při slavnostním předání pamětní listy.

## **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 na PC 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***

**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, osvětové a preventivní přednášky pro seniory.

**TJ ČZ Strakonice** – oddíl SPV – zdravotní cvičení pro seniory.

**Venkovní cvičební stroje** mohou nejen senioři využívat v lokalitě Podskalí, Barvínek 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 2019**

- Přehled kulturních a sportovních akcí města Strakonice
- Leták nejvýznamnějších akcí města Strakonice na rok 2019
- 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)

Ve Strakonicích 31. 3. 2020

Zpracovala: Mgr. Marie Žiláková