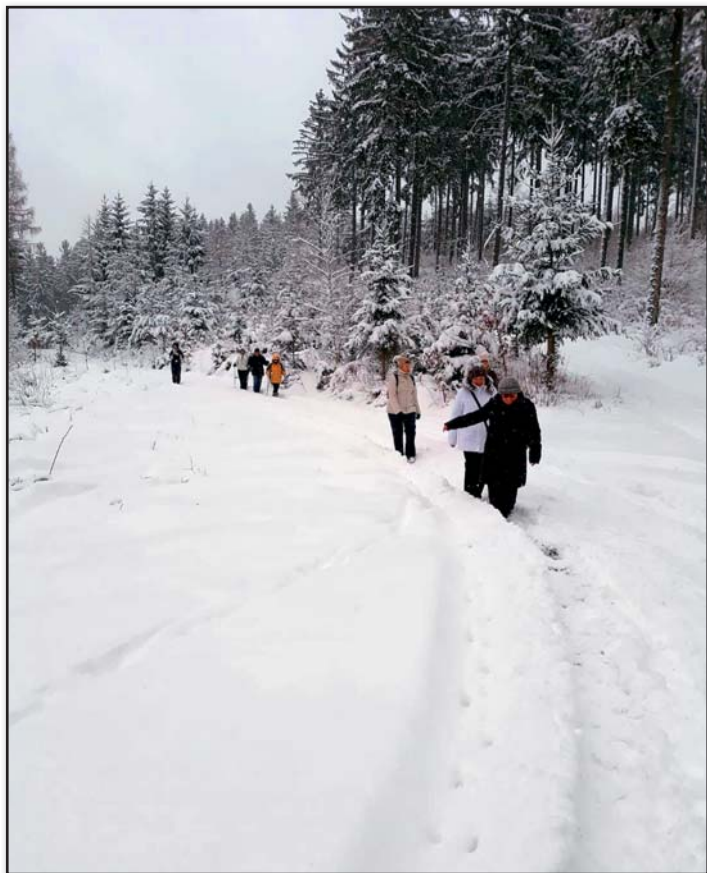


AKTIVNÍ STÁŘÍ NA ČESKOKRUMLOVSKU A KAPLICKU

**Malý průvodce po aktivitách, službách
a možnostech pro seniory**



ICOS Český Krumlov, o.p.s. a jeho Poradenské informační centrum pro seniory, 2018

icos

Pomáháme tam, kde je potřeba

O VZNIKU PRŮVODCE

Malý průvodce po aktivitách, službách a možnostech pro seniory se snaží představit škálu nejrůznějších aktivit a služeb, které jsou pro dříve narozené k dispozici v regionu Český Krumlov a Kaplice. Cílem průvodce je zprostředkovat co nejširší přehled o programech, aktivitách a službách, které jsou pro seniory v regionu k dispozici a které mohou zájemci využívat. Ať už jde o možnosti setkávání se, podílení se na společných aktivitách či třeba o možnosti nejrůznějších kurzů a dalšího vzdělávání.

Inspirací pro nás byla a je aktivita našich starších kolegů z IC senior - Informačního centra pro seniory, kteří zcela na dobrovolnické bázi připravují a pořádají již téměř 10 let obrovskou škálu nejrůznějších aktivit, které jsou hojně navštěvované. Od roku 2018 pak funguje pod naší organizací, obecně prospěšnou společností ICOS Český Krumlov, nově i Poradenské centrum pro seniory. Jeho cílem je ještě rozšířit aktivity dobrovolnického IC senior. Poradenské centrum nabízí vedle podpory aktivit samotného IC senior i poradenství pro seniory v nejrůznějších oblastech a v neposlední řadě se snaží o prohloubení spolupráce mezi nejrůznějšími spolky a organizacemi, které se v regionu věnují seniorům.

A na základě této spolupráce vznikla i tato brožurka, která mapuje nejrůznější aktivity, možnosti a služby pro seniory v regionu. Přestože brožura nemá ambici zachytit v úplnosti zcela všechny možnosti a aktivity, přináší na jednom místě přehled mnoha aktivit a programů, které zajišťují v regionu nejrůznější spolky, organizace či dobrovolnické aktivity seniorů.

Věříme, že brožura se stane vítaným průvodcem pro zájemce z řad seniorů o činnosti, které napomáhají aktivnímu životu seniorů a stane se i možnou inspirací pro všechny zájemce nejen z řad seniorů, kteří by chtěli spolupracovat či rozšiřovat možnosti pro aktivní trávení času dříve narozených.

Za vydavatele

Magdaléna Zronková, vedoucí Poradenského centra pro seniory

Tomáš Zunt, ředitel ICOS Český Krumlov, o.p.s.

AKTIVNÍ STÁŘÍ NA ČESKOKRUMLOVKU A KAPLICKU

Vydal: ICOS Český Krumlov, o.p.s. a jeho Dobrovolnické centrum

Grafická úprava a tisk: Tiskárna Vyšehrad, s.r.o.

Kol. autorů

Český Krumlov, 2018

Náklad: 1000 ks

Neprodejně

Vydáno za finanční podpory Jihočeského kraje

OBSAH

Pár slov úvodem	2
O struktuře průvodce	3
Vzdělávací aktivity	4
Pohybové aktivity	8
Kultura, tvoření, společenské a další akce	11
Prostor pro setkávání seniorů, kluby	14
Další možnosti pro seniory, výhody, slevy	16
Sociální služby	19
Adresář organizací a spolků pro seniory	22
Poradenské informační centrum pro seniory	29

Děkujeme všem spolupracujícím organizacím a spolkům za poskytnutí informací a fotografií do průvodce.

PÁR SLOV ÚVODEM

Pod obecně prospěšnou společností ICOS Český Krumlov, o.p.s. funguje již téměř 10 let tzv. IC senior - Informační centrum pro seniory. Aktivita, s níž přišli před mnoha lety samotní senioři, kolegové z několika profesních oblastí, kteří nehodlali ani v důchodovém věku zahálet. Vytvořili zcela unikátní klub aktivních seniorů, který každý měsíc připravuje nepřeberné množství aktivit. Kurzy, přednášky, výlety, exkurze, besedy, pohybové kluby... Zcela na dobrovolnické bázi takto vzniká každoročně na 150 akcí a aktivit, kterých se účastní i zájemci z řad široké veřejnosti.

Od roku 2018 pak funguje pod naší organizací nově i Poradenské centrum pro seniory. Jeho cílem je ještě více rozšířit aktivity dobrovolnického IC senior. Poradenské centrum nabízí vedle podpory aktivit samotného IC senior i poradenství pro seniory v nejrůznějších oblastech a spolupracuje s nejrůznějšími spolky a organizacemi, které se v regionu věnují seniorům.

Program Poradenského informačního centra pro seniory jednoznačně přispívá k trendu vzrůstajícího počtu seniorů, kteří chtějí a mohou žít aktivním životem, vzdělávat se a zapojovat se do společenského života komunity.

A obdobných aktivit je naštěstí v regionu daleko více. Jsou různě zaměřené. Některé nabízejí jen vzdělávání, jiné pořádají pohybové aktivity, některé slouží pro setkávání seniorů, mnohé zajišťují široké spektrum aktivit napříč všemi oblastmi. V tomto průvodci jsme se snažili představit celé spektrum aktivit. Vzdělávací, pohybové, společenské a další aktivity pro seniory v regionu jsme v brožуре doplnili i o přehled klubů a prostor pro setkávání seniorů. Jedna z kapitol je věnována i dalším možnostem pro aktivní zapojení seniorů do komunitního života, mezi něž patří dobrovolnická činnost, kde mají možnost i senioři zúročit své zkušenosti, nabyté znalosti a energii ve prospěch druhých, kteří již tolik možností nemají. Například (ale zdaleka nejen) v domovech pro seniory.

Se seniory, kteří žijí aktivně, se v rámci IC senior setkáváme v naší organizaci pravidelně. A je to radost. Jejich chuť a energie, nové nápady... Jsou pro nás trvalou inspirací, přestože většina z nás je v organizaci o generaci mladší. Obdobně jako řada dalších dobrovolníků, kteří pod naší organizací pomáhají, přinášejí radost nejen sobě, ale i druhým. A jsme rádi, že řadu těchto aktivit, které nezřídka zajišťují samotní senioři, vám můžeme na stránkách této brožury představit.

Za ICOS Český Krumlov tým zpracovatelů brožury

KE STRUKTUŘE BROŽURY - PRŮVODCE

Pro lepší orientaci v nabízených aktivitách, možnostech a službách jsme rozdělili průvodce na několik níže uvedených kategorií. Mnohé spolky či organizace ale nabízejí pro seniory široké spektrum napříč více kategoriemi. Proto je průvodce doplněn v závěrečné kapitole (od strany 22) i o adresář jednotlivých spolků a organizací, které se v regionu seniorům věnují, nabízejí jim prostor a zázemí, jejichž popis činnosti je uveden v průvodci v jednotlivých kategoriích. Jednotlivé kategorie jsou barevně odděleny, v adresáři pak najdete u jednotlivých organizací či spolků přehled barevných piktogramů, které odkazují na jejich zařazení v kategoriích průvodce.

- **VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY** - přehled programů, spolků a organizací, které nabízejí dlouhodobé i jednorázové kurzy, přednášky a besedy.
- **POHYBOVÉ AKTIVITY** - aktivity typu organizovaných výletů, exkurzí, společných procházek, nejrůznějších cvičení, taneční kluby, sportovní aktivity i přehled hřišť určených pro aktivity seniorů.
- **KULTURA, TVOŘENÍ, SPOLEČENSKÉ A DALŠÍ AKCE** - některé spolky a organizace nabízejí účast na tvořivých kurzech, akcích s kulturním zaměřením, organizují společná setkání s kulturním programem nebo společné cesty za kulturou.
- **PROSTORY PRO SETKÁVÁNÍ** - přehled některých klubů a míst, kde se mohou v regionu senioři setkávat, popovídat si, posedět či se zapojit aktivně do komunitního života.
- **DALŠÍ MOŽNOSTI PRO SENIORY** - některé z možností, jak se aktivně zapojit do dění okolo sebe. Mnozí senioři věnují svůj čas například dobrovolnické činnosti ve prospěch druhých, zájemci se mohou připojit i k organizování nejrůznějších aktivit v rámci seniorských klubů, mezigeneračních aktivit. Kapitola je doplněna i o nástin některých nabízených slev a výhod, které mohou senioři využívat.
- **SOCIÁLNÍ SLUŽBY** - spektrum možností pro aktivní seniory je doplněno i o stručné informace o sociálních službách v regionu, které pomáhají právě těm seniorům, jejichž možnosti aktivního života jsou již nějakým způsobem omezeny a potřebují profesionální pomoc.
- **ADRESÁŘ ORGANIZACÍ A SPOLKŮ PRO SENIORY** - přehled spolků a organizací uvedených v jednotlivých kategoriích průvodce.

VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY



kurzy, přednášky, besedy,...

Přehled spolků, organizací a programů, které v regionu nabízejí nejrůznější vzdělávací aktivity a akce pro seniory. A to jak kurzy dlouhodobějšího rázu (například jazykové, počítačové kurzy, akademie třetího věku), kurzy krátkodobější (např. trénování paměti), tak i jednorázové přednášky či besedy na nejrůznější témata (historie, bezpečnost seniorů, cestování, spotřebitelství atp.).

Hyalit z.s. a ZUŠ Kaplice (Akademie umění a kultury)

Sdružení Hyalit zahájilo činnost v roce 2012, kdy se zapojilo do cyklu vyučování Virtuální univerzity 3. věku, kterou nabízela Provozní ekonomická fakulta při Zemědělské univerzitě v Praze. V průběhu několika let studenti absolvovali řadu přednášek na rozličná témata. Po čase projevili studenti zájem o vyučování s „živými lektory“ a tak byla navázána spolupráce s Jihočeskou univerzitou. Pod vedením Milana Koželuha probíhaly přednášky z cyklu „Krajina Novohradských hor“.

V roce 2016 pak pod patronací Jihočeského kraje a ve spolupráci se Základní uměleckou školou v Kaplici vznikla „**Akademie umění a kultury (vzdělávání 3. věku)**“. Členové Hyalitu od té doby navštěvují již druhý cyklus kombinovaného studia, které je zaměřeno na dějiny umění a kultury. Teoretické přednášky jsou pravidelně doplňovány praktickými lekcemi (linoryt, glazování hrnků, malování na textil, fotografování v terénu, malování) a tematickými výlety do okolí. Výsledky této činnosti mohou občané Kaplice pravidelně vidat vystavené ve výkladní skříni v ulici Nové Domovy. Speciální výstava proběhla v říjnu 2018, kdy byly vystavené exponáty nabídnuty k prodeji a výtěžek byl věnován na činnost sociální služby Sociální rehabilitace TOLERANCE při Charitě v Kaplici.



Focení v terénu, Hyalit, z.s.

V současné době se činnosti spolku aktivně zúčastňuje 34 členů. Zájem o činnost projeví i další seniři a tak bylo obnoveno **vyučování prostřednictvím Virtuální univerzity** - v tomto semestru probíhají lekce na téma „České dějiny a jejich souvislosti“. Studenti „virtuální univerzity“ se scházejí každou druhou středu v prostorách Městské knihovny v Kaplici.

Lekce „akademie“ a „virtuální univerzity“ jsou doplňovány společnými výlety do okolí, volně navazující na probraná témata, kterých se zúčastňují i rodinní příslušníci či přátelé. Podle zájmu členů Hyalitu jsou zajišťovány i další přednášky z rozličných oblastí.

Městská knihovna Český Krumlov

Od roku 2019 zahájila knihovna první semestr Virtuální univerzity III. věku s tématy „Potraviny a spotřebitel“ a „České dějiny a jejich souvislosti“. Virtuální Univerzita třetího věku je jedna z forem celoživotního vzdělávání organizovaná Provozně ekonomickou fakultou České zemědělské univerzity v Praze. Cílem je umožnit všem posluchačům v rámci ČR zájmové vysokoškolské studium bez ohledu na vzdálenost od sídel vysokých škol a univerzit, ve kterých probíhá prezenční seniorské vzdělávání, jehož se z různých důvodů (vzdálenost, zdravotní a časové důvody, finanční náročnost na dopravu apod.) nemohou zúčastňovat.

Knihovna připravuje celou řadu vzdělávacích aktivit, například oblíbený kurz trénování paměti - mozkového joggingu či počítačové kurzy. Hostí také Akademii III. věku (zajišťovaných obecně prospěšnou společností Sociální služby SOVY). Seniři mohou navštěvovat přednášky o zdravém životním stylu, historii, umění, kultuře, různá autorská čtení, koncerty a mnoho dalších zajímavých akcí.



*Trénování paměti,
Městská knihovna Český Krumlov*

Městské kulturní zařízení Vyšší Brod

Organizuje pravidelná setkávání spojená s přednáškou, na různá témata: sociální otázky, aktuální dění a další témata.

Město Větrný, Klub důchodců

Pořádá cestovatelské besedy s promítáním.

Poradenské a informační centrum pro seniory při obecně prospěšné společnosti ICOS Český Krumlov

Zajišťuje v Českém Krumlově pravidelné kurzy zaměřené na výuku cizích jazyků (angličtina), trénování paměti, práci s počítačem, digitální fotografii ad.

Zájemci mohou navštěvovat pravidelně také cestovatelské besedy, historická povídání, poradnu „Výživa ve zdraví a nemoci“, přednášky na spotřebitelská témata (finanční gramotnost, obrana proti šmejdům), o sociálních službách a řadu dalších. Centrum pořádá pravidelně i exkurze a řadu dalších aktivit.

Bohaté měsíční programy najdete vždy na stránkách obecně prospěšné společnosti ICOS Český Krumlov - www.icos.krumlov.cz, která provoz centra, které funguje v sídle ICOS v ul. 5. května 251, Plešivec, zajišťuje. Na chodu centra, plánování a přípravě akcí se význam-



Jeden z kurzů Anglického jazyka, IC Senior Český Krumlov



Trénink paměti, IC Senior Český Krumlov

ně podílí Informační centrum pro seniory - IC Senior, který vedou dobrovolníci z řad samotných seniorů. Řada dalších lidí pak dobrovolnicky lektoruje akce.

Senior klub Přední Výtoň z.s.

Klub pořádá přednášky například o cestování.



PC kurz, IC Senior Český Krumlov

Obec Loučovice, Senior klub

Realizuje besedy (téma bezpečnosti seniorů), plánuje počítačové kurzy pro seniory.



Bezpečnost seniorů, Senior klub Loučovice

Senior Klub, Sociální služby SOVY, o.p.s.

Senior klub při krumlovské obecně prospěšné společnosti SOVY pořádá pravidelně například Akademii třetího věku a nejrůznější přednášky.

Spolek aktivních seniorů v Kaplici

Organizuje besedy na různá témata: Seniorská sebeobrana ve spolupráci s kaplickou Městskou policií a Právníké minimum. Pořádá kurz „První pomoc“ se zástupcem z kaplické záchranné služby.

Zájmové sdružení důchodců „Svépomoc“ Český Krumlov

Jednou z činností sdružení jsou i přednášky na různá témata (Šumava, Novohradské hory ad.).

POHYBOVÉ AKTIVITY



Cestování, výlety, exkurze a procházky, cvičení, tanec, sport,...

V této kapitole nabízíme přehled spolků, organizací a programů, které v regionu nabízejí nejrůznější pohybové aktivity a akce pro seniory. A to jak aktivity typu organizovaných výletů, exkurzí, společných procházek, tak nejrůznější cvičení, taneční kluby či sportovní aktivity. Na závěr je kapitola doplněna o krátkou informaci o některých hřištích určených pro aktivity seniorů.

Informační centrum pro seniory - IC senior

Informační centrum pro seniory (IC Senior) připravuje na každý měsíc širokou škálu aktivit. Jednou z mnoha činností IC senior je i **organizování nejrůznějších exkurzí, poznávacích výletů, zájezdů, či procházek s výkladem**. Chodí se nejen na pravidelné procházky po Českém Krumlově a okolí (tzv. Krumlovská zastavení - procházka s povídáním), výlety na Šumavu atp.), ale jezdí se i dál po celé České republice na jednodenní zájezdy.

Další z pohybových aktivit, které již několik let připravují dobrovolníci z IC Senior, jsou pravidelné **country tance a kondiční cvičení**. Tance a cvičení se konají pravidelně jednou týdně v klubu Bouda na Špičáku.

Pro další rok IC senior připravuje i **sportovní aktivity**.

IC senior je dobrovolníky z řad seniorů vedený klub, který funguje v Krumlově již od roku 2010.



Pohybová aktivita ☺ při výletu, IC Senior Český Krumlov



Pravidelné cvičení v Boudě, IC Senior Český Krumlov

Klub Českých turistů START Český Krumlov z.s.

Po celý rok v každém týdnu pořádá čtyři akce: v úterý, ve čtvrtek, v sobotu jsou to převážně výlety a vycházky pěší, ale i cyklistické a lyžařské. Ve středu pak nenáročné vycházky pro starší nebo i zdravotně oslabené členy a občany. Další formou činnosti jsou výlety autobusy doplňované pěšími túrami. Každoročně se také pořádají vícedenní akce s náplní pěší, lyžařskou nebo cykloturistickou, zaměřené na poznání určité oblasti České republiky. Další činností klubu je akce na podporu handicapovaných občanů každý rok na konci tzv. Čtyřlístek.

Městské kulturní zařízení Vyšší Brod

Pořádá exkurze, výlety, zájezdy pro vyšebrodské seniory.

Město Větřní, Klub důchodců

Pořádá dva velké zájezdy za rok (muzikály, exkurze).

Městský úřad Kaplice, Občanská komise

Organizuje 1x ročně výlet pro seniory.

Obec Černá v Pošumaví

Organizuje různé zájezdy (lázně, muzikály ad.).

Obec Loučovice, Senior klub

Loučovický Senior klub zahájil svou činnost teprve v roce 2018 (květen), i tak se ale může pochlubit širokou nabídkou volnočasových aktivit. Jednou z nich je i organizace jednodenních zájezdů pro místní seniory (pravidelně 2x do roka). Klub pořádá také rehabilitační a rekondiční cvičení pro loučovické seniory.



Exkurze, Senior klub, Loučovice

Seniorklub Přední Výtoň z.s.

Klub funguje od roku 2011 a nabízí každý měsíc nějakou akci. Co se týká sportu, pořádá soutěže v metané, či bowlingu. Dvakrát do roka pořádá klub také zájezd (exkurze v muzeích, památky ad.).



Spolek aktivních seniorů

Spolek aktivních seniorů Kaplice

V roce 2018 pořádal spolek již třetí ročník sportovních her seniorů. Zaměřuje se především na hru pétanque, ta je doplněná během Nordic walking a zábavnými aktivitami (šipkování, hod na koš, do dálky). Nová aktivita je cvičení podle Dornovy metody v tanci. Na každé schůzce spolku jsou také zařazena jednoduchá relaxační cvičení.

Spolek organizuje také turistické vycházky po stopách historie města a okolí a výlety.

Senior klub, Sociální služby SOVY, o.p.s.

Klub nabízí celou řadu aktivit, které mají různá zaměření. Jeho návštěvníci se mohou účastnit například masáží, parafinových zábalů, ručních prací či posezení při hudbě nebo kávě. Co se týká pohybových aktivit, mohou senioři z Českého Krumlova a blízkého okolí v rámci klubu navštívit například bowling v kájovském Konibaru.

Z hřišť, která využívají či mohou využívat senioři při svých aktivitách

Ve městě Český Krumlov využívají senioři například hřiště na pétanque v parku Jelenka. V Kaplici venkovní posilovnu v Městském parku, plánováno je hřiště v Blansku. Na Hornoplánsku naleznou zájemci podél Stifterovy stezky rozcvičovacího cvičení na Nordic walking - tj. speciální typ chůze, u které si pomáháme holemi. Aktivita je vhodná pro všechny věkové kategorie, má velmi pozitivní vliv na zdraví a zlepšuje fyzickou kondici více než klasická chůze bez holí.



KULTURA, TVOŘENÍ, ZÁBAVA, SPOLEČENSKÉ A DALŠÍ JEDNORÁZOVÉ AKCE

Některé spolky a organizace nabízejí účast na tvořivých kurzech, akcích s kulturním zaměřením, organizují společná setkání s kulturním programem nebo společné cesty za kulturou. V této kapitole tedy najdete některé z těchto aktivit.

Hyalit Kaplice a ZUŠ Kaplice

Akademie umění a kultury (vzdělávání III. věku) - bližší informace v kapitole vzdělávání.

Informační centrum pro seniory - IC senior

Jako doplněk široké nabídky akcí, které IC senior zajišťuje, připravuje i vědomostní kvízy (znalosti z regionu) či výstavy fotografií (příroda, foto z akcí a výletů). Ty zdobí chodbu v budově, kde centrum sídlí (5. května 251, Český Krumlov). Když chtějí, věnují se senioři v rámci IC senior i ručním pracím.

IC senior funguje na dobrovolnické bázi v Krumlově již od roku 2010 a dobrovolníci z řad seniorů připravují na každý měsíc bohatý program, jehož součástí jsou pravidelné i jednorázové vzdělávací, pohybové a další akce. Od roku 2018 je IC senior součástí širšího Poradenského informačního centra pro seniory, které provozuje obecně prospěšná společnost ICOS Český Krumlov.



Malování v ateliéru, Hyalit



Dobrovolníci z IC senior při rukodělné práci, IC senior

Kulturní informační centrum Horní Planá

Pořádá 1x za 2 měsíce setkání seniorů s hudbou a tancem, cirka 1x do roka pak přeshraniční setkávání se seniory z Rakouska a Německa.



Z vernisáže výstavy fotografií, IC senior

Město Větřní, Klub důchodců

Pořádá přibližně dvakrát do roka prodejní výstavy (velikonoční, předvánoční). Dále organizuje setkání starousedlíků, akce ke Dni matek, Masopustu a Vánocům.

Městské kulturní zařízení Vyšší Brod

Pravidelná měsíční setkávání seniorů s tancem a hudbou.

Městský úřad Kaplice, Občanská komise

Pořádá Májové taneční setkání a Vánoční taneční setkání pro seniory.

Obec Černá v Pošumaví

Pořádá předvánoční společenské setkání seniorů (hudba, tanec).

Obec Chvalšiny

Pořádá 2-3x ročně setkání důchodců (hudba, tanec, občerstvení).

Obec Horní Dvořiště

Pořádá 1x ročně setkání pro seniory s hudbou a občerstvením.

Obec Loučovice, Senior klub

Organizuje vánoční tvoření, promítání starých filmů (práce se vzpomínkami), vánoční posezení, kreativní tvoření (pletení z papíru, suchá vazba, ubrousková technika), koncerty vážné hudby - violoncellového dua, posezení s živou hudbou a další aktivity.



Tvořivá dílna, Senior klub, Loučovice

Senior klub, Sociální služby SOVY, o.p.s.

Kurzy ručních prací, posezení s hudbou, vystoupení, zájemci mohou využít i pravidelné provádění masáží na bolavá záda či parafinových zábalů pro úlevu od bolesti a únavy.



*Prostory klubovny, Senior klub,
Sociální služby SOVY, o.p.s.*

Spolek aktivních seniorů v Kaplici

Pořádá tvořivé činnosti - kurz keramiky, výroba vánočních či velikonočních dekorací.

Zájmové sdružení důchodců „Svépomoc“ Český Krumlov

Navštěvují a také organizují společná setkání seniorů (Kaplice, Vimperk, Vlachovo Březí) při různých příležitostech. Jednou za měsíc se koná hudební zábava.

Zájmové sdružení seniorů „Svépomoc“ Kaplice

Pořádá Den seniorů, akce k Mezinárodnímu dni žen.

PROSTOR PRO SETKÁVÁNÍ, KLUBY



Tato kapitola nabízí přehled některých klubů a míst, kde se mohou v regionu senioři setkávat, popovídat si, posedět. Bývají otevřená všem zájemcům v určitých časech, mnohé z nich nabízejí přichozím řadu dalších možností a aktivit. Některá z těchto míst nabízejí zdarma prostor i pro setkávání nejrůznějších spolků či zájmových klubů.

IC senior

Poradenské a informační centrum pro seniory

Prostory Poradenského informačního centra jsou pravidelně otevřeny veřejnosti 2x týdně, v úterý od 9 do 11 a ve čtvrtek od 14 do 16 hodin. Poradenské informační centrum může navštívit jakýkoli zájemce z řad seniorů, ale i spolků. Po domluvě je možné navštívit centrum i v jiný čas, prostory centra jsou také k dispozici pro plánování, přípravu akcí, či jen posezení.

Poradenské centrum pro seniory nabízí poradenství (možnosti pro seniory v regionu, sociální a návazné služby v regionu, zprostředkování pomoci či kontaktů,...), prostor pro setkávání. V prostorách centra jsou k dispozici nejrůznější materiály, letáky, brožury apod. Součástí centra je i dobrovolnické IC senior, které pro seniory připravuje každý měsíc řadu vzdělávacích, pohybových akcí, výletů atd.

Poradenské informační centrum má prostory v sídle obecně prospěšné společnosti ICOS Český Krumlov. *Adresa: ul. 5. května 251, 381 01 Český Krumlov*



Poradenské informační centrum pro seniory je součástí obecně prospěšné společnosti ICOS, která sídlí v historické budově na ul. 5. května 251, Plešivec, Český Krumlov

Kulturní informační centrum KIC Horní Planá

Klub otevřený 1x za 2 měsíce vždy ve středu od 15 hodin. *Adresa: Náměstí 8, Horní Planá*

Město Větřní, Klub důchodců

Otevřený klub dvakrát v týdnu (úterý, čtvrtek). *Adresa: V Lukách, 382 11 Větřní*

Městské kulturní zařízení Vyšší Brod

Pořádá pravidelná setkávání jednou měsíčně. *Adresa: Náměstí 104, 382 73 Vyšší Brod*

Obec Loučovice, Senior klub

Dvakrát za měsíc volně přístupný klub pro seniory (neorganizovaná setkání). *Adresa: Loučovice 51, 382 76 Loučovice*

Senior klub, Sociální služby SOVY, o.p.s.

Klub je možné navštívit každý pracovní den v týdnu kromě úterý (je zde program sdružení Svépomoc) od 13:30 do 17:00 hodin (vždy dle aktuálního měsíčního programu). *Adresa: Vyšehrad 182, 381 01 Český Krumlov*

Spolek aktivních seniorů v Kaplici

Spolek vznikl koncem roku 2015. „*Nechtěli jsme jen se scházet, komunikovat, zpívat a tancovat. I turistika za krásami Novohradských hor už nám nestačila. Scházíme se pravidelně jedenkrát týdně. Pokud pomáháme při akcích DDM Kaplice či ostatních organizací i další dny a víkendy,*“ říká paní Jitka Papežová, předsedkyně spolku. *Adresa: Šumavská 891, 382 41 Kaplice*

Zájmové sdružení seniorů „Svépomoc“ Kaplice

Klub funguje již od roku 1991 a v současné době pořádá jednou týdně pravidelné posezení (úterý). To ale není jediná činnost, každoročně se uskuteční různé taneční zábavy a společná setkání seniorů z Kaplice, Českého Krumlova, Vimperka, či Vlachova Březí. *Adresa: Českobudějovická 448, 382 41 Kaplice*

Zájmové sdružení důchodců „Svépomoc“ Český Krumlov

Klub funguje v Českém Krumlově již od roku 1997, pravidelně je otevřený jednou týdně v úterý od 14 do 17 hodin. *Adresa: Vyšehrad 182, 381 01 Český Krumlov*

DALŠÍ MOŽNOSTI PRO SENIORY VÝHODY, SLEVY, ...



Dobrovolnická pomoc druhým, možnosti mezigeneračních aktivit,... Výhody, slevy a další možnosti pro seniory.

Mnozí senioři se aktivně zapojují do dění kolem sebe. V této kapitole nabízíme některé z možností. Stále více seniorů věnuje svůj čas například dobrovolnické činnosti ve prospěch druhých, zájemci se mohou připojit i k organizování nejrůznějších aktivit v rámci seniorských klubů. Některé organizace pak nabízejí třeba nejrůznější mezigenerační aktivity typu výtvarných dílen pro prarodiče s vnoučaty. Závěr kapitoly je pak věnován nástinu některých výhod slev či možností, které nejrůznější programy, instituce či organizace nabízejí seniorům.

Dobrovolnictví přináší radost druhým i sobě

Dobrovolnické centrum při ICOS Český Krumlov, o.p.s.

Dobrovolnické centrum Český Krumlov funguje od roku 2009. Dobrovolnické centrum pomáhá zájemcům zapojit se do nejrůznější dobrovolnické činnosti, pomáhá s přípravou dobrovolníků, podporuje i jinak jejich činnost, hradí pojistné a další náklady, které s dobrovolnictvím souvisejí, zajišťuje i zázemí a případné materiální potřeby pro výkon dobrovolnické činnosti.

Pod Dobrovolnickým centrem pomáhá pravidelně více než pět desítek dobrovolníků, cirká třetina z nich jsou dobrovolníci v seniorském věku. Dobrovolníci pomáhají v nejrůznějších programech, například v dětském domově,



Dobrovolníci pomáhají například v domovech pro seniory a nemocnici

domovech pro seniory, nemocnici, věnují se dětem ze střediska výchovné péče, pomáhají v Rodinném centru, ale například i vedou dobrovolnické Informační centrum pro seniory a podílejí se na přípravě jeho akcí.

Každý si může vybrat činnost, která ho zajímá, může si i určit čas, jaký chce dobrovolnictví věnovat a dobrovolnické centrum je mu plně nápomocno.

Z dobrovolnických programů, kde se pravidelně uplatňují, spolupracují nebo mohou spolupracovat aktivní senioři:

- **Informační centrum pro seniory (IC senior)** - dobrovolníci z řad aktivních seniorů připravují nejrůznější akce a program pro seniory: kurzy, přednášky, pořádají exkurze, výlety, taneční klub, pravidelná cvičení a mnoho dalšího. Zájemci se mohou uplatnit ale i jako lektori některých akcí: některé z kurzů či přednášek jsou zajišťovány dobrovolníky z řad seniorů.
- **Domovy pro seniory, nemocnice** - v domově pro seniory Kaplice a Horní Planá a v Nemocnici Český Krumlov dobrovolníci zpřijemňují čas klientům domovů či v nemocnici pacientům na tzv. sociálních lůžkách. Čtením, povídáním si, v případě možností i procházkami či rukodělnou činností. Součástí těchto programů je například i mezigenerační kroužek, který vedou dobrovolníci, a kde děti ze základních škol připravují společný program pro klienty domova pro seniory.
- **Dětský domov Horní Planá** - zde dobrovolníci mohou vypomáhat s přípravou či organizací nejrůznějších aktivit pro děti z dětského domova.
- **Kamarád v životě** - v tomto programu se dobrovolník pravidelně věnuje jednomu z klientů střediska výchovné péče - tj. dětem do 15ti let věku s určitými problémy (poruchy chování, děti z neúplných/nefunkčních rodin apod.). Dvojice spolu tráví čas dle domluvy a zájmu (například společné procházky, doučování, návštěva kulturních akcí,...)
- Dobrovolníci ale mohou působit např. i v rodinném centru, Centru pro pomoc dětem a mládeži a řadě jiných programů včetně například **doučování** dětí v několika organizacích.

V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat. Kontakty Dobrovolnického centra jsou uvedeny v adresáři na straně 23 pod obecně prospěšnou společností ICOS.

MEZIGENERAČNÍ SETKÁVÁNÍ

Městská knihovna Český Krumlov

Pořádá výtvarné dílny a workshopy vhodné pro seniory se svými vnoučaty.

Dům dětí a mládeže Český Krumlov, Kaplice

Pořádá jazykové kurzy vhodné pro seniory se svými vnoučaty.

Dobrovolnické programy

Pod dobrovolnickým centrem se mohou zájemci zapojit do řady programů včetně těch zaměřených na mezigenerační spolupráci dětí a seniorů (viz výše v této kapitole).

DALŠÍ MOŽNOSTI, VÝHODY, SLEVY PRO SENIORY

Mnohé instituce, organizace a programy nabízejí seniorům nejrůznější slevy a výhody. Jejich přehled zde by neměl ale výraznějšího smyslu, řada slev a možností se v čase proměňuje. Slevy pro osoby starší 65 let je možné nezářídka uplatnit **v dopravě** (například i na spojení z Českého Krumlova do Budějovic, či Černého kříže), v městské hromadné dopravě (nyní mají v Českém Krumlově senioři nad 70 let dopravu MHD zdarma, osoby nad 65 let slevu, vždy po předložení průkazu, který vydává dopravce na autobusovém nádraží). Různé slevy a výhody nabízejí i obce a města, například v Kaplici **zvýhodněné vstupné do kina** (1x ročně) či obec Černá v Pošumaví při dosažení kulatých narozenin poukázky na nákup. Městská knihovna v Českém Krumlově pak například provozuje donáškovou službu zapůjčených knih a poskytuje registraci do knihovny zdarma pro osoby nad 70 let či držitele průkazu ZTP. **Českokrumlovské Městské divadlo** pak vydává za drobný poplatek tzv. seniorkartu umožňující slevu 25% osobám starším 65ti let.

Mnohé z akcí, které jsou uvedeny i v jiných kapitolách tohoto průvodce (vzdělávací, pohybové i další aktivity), jsou pro seniory zdarma či za symbolické ceny. Užitečné pro seniory mohou ale být například i níže uvedené projekty.

- **Seniorská obálka** - od konce listopadu 2018 je v rámci Jihočeského kraje **dostupná tzv. Seniorská obálka**. Ta má zejména starým osamělým lidem **pomoci v tísní, při ohrožení života či zdraví**. Seniorská obálka obsahuje například informace jaké léky senior užívá, jakými nemocemi trpí, včetně kontaktu na příbuzné. Podrobnější informace jsou dostupné například na Krajském úřadě v Č. Budějovicích.
- **Senior Pas** - je unikátním celorepublikovým projektem, který je zaměřen na podporu lidí od padesáti let. Zapojení do projektu je zdarma a přináší ucelený a jednotný systém slev na služby a zboží od pěti do padesáti procent. Možnosti čerpání slev jsou dostupné například na www.seniorpasy.cz/cs/slevy

SOCIÁLNÍ SLUŽBY



S postupným stárnutím populace, nárůstem starších lidí v důchodu či důchodovém věku a díky stále lepší zdravotní péči, přibývá lidí, kteří tráví, mohou trávit či chtějí trávit svůj seniorský čas aktivně. Zejména pro ně je určena tato brožura. Zároveň ale také přibývá starších lidí, kteří potřebují pomoc druhých. Těm může v některých případech pomoci například dobrovolnická činnost (o té například v předešlé kapitole), v mnoha jiných případech usnadňují či umožňují důstojný život seniorům nejrůznější sociální služby.

Tato kapitola nenabízí kompletní přehled sociálních služeb v regionu, pouze nastiňuje zájemcům informace o některých vybraných sociálních službách, které v regionu seniorům pomáhají. Přednostně jsou zde uvedeny organizace a sociální služby organizací, které zároveň nabízejí i řadu doprovodných aktivit pro seniory a objevují se v této brožuře i na jiném místě.

Přehled sociálních služeb a organizací v regionech vydávají bývalá okresní města. Na Českokrumlovsku můžete pak najít aktuální přehled na stránkách plánování sociálních služeb města Český Krumlov v sekci katalog služeb:

www.socialnisluzbyck.cz.

Vybraní poskytovatelé a sociální služby pro seniory v regionu:

ICOS Český Krumlov, o.p.s.

Osobní asistence pro osoby se zdravotním postižením a seniory

Pomáhá osobám se sníženou soběstačností při činnostech, které nemůžou vykonávat samostatně, snaží se rozvíjet jejich schopnosti a samostatnost a umožnit jim tak naplnit jejich životní potřeby, a tím žít plnohodnotným způsobem života v přirozeném prostředí - tedy nejčastěji doma, ale i všude tam, kde je potřeba. Služba je zajišťována 7 dní v týdnu, v rozsahu dle individuálních potřeb klienta v celém regionu Českokrumlovska a Kaplicka.



Bezplatná poradna mezi paragrafy

Bezplatná sociální a právní poradna určená i pro seniory. Poradna poskytuje poradenství v oblasti dluhů, bydlení, pracovního, správního práva, sociálního systému, ochrany spotřebitele ad. Zároveň je oprávněna podávat za klienty i návrhy na oddlužení. Poradna funguje v regionu na pobočkách v Českém Krumlově, Kaplici a ve Větřní.

Poskytovatel sociální služby/služeb:

ICOS Český Krumlov, o.p.s., 5. května 251, 381 01 Český Krumlov

www.icos.krumlov.cz, www.asistence.krumlov.cz, www.poradna.krumlov.cz

Sociální služby SOVY, O.P.S.

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA - je poskytována osobám, jejichž stav z důvodu snížené soběstačnosti vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba zajišťuje i rozvoz obědů.

ODLEHČOVACÍ SLUŽBA - je pobytová či ambulantiční služba určená seniorům a zdravotně postiženým, o které je jinak pečováno v domácím prostředí, s cílem zastoupit pečujícího člena rodiny a umožnit mu nezbytný odpočinek a čas pro regeneraci sil.

Pozn. Od června 2018 jsou odlehčovací služby poskytovány na adrese Za Soudem 490 v budově bývalého domu s pečovatelskou službou.

TÍŠŇOVÁ PÉČE - služba zajišťující systém tísňového volání poskytuje pomoc lidem, kteří jsou v důsledku nemoci, vysokého věku, postižení nebo zdravotních obtíží a sociální osamělosti trvale či přechodně znevýhodněni.

Poskytovatel sociální služby:

Sociální služby SOVY, o.p.s., Vyšehradská 260, 5. května 251, 381 01 Český Krumlov

www.dpskrumlov.cz

Charita Kaplice

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA - zajišťována zejména v Kaplickém regionu.

Poskytovatel sociální služby: Charita Kaplice, Náměstí 42, Kaplice, 382 41

www.kaplice.charita.cz

Pozn. Pečovatelské služby zajišťuje v regionu i řada obcí (např. Horní Planá, Větřní, Vyšší Brod, Křemže, Loučovice)

Domovy pro seniory v regionu

Domov důchodců Horní Planá zařízení Jihočeského kraje
www.ddhplana.cz

Domov pro seniory Kaplice zařízení Jihočeského kraje
www.domovkaplice.cz

Domov pro seniory Wágnerka soukromé zařízení Czech One Prague s.r.o.
www.wagnerka.cz

Agentura domácí zdravotní péče

Poskytuje služby klientům, kteří se ocitli v nepříznivé zdravotní, či sociální situaci. Tyto služby realizuje v jejich domácím prostředí, kam dochází zdravotní sestra.
www.socialnisluzbyck.cz

Další sociální služby najdete například na webu www.socialnisluzbyck.cz, s informacemi či zprostředkováním kontaktu na sociální služby vám může pomoci i Poradenské informační centrum Český Krumlov (viz strana 25).



Mnoha seniorům se sníženou soběstačností usnadňuje život sociální služba Osobní asistence, kterou provozuje obecně prospěšná společ-

nost ICOS Český Krumlov. Díky služebním vozidlům je Osobní asistence zajišťována i v odlehlějších částech regionů Český Krumlov a Kaplice, některá z vozidel ale slouží i k převozu klientů k lékaři apod. Nejnovější z vozidel osobní asistence bylo pořízeno díky sbírkové akci, na kterou přispěla stovka dárců. Všem moc děkujeme. O Osobní asistenci více na straně 19.

ADRESÁŘ ORGANIZACÍ A SPOLKŮ PRO SENIORY

Adresář je řazen abecedně a nabízí přehled spolků a organizací uvedených v jednotlivých kategoriích průvodce. Pod každou organizací či spolkem je uveden symbol - piktogram, který označuje kategorie průvodce, v nichž je daný subjekt zařazen. Mnohdy jde o více kategorií.

Přehled piktogramů:



Vzdělávací aktivity



Pohybové aktivity



Kultura, tvoření, společenské ad. akce



Prostor pro setkávání seniorů, kluby



Další možnosti pro seniory, výhody, slevy



Sociální služby

Agentura domácí zdravotní péče



Adresa: Fantova 25, 382 41 Kaplice
Kontakt: Klára Serafínová, Martina Vašková
tel.: 608 961 966, 728 045 932
www.socialnisluzbyck.cz

Domovy pro seniory



Domov důchodců Horní Planá (zařízení Jihočeského kraje)
www.ddhplana.cz

Domov pro seniory Kaplice (zařízení Jihočeského kraje)
www.domovkaplice.cz

Domov pro seniory Wágnerka (soukromé zařízení Czech One Prague s.r.o.)
www.wagnerka.cz

Dům dětí a mládeže Český Krumlov



Adresa: Linecká 67, 381 01 Český Krumlov
Kontakt: Mgr. Jakub Pich, ředitel
tel.: 380 716 407
www.ddmck.cz

Hyalit z.s.



Akademie umění a kultury (vzdělávání III. věku)

Adresa: Nové Domovy 184, 382 41 Kaplice
Kontakt: Daniela Wimmerová, místopředsedkyně spolku
E-mail: Wimmerova.D@seznam.cz

Charita Kaplice



Adresa: Charita Kaplice, Náměstí 42, Kaplice, 382 41
Kontakt: 731 604 402
E-mail: chps@charitakaplice.cz
www.kaplice.charita.cz

ICOS Český Krumlov, o.p.s.



Poradenské informační centrum pro seniory

Adresa: 5. května 251, 381 01 Český Krumlov
Kontakt: Františka Kuncová, vedoucí IC Senior
Bc. Magdalena Zronková, vedoucí Poradenského centra
tel.: 608 866 388, email: infosenior@krumlov.cz

Osobní asistence pro osoby se zdravotním postižením a seniory

Adresa: Urbinská 187, 381 01 Český Krumlov
Kontakt: Mgr. Petra Dvořáková, vedoucí OA
tel.: 773 587 758, email: asistence@krumlov.cz

Dobrovolnické centrum Český Krumlov

Adresa: 5. května 251, 381 01 Český Krumlov
Kontakt: Petra Tichá, koordinátorka dobrovolnických programů
tel.: 774 719 767, email: dobrovolnictvi@krumlov.cz

Bezplatná poradna mezi paragrafy

Adresa: 5. května 251, 381 01 Český Krumlov
Kontakt: Bc. Tereza Valachová, vedoucí poradny
tel.: 774 110 124, email: pravni.poradenstvi@krumlov.cz
www.icos.krumlov.cz

Klub Českých turistů START Český Krumlov z.s.



Adresa: Dlouhá 100, 381 01 Český Krumlov

E-mail: cernal@seznam.cz

www.krumlov-net.cz/kct/

Kulturní informační centrum Horní Planá



Adresa: Náměstí 8, 382 26 Horní Planá

Telefon: 380 738 008

www.sumava-lipno.eu

Město Větřní - Klub seniorů



Adresa: V Lukách, 382 11 Větřní

Kontakt: Václav Kozák, tel.: 731 692 949

www.obecvetrni.cz/index.php?page=klubduchodcu

Městská knihovna v Českém Krumlově



Adresa: Horní 155, 381 01 Český Krumlov - Vnitřní Město

Kontakt: email: knihovna@knih-ck.cz, telefon: 380 714 794

Pobočka Mír: Urbinská 187, Č. Krumlov - Domoradice

email: mir@knih-ck.cz, telefon: 380 726 119

Pobočka Plešivec: Sídliště Plešivec 366, Č. Krumlov - Plešivec

email: plesivec@knih-ck.cz, telefon: 380 728 795

www.knih-ck.cz

Městské kulturní zařízení Vyšší Brod



Setkávání seniorů

Adresa: Náměstí 104, 382 73 Vyšší Brod

Kontakt: Dita Kaiserová, referentka Infocentra

tel.: 380 746 627

www.ivyssibrod.cz

Městský úřad Kaplice - Občanská komise



Adresa: Náměstí 70, 382 41 Kaplice

Kontakt: Pavlína Hanzalíková, úřednice oddělení matriky

tel.: 380 303 125, email: hanzalikova@mestokaplice.cz

www.mestokaplice.cz

Obec Černá v Pošumaví



Adresa: Černá v Pošumaví 46, 382 23 Černá v Pošumaví

Telefon: 380 744 062

www.cernavposumavi.cz

Obec Chvalšiny



Adresa: Chvalšiny 38, 382 08 Chvalšiny

Telefon: 380 739 114

www.chvalsiny.cz/

Obec Horní Dvořiště



Adresa: Horní Dvořiště 26, 382 93 Horní Dvořiště

Telefon: 380 747 912

www.hornidvoriste.cz

Obec Loučovice - Senior klub



Adresa: Loučovice 51, 382 76

Kontakt: Pavla Vachová, kontaktní osoba, tel.: 601 349 663

www.loucovice.info/pecovatelky/senior-klub-loucovice/

Seniorklub Přední Výtoň z.s.



Adresa: Přední Výtoň 30, 382 73 Přední Výtoň

Sociální služby SOVY, o.p.s.



Adresa: Vyšehradská 260, 381 01 Český Krumlov

Kontakt: Mgr. Ivana Ambrusová, ředitelka
tel. 383 134 445

Pozn. Odlehčovací služba je na adrese Za Soudem 490, 381 01 Český Krumlov

Senior klub

Adresa: Vyšehrad 182, 381 01 Český Krumlov

Telefon: 380 716 342

www.sovyck.cz

Spolek aktivních seniorů v Kaplici



Adresa: Šumavská 891, 382 41 Kaplice
Klubovna - Omlenická 436, 382 41 Kaplice
Kontakt: PaedDr Jitka Papežová, předsedkyně spolku
tel.: 722 561 206, email: papst@seznam.cz
www.sites.google.com/site/seniorikaplice/

Zájmové sdružení seniorů „Svépomoc“ Kaplice



Adresa: Českobudějovická 448, 382 41 Kaplice
Kontakt: Růžena Valášková, kontaktní osoba
tel.: 606 458 866

Zájmové sdružení důchodců „Svépomoc“ Český Krumlov



Adresa: Vyšehrad 182, 380 01 Český Krumlov
Kontakt: Jan Šítal, předseda spolku
tel.: 724 232 985

On-line databáze aktivit, služeb a možností pro seniory

Aktualizované a postupně doplňované a informace, jejichž základní přehled nabízí tento průvodce, jsou od konce roku i na webu. Poradenské a informační centrum pro seniory provozuje on-line databázi na svém webu. On-line databáze je dostupná ze stránek www.dobrovolnictvi.krumlov.cz (sekce Centrum pro seniory, databáze aktivit pro seniory).

PORADENSKÉ INFORMAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY

- **Kurzy, přednášky, besedy, ...**
jazykové, PC kurzy, trénování paměti, ochrana spotřebitele, finanční gramotnost, síť služeb pro seniory, historie regionu, cestovatelské přednášky, ...
- **Prostor pro setkávání**
prostor centra slouží i pro setkávání spolků, seniorů, pro akce, ale třeba i jen popovídání si
- **Poradenství**
možnosti služeb, aktivit pro seniory v regionu, zprostředkování kontaktů, pomoc v základní orientaci v systému služeb, aktivit, slev pro seniory, ...
- **Informační materiály**
koutek s nejrůznějšími letáky, brožurami pro seniory
- **Výlety, exkurze**
nejen pěší po okolí a zajímavostech
- **Pohybové aktivity**
cvičení, tance, ...



Poradenské informační centrum pro seniory

5. května 251, Plešivec 381 01 Český Krumlov

telefon: 608 866 388, e-mail: infosenior@krumlov.cz

www.icos.krumlov.cz (sekce dobrovolnictví - Poradenské centrum pro seniory)

AKTIVNÍ STÁŘÍ NA ČESKOKRUMLOVKU A KAPLICKU
Malý průvodce po aktivitách, službách a možnostech pro seniory

Český Krumlov, 2018

*Vydáno obecně prospěšnou společností ICOS Český Krumlov
v rámci projektu „Poradenské centrum pro seniory“
a „Dobrovolnické centrum Český Krumlov“.*

*Poradenské centrum i vznik brožury podpořil Jihočeský kraj, Dobrovolnické centrum
a programy pro seniory podporují také město Český Krumlov a MV ČR.*