

KRÁTCE

* Od 1. září budou děti do patnácti let, senioři nad pětadesát let a držitelé Zlaté Janského plakety za čtyřicet bezplatných odběrů krve JEZDIT MĚSTSKOU HROMADNOU DOPRAVU v Českých Budějovicích zadarmo. Čekáme, že další města se přidají, například v Táboře a dalších vybraných městech na jihu Čech platí, že bezplatně jsou přepravovány děti do 6 let, tělesně postižené osoby a osoby starší 70 let. Děti ve věku od 6 do 15 let a senioři od 65 do 70 let mohou využít zlevněné jízdenky.

* ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY - vážení členové naší asociace jihočeských neziskovek je potřeba připomenout, že je potřeba zaplatit náš symbolický členský příspěvek za rok 2018. Děkujeme, snad nikoho výbor nebude muset uhánět nebo dokonce navrhopvat na vyloučení

* ASOCIACE NESTÁTNÍCH NEZISKOVÝCH ORGANIZACÍ JIHOČESKÉHO KRAJE SE STÁLE SNAŽÍ NAPOMÁHAT VŠEM NEZISKOVKÁM V JIHOČESKÉM KRAJI, KTERÉ O POMOC MAJÍ ZÁJEM. (Je samozřejmé, že členové asociace mají lepší komfort a tzv. informace z první ruky, semináře, poradna a ostatní formy jsou pro ně zcela zdarma)

GDPR běží v plném proudu



Od 25. května 2018 byl zrušen Zákon 101 a vešlo v platnost obecné nařízení o ochraně osobních dat. Mnozí jsou bezradní, i když mnozí mohli být účastníky celostátních, krajských nebo regionálních kulatých stolů, jihočeských setkání neziskovek apod. Jsou rozdíly a na výjimky si budeme muset počkat do podzimu, protože náš stát opravdu opět zaspal. To však ničemu nebrání, abychom dělali činnosti jako doposud s ohledem na nové skutečnosti. Trochu se zpočátku zapotíme, ale jako už v minulosti se dokážeme k takovýmto nástrahám postavit, abychom neporušovali a prosazovali Listinu práv a svobod, zákony naší republiky a nařízení Evropské unie. Mnozí už nyní připravují klasickou letní činnost, ti prozíravější vědí, že pak přijde podzim a zima a některé naše akce se musí připravovat hodně dopředu. K trvalým úspěchům a překonání nástrah vám za výbor naší asociace přeji pevné nervy a odhodlání vykonávat něco pozitivního pro druhé.

Jiří Riki Řeháček, předseda asociace

KRESLENÝ HUMOR



-riki-

OBČASNÍK vydává Asociace nestátních neziskových organizací Jihočeského kraje
kontakt: 390 03 Tábor, Leskovicá 2668
odpovídá: Jiří Riki Řeháček, Dr.h.c.
telefon: +420 728 511 557;
e-mail: annojck@seznam.cz
webstránky: www.annojck.cz;
www.facebook.com/annojck
BÚ ANNO JČK: 0270126754/0300

Občasník vychází bez jakékoliv cizí finanční nebo materiální podpory.

Občanská společnost



Pojem Občanská společnost existuje už od 18. století. Jde ale o hodně široký pojem, existuje také mnoho různých definic, ale jedna se mi asi líbí nejvíce: „Je to souhrn nevládních organizací a institucí, které projevují zájmy a vůli občanů.“ Je pravda, že další náhled na občanskou společnost je jako na prostor mezi státem a byznysem, do kterého patří například rodiny, vzdělávací instituce, nejrůznější spolky, profesní komory apod. Ale všechny definice se shodují s tím, že občanská společnost by měla být klíčovou pro fungování svobodného a demokratického státu, protože pro demokracii nestačí

pouhá soutěž volených politických stran. Přesto si neodpustím malé rýpnutí: „Z neziskovek bych oddělil politické strany, církve a různé instituce, protože ty většinou jsou spojené s mocí a penězi!“

Ale vraťme se k pojmu občanská společnost a její fungování v demokratickém státu. Měla by občanům dávat možnost k ovlivňování dění ve státě, a tak usnadnit zapojení jednotlivců do dění v zemi. Dále by měla být nezávislá na státních strukturách a státní moci (to politické strany a mnohé instituce, ale i církve nejsou). Občanská společnost by měla mít důvěru, politici by se do nestátních neziskových organizací neměli stále střežovat, protože právě oni byli voleni z tzv. neziskovek – politických stran a hnutí. Nesmíme ani opomenout vytváření pocitu soudržnosti mezi občany a loajality vůči státu, protože občané se právě proto spojují v neziskovkách, protože se chtějí aktivně podílet na dění ve státě a mnohdy i za stát „vytahovat horké brambory z ohně“, například v sociálních službách, práci s mládeží, informací apod. A tak vyvstává otázka: „Potřebuje stát občanskou společnost a její neziskovky nebo je schopen všechno vyřešit sám?“

Jiří Riki Řeháček

ŽIVOT BEZ LEPKU

Setkání celiaků v Brně

BRNO - V sobotu 2. června 2018 od 9 hodin se v prostorách Kongresového centra BVV opět sešli zástupci celiaků z celé republiky.

Na program byly prezentace výrobců a prodejců bezlepkových produktů a hlavně jejich ochutnávky i nabídka výhodných nákupů.

Jarní Setkání bylo tentokrát bez odborného programu, tzn. přednášek lékařů. Na ty si lze dojet v Českých Budějovicích. Sledujte webové stránky <http://www.celiakie-jih.cz/>, kde jsou podrobnější informace, nabídkové listy některých vystavovatelů a aktuální akce v Jihočeském kraji.

Zajímavost hlavně pro pány, příznivce zlatavého moku. Je jedna pivní novinka, a to bezlepkový nealkoholický Birell. Je to první nealkoholické bezlepkové pivo u nás. Ostatní bezlepková piva - Celia, Ferdinand, Bernard, Bezlepkoun obsahují alkohol. **-red-**



PODPOŘTE SVOU ASOCIACI

Nakupujete přes internet? I nákup se dá proměnit v dobrý skutek. A nezaplatíte nic navíc



Stačí jít na www.givt.cz, nastavíte ANNO JČK a přes tuto vstupní stránku navštívit váš oblíbený internetový obchod nebo přímo http://bit.ly/AsociaceNNO_JihočeskéhoKraje. Zboží si vyberete, zaplatíte a spokojený obchodník pošle část peněz z ceny nákupu vámi zvolené neziskové organizaci. Vy nezaplatíte nic navíc. Děkujeme všem, kteří podpořili svou asociaci už v roce 2016.

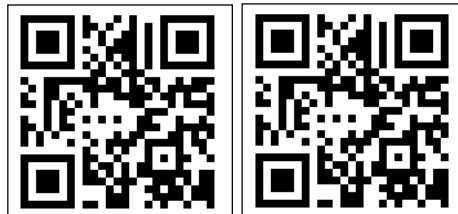
PŘÍSPĚVKY OBČASNÍKU

Vážení členové Asociace nestátních neziskových organizací Jihočeského kraje, prosím vás, nezapomeňte informovat o své činnosti a připravovaných akcích v našem společném Občasníku a na webových stránkách.

Uzávěrka je vždy v polovině měsíce, a tak neváhejte, protože Občasník je hlavně připravován pro vás a naše příznivce.

Bližší informace můžete získat na e-mailu annojck@seznam.cz, info@icmtabor.cz nebo na telefonu +420 728 511 557. **Ředakce**

KDE NÁS NAJDETE?



LOGO A ČLENSTVÍ



Už několikrát jsme si všimli, že někteří naši členové stále používají staré logo asociace z roku 2010.

Prosíme tedy všechny, aby si z našich webových stránek stáhli nové logo asociace, které platí už druhý rok. Nové logo je jednodušší a lze využívat nejen v černobílé verzi, ale i jako péročka. Rok jsme to tolerovali, ale už nastala doba, kdy je to divné, když sami členové nevědí, že asociace má nové oficiální logo. Prosím, vyměňte ho všude, i na svých webovkách. Dále mnozí naši členové neuvádějí za svým oficiálním pojmenováním „člen Asociace NNO JČK, z.s.“. Věřím, že už dochází k nápravě. **-VV-**

Nová poradna pro zdravotně postižené

VLACHOVO BŘEZÍ / PRACHATICE - Ve čtvrtek 3. května 2018 otevřelo Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory o. p. s. nové Detašované pracoviště ve Vlachově Březí. Poradna pro osoby se zdravotním postižením, která je financována z Evropského sociálního fondu v rámci Operačního programu Zaměstnanost, bude otevřena každé úterý a čtvrtek od sedmi do půl čtvrté odpoledne. Klienti poradnu najdou v přízemí městského úřadu ve Vlachově Březí.



Slavnostní otevření bylo zahájeno v deset hodin a pro návštěvníky bylo k dispozici malé občerstvení. Ředitelka JCZPS o. p. s. Hana Vlasáková na začátku představila poradnu a prozradila i plány do budoucna, co je v nových

prostorách pro návštěvníky připraveno nebo se chystá. Kromě poradenství se návštěvníci mohou těšit na různé volnočasové aktivity. První z nich, tvořivá dílna, proběhne již 17. května v odpoledních hodinách.

KULATÝ STŮL

GDPR je stále na pořadu dne



PRAHA - Asociace nestátních neziskových organizací v České republice uspořádala ve středu 23. května 2018 už pátý kulatý stůl.

Ten byl tematicky věnován nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů. Na program bylo obecné nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR), které představuje velkou výzvu pro nezis-

kový sektor a jeho pracovníky. Společné setkání odborníků z veřejného i soukromého sektoru tak napomohlo pochopit změnu dosavadní praxe po jeho zavedení. Přednášejícími byli Ing. Zbyněk Malý, ANECT a.s. a Mgr. Blanka Stará, advokátka. Vyzvali jsme naše členy a ostatní k účasti. *-red-/ foto annocr*

Na otevření byli pozváni starosta města Vlachovo Březí Lubomír Dragoun, ředitel Úřadu Práce ČR kontaktního pracoviště Prachatice Ing. Václav Pauch s paní Vítovou. Dále zástupkyně MAS Šumavsko Bc. Markéta Kovářová, zástupkyně správní rady a města Prachatice paní Hana Rabenhauptová a předsedkyně Svazu tělesně postižených v České republice z. s. místní organizace Vlachovo Březí paní Květoslava Urbanová. Zúčastnilo se i několik občanů města Vlachovo Březí.

Sociální pracovnice Dita Orálková se těší na klienty nejen z Vlachova Březí, ale i z přilehlých obcí například Chlumany, Budkov, Libotyně, Lipovice nebo Újezdec.

Děkujeme všem zúčastněným za podporu a milá slova do začátku. Doufáme, že poradnu budou lidé navštěvovat s důvěrou a ve Vlachově Březí si najde své místo stejně jako v ostatních městech Jihočeského kraje.

*Mgr. Hlanka Vlasáková, DiS.
ředitelka JCZPS*

SOCIÁLNÍ SLUŽBY: 4P

Členové Pracovní skupiny pro PSYCHOTERAPII V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH v rámci APSS ČR vydali Výzvu „4P“ k legalizaci psychoterapie v sociálních službách. Autoři Výzvy „4P“ chtějí podpořit udržení pojmu psychoterapie v novele zákona o sociálních službách a další rozvoj psychoterapie v sociálních službách, a to z důvodu Potřebnosti, Patřičnosti, Psychosociální multidisciplinarity a Připravenosti. K Výzvě „4P“ se už mnozí připojili...

Výzvu „4P“ najdete na <http://www.apsscr.cz/files/files/V%C3%BDzva%204P.pdf>. *-red-*

PODPORUJEME



Prázdniny s českokrumlovským CPDM

ČESKÝ KRUMLOV - V Centru pro pomoc dětem a mládeži, o.p.s. jsou v plném proudu přípravy programů pro děti a mládež, které se uskuteční v období letních školních prázdnin.

Z velké části jsou připravované programy tzv. „pobytové“. Pracovní týmy CPDM tak stráví v přírodě a na tábořových základnách v lesích pod stany či v chatkách dohromady téměř jeden prázdninový měsíc...

Část prázdninových aktivit je cílena přímo na konkrétní účastníky, se kterými CPDM pracuje v průběhu školního roku.

Další část programů je pak přístupná dle zájmu všem dětem a mládeži, kteří budou mít o účast zájem.

První z otevřených akcí je určena dětem ve věku 7 až 16 let. Jde o již tradiční letní dětský tábor „Prázdniny v pohybu“ (19. ročník), který se uskuteční ve dnech od 12. do 25. srpna 2018. Místem tábora je již několik let stanová základna nalézající se v překrásném koutě jižních Čech, v blízkosti obce Čeřín u Rožmitálu na Šumavě. Uprostřed hlubokých lesů děti zažijí dobrodružství při celotábořové hře na téma „ZAKLÍNAČ“ a dalších hrách, splují část řeky Vltavy na raftech, večery stráví s kytarou u plápolajícího ohně a pod plátěnou střechou budou usínat s bubláním potoka za hlavou... Prostě tábor bude plný POZNÁVÁNÍ, DOBRODRUŽSTVÍ, ROMANTIKY i odpočinku v překrásné šumavské přírodě..



filmem, animovaným filmem, fotografií, rozhlasovým vysíláním ad. V programu projektu však účastníci najdou také výtvarné programy a užité řemeslo (kovárství, malba na hedvábí ad.). Počítá se také s kulturním poznáváním, sportem, programovými večery jednotlivých zúčastněných zemí apod.

Účastnické přihlášky (a bližší info) na letní tábor „Prázdniny v pohybu“ a na „mezinárodní projekt přeshraniční spolupráce mládeže“ zájemci naleznou na webu CPDM Český Krumlov: www.cpdm.cz. Obě akce se již postupně zaplňují, takže neváhejte se přihlásit co nejdříve.

Třetí prázdninovou aktivitou je program „V Boudě proti nudě“. Ten se uskuteční o prázdninách ve dvou termínech - od 2. do 4. července 2018 a od 27. do 28. srpna 2018 (každý den vždy v čase od 9.00 do 15.00 hodin) v areálu zahrady CPDM a je určen především dětem (místním i odjinud), které budou na počátku hlavních prázdnin přímo ve městě Český Krumlov. Tento program je volně přístupný (zdarma) - není nutné se přihlašovat.

*Mgr. Vlastimil Kopeček,
CPDM Český Krumlov*

SPORTEM PRO DĚTI

Podpořili dětský domov



ČESKÝ KRUMLOV - První ročník benefičního nohejbalového turnaje uspořádalo českokrumlovské Centrum pro pomoc dětem a mládeži, o. p. s., (CPDM) na hřišti u hornobránského rybníka na Horní Bráně.

O vítězství se utkalo sedm dvojic nejen z Krumlova, ale i z Větrní. „S nápadem přišel kolega Honza Čermák, vedoucí TCM, který hraje nohejbal,“ objasnil vše ředitel CPDM Vlastimil Kopeček, který se turnaje také osobně účastnil. „A řekli jsme si, že zápisné by mohlo jít na nějakou prospěšnou věc,“ doplnil. A tak se organizátoři rozhodli výtěžek věnovat tentokrát dětem z Dětského domova Horní Planá. Původně

chtěli oslovit neziskové organizace v celém kraji, ale nakonec se rozhodli, že turnaj bude zcela otevřený. Zápisné stanovili na sto korun. „Dali jsme dohromady 2.120 korun, není to žádná velká suma, ale bereme to jako symbolické gesto. A kluci si alespoň mohli popovídat s paní zástupkyní ředitele Dětského domova o tom, jak to tam chodí.“ dodal Vlastimil Kopeček.

-red-/ foto CPDM



Druhý prázdninový program je určen mládeži především ve středoškolském věku (15 až 19 let). Jde o mezinárodní projekt přeshraniční spolupráce mládeže, který se uskuteční od 27. srpna do 2. září 2018 na turistické základně v Zátoni u Rožmberka nad Vltavou. Tohoto projektu se v zúčastní týmy mladí lidé ze Slovenska (Prievidza), Slovinska (Slovenj Gradec), Rakouska (Steyer) a Česka (Český Krumlov). Program je zaměřen na práci s moderními médii -

Praktická sebeobrana II.

PRACHATICE - Praktická sebeobrana II. pro osoby se zdravotním postižením, seniory a další ohrožené skupiny byla pokračováním sebeobran z loňského roku. Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory o. p. s. akci zrealizovalo v rámci projektu Ochraňme sami sebe aneb Dny pro naši lásku, sebelásku za finanční podpory města Prachatice.



Pro účastníky byl seminář zcela zdarma. Zúčastnit se mohl každý, komu záleží na vlastním bezpečí. Celkem se přišlo podívat 16 lidí, a to nejen z řady seniorů a osob se zdravotním postižením, ale i dětí a široké veřejnosti.

Tento seminář se konal 16. dubna od

15 hodin v prostorách Komunitního centra zdravotně postižených a seniorů, SNP 559 v Prachaticích. Již tradičně pod vedením zkušeného lektora sebeobran Ing. Martina Hermannu měli účastníci možnost si vyzkoušet, jak se ubránit napadení, při nečekaném konfliktu se silnějším agresorem a nestát se obětí zlodějů.

Akce byla by rozdělená na dvě části. V první teoretické části se účastníci nejprve seznámili s tím, jaká preventivní opatření učinit pro svoji obranu a jak předcházet rizikovým situacím. Dozvěděli se o prostředcích, které mohou v případě napadení použít na svou obranu. Byly jim představeny nejen speciální sebeobrané prostředky (např. slzné spreje nebo střelná zbraň), ale sami si i zkusili jak správně využít na svou obranu předměty běžné denní potřeby (např. propiska, mobilní telefon, klíče, kabelka atd.).

Ve druhé části si účastníci mohli na sobě navzájem vyzkoušet sebeobrané hmaty a chvaty, které budou moci využívat v běžném životě (obrana v tísněném prostředí – pokoj, napadení zepředu, napadení zezadu a škrcení, obtěžování další například opilou osobou).

Celá akce měla u účastníků velký ohlas a na konci se ptali, kdy bude pokračování.

*Dita Orálková, DiS.,
sociální pracovnice JČZPS*



Kam se obrátit o radu, ale i o pomoc

Asociace nestátních neziskových organizací Jihočeského kraje ve spolupráci s Asociacemi Jihomoravského a Zlínského kraje loni otevřeli bezplatné poradenství právní, daňové, grantové a účetní pro naše členy.

Od března 2016 byla zahájena realizace projektu Poradenství pro NNO, část bezplatná internetová poradna – poradna@annojmk.cz (právní, daňové, grantové a účetní poradenství), jehož garantem je Asociace nestátních neziskových organizací Jihomoravského kraje za podpory Ministerstva pro místní rozvoj České republiky. Partneři projektu jsou tři krajské střešní organizace – Asociace nestátních neziskových organizací Jihočeského, Jihomoravského a Zlínského kraje.

Více informací lze najít na webových stránkách <http://www.annojmk.cz/poradenství>, kde je vše rozdělené do oblastí:

- 1) PRÁVNÍ PORADENSTVÍ
- 2) DAŇOVÉ PORADENSTVÍ
- 3) GRANTOVÉ PORADENSTVÍ
- 4) ÚČETNÍ PORADENSTVÍ
- 5) KNIHOVNIČKA DAŇOVÁ

Také lze využít bezplatné poradny Asociace nestátních neziskových organizací České republiky.

V roce 2016 byla zahájena realizace projektu Poradenství pro nestátní neziskové organizace, část bezplatná internetová poradna. Svými dotazy i mj. pomůže lépe zacílit oblasti, kterým se poradna může detailněji věnovat.

Své individuální otázky můžete směřovat na info@anno-cr.cz

Také tady je poradna rozdělena do čtyřech oblastí:

- 1) Právní poradna (právo a zákony)
- 2) Daňová poradna (finance a účetnictví)
- 3) Účetní poradna
- 4) Grantová poradna / granty

Navíc zde také najdete užitečné odkazy, které se mohou hodit při řešení různých situací.

NÁZORY, POSTŘEHY...



Co říkáte na další prodlužování odchodu do penze?

Nejsem přesvědčený o tom, že by se měl rušit automatický mechanismus prodlužování odchodu, který byl u nás zaveden. Je pravda, že jsme kritizováni, že jako jedna z mála zemí nemáme daný strop, ale že ho máme otevřený a každým rokem se zvyšuje. Já si ale myslím, že právě tohle je dobře. Musím říct, že náš odchod do důchodu kolem 63 let je jeden z nejnižších v Evropě, takže by se navýšit měl. Když se zafixuje na 65 letech a jednou ho bude potřeba posunout na 68 let, bude to problém, protože jde o politické rozhodnutí. Současný systém je z tohoto pohledu elegantnější. Také nejsem příznivcem ukončení práce ze dne na den. Jakmile člověk přestane používat tělo, přichází nejvíc infarktů a depresí. Dobře to mají na Islandu, kde odcházejí do důchodu až kolem 71 let, protože, jak nám říkali, to tak lidé chtějí.

Ing. Jiří Horecký, Ph.D., MBA,
prezident APSS ČR a prezident EAN



APSS ČR

(V sociálních službách působí od roku 1999, nejprve byl ředitelem Farní charity v Táboře - kontaktní centrum pro drogově závislé, asistenční služba, dobrovolnické centrum, od roku 2004 do roku 2008 byl ředitelem G-centra Tábor - domov pro seniory, pečovatelská služba, denní stacionář, odlehčovací služby, noclehárna, azylový dům pro ženy a matky s dětmi. V roce 2007 byl zvolen prezidentem Asociace poskytovatelů sociálních služeb a tuto funkci vykonává dodnes na plný úvazek. V roce 2013 byl zvolen prezidentem Unie zaměstnavatelských svazů ČR. Je držitelem ceny Osobnost roku 2007 v sociálních službách. Založil několik neziskových organizací, je členem Rady vlády pro seniory a stárnutí populace, předsedou pracovní skupiny pro bydlení seniorů a rezidenční služby, členem komise pro rozvoj sociálních služeb MPSV ČR, členem Akreditační komise MPSV ČR, předsedou Rady pro inspekce kvality sociálních služeb a byl i poradcem ministra práce a sociálních věcí.)



POTRAVINOVÁ BANKA

Pomáhají s humorem...



TÁBORSKO - Právě bylo pět tun „starých“ brambor zachráněno před útokem nových. Potravinová banka Jihočeského kraje uspořádala ve čtvrtek 24. května 2018 výpravu do Pejsovy Lhoty, kousek za Tábořem, na akci Neopouštěj staré brambory pro nové. Odjezd byl v časných ranních hodinách (cca 6.30) z Českých Budějovic a na účastníky čekalo k přebírání velké množství brambor, u kterého zažili spoustu zábavy. Pět tun zachráněných brambor poputuje do třiceti neziskových organizací po celých jižních Čechách. Tím ale akce nekončí a účastníci bramborových zájezdů se těší na další výjezd. Kam se vydají příště? Sledujte facebookovou skupinu Paběrkování po Budějovicích. **-red-/ foto PBJK**



Projekt „Sochy a děti“ už po šestnácté

ČESKÝ KRUMLOV - Již po šestnácté měly děti a mládež z Českokrumlovská zajímavou možnost seznámit se se sochařskou tvorbou. V NZDM Bouda v Českém Krumlově, které je projektovým pracovištěm Centra pro pomoc dětem a mládeži, o.p.s., se ve dnech od pondělí 14. května do pátku 18. května 2018 uskutečnil šestnáctý ročník výtvarného projektu „Sochy a děti“ pod vedením akademického sochaře Petra Fidricha.

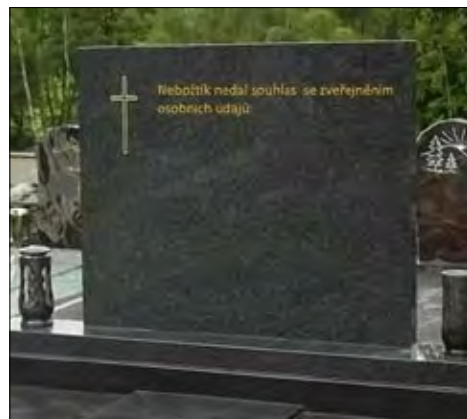


šest základních škol z Českého Krumlova, Brloha a Větřní a děti a rodiče volně přichází v počtu 320 účastníků.

Díky podpoře města Český Krumlov, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR a Jihočeského kraje byl program pro všechny účastníky zdarma.

Jiří Muk, Foto Lucie Frantová

DŮSLEDEK 1. GDPR



Účastníci měli v časech od osmi ráno do čtyř odpoledne možnost „přičichnout“ si k této zajímavé výtvarné technice. Pracovalo se na lipových fošnách, které jsme dostali darem od obce Hořice na Šumavě, prostřednictvím kvalitních dlát a paliček.

Tento neformálně vzdělávací projekt byl určen jak dětem z předem přihláše-

ných základních škol, tak i dětem a rodičům volně přichozím. Smyslem projektu bylo přiblížit dětem a mládeži z Českokrumlovská sochařskou a řezbářskou práci, jako zajímavou alternativu trávení volného času a případnou možnost budoucího povolání nebo „koníčka“.

Celkem se letošního ročníku výtvarného projektu „Sochy a děti“ zúčastnilo



DŮSLEDEK 2. GDPR



Ubránit se mohou umět i senioři

JIŽNÍ ČECHY / STRAKONICE - Jihočeské centrum rovných příležitostí, z. ú. zrealizovalo dne 1. června 2018 v prostorách strakonické tělocvičny SZdP v České republice seminář Sebeobrana pro seniory a zdravotně postižené – rizikové situace v rámci projektu Učením ke zdraví. Pro účastníky byl seminář zcela zdarma a byl určen zejména pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Celkem se aktivně zúčastnilo čtrnáct zájemců.



Obdobný seminář proběhl i 25. května na píseckém pracovišti a zúčastnilo se ho třináct seniorů a občanů se zdravotním postižením.

Jak se ubránit nečekanému napadení? Jak se nestát obětí? Jak předejít nebezpečným situacím? To byly otázky, na které si, jak doufáme, účastníci po skončení semináře dokázali odpovědět. Lektorem byl zkušený instruktor sebeobrany Ing. Martin Hermann.

V dnešní době jsou právě senioři a zdravotně postižení „snadným terčem“ pro zloděje. Proto jsme se rozhodli, uspořádat na některých našich pracovištích, v rámci Jihočeského kraje, tyto semináře.

Seminář byl rozdělen do dvou částí (teoretické a praktické). Nejprve jsme si zdůraznili prevenci – předcházet krizovým a rizikovým situacím. Lektor vysvětlil, že je důležité naučit se ozvat a být v případě útoku připraven. Uvědomit si, že v tom nejsou sami a požádat o pomoc okolí. Fyzická obrana nastupuje, až když vše selže. Není nutné umět různé chvaty nebo rychle utíkat, ale umět využít k sebeobraně pomůcky denní potřeby, které máme běžně u sebe. Jako jsou klíče, deštník, hole, sprej a vytvořit z nich účinnou zbraň. Jak mezi velkým množstvím lidí, v autobuse nebo vlaku držet správně kabelku.

Dalším tématem byly slzotvorné prostředky – slzné spreje. Lektor vysvětlil, jaké jsou mezi nimi rozdíly a jak lze který druh použít. Lektora překvapila

jedna ze seniorek, která pohotově našla v kabelce slzný sprej a elektrický paralizér. Za což ji pochválil.

Druhá část semináře, a samozřejmě ta nejzajímavější, byla ukázka některých obranných úchopů a chvatů, které mohou senioři a zdravotně postižení zvládnout. Účastníci si vyzkoušeli, jak si poradit s někým, kdo do vás bude strkat, všet se kolem ramen, chtít škrtnit apod. Celý průběh semináře se nesl v duchu veselé atmosféry a spojení příjemného s užitečným. V závěru všichni účastníci byli se seminářem spokojeni.

V červnu v rámci tohoto projektu probíhá ještě seminář Reminiscence ve



Vlachově Březí, v Písku a ve Strakonických workshop na téma Používání kompenzačních pomůcek v domácím prostředí na podzim v říjnu 2018.

*Jana Horvátová, DiS.,
vedoucí pracoviště Strakonice*

