

# SENIORŮ, NEDEJTE SE!

informace pro seniory

kontakty

tipy

+10satero  
proti kriminalitě

Když nevíte, co dělat  
a na koho se obrátit.

## Vážení spoluobčané, milí senioři,

v životě každého z Vás mohou nastat krizové situace, kdy nebudete vědět, co dělat a na koho se obrátit, kde hledat pomoc.

Z těchto důvodů jsme pro Vás připravili tento letáček, ve kterém najdete přehled kontaktních údajů, kam se v krizové situaci obrátit (v situaci trestné činnosti, domácího násilí...).

Tento informační letáček je součástí projektu „**Senioři, nedejte se!**“, který je finančně podpořen z dotačního titulu Programu prevence kriminality v roce 2012 Ministerstva vnitra ČR.

## Krizovou a poradenskou pomoc seniorům nabízí tyto linky:

**Život 90 Senior telefon** 800 157 157 (*nonstop, bezplatná*)

**Zlatá linka seniorů** 800 200 007 (*bezplatná, po–pá 8.00–20.00*)

**Linka důvěry České Budějovice** 387 313 030 (*nonstop*)

**Bílý kruh bezpečí** 257 371 110 (*pro oběti kriminality, nonstop linka*)

**Dona linka** 251 511 313 (*nepřetržitá tel. pomoc obětem domácího násilí*)

## Čísla tísňového volání

**158** Policie ČR

**156** Městská policie **150** Hasiči

**155** Zdravotnická záchranná služba

**112** Univerzální tísňová linka; jednotné evropské číslo

*(Na tuto linku můžete volat, pokud si v krizi nedokážete vzpomenout na jiná tísňová čísla nebo při cestách do zahraničí. Lze se na ni dovolat bez SIM karty, bez kreditu.)*

## **Bílý kruh bezpečí České Budějovice**

**adresa:** Riegrova 1756/51, České Budějovice

**telefon:** 387 200 094 **web:** [www.bkb.cz](http://www.bkb.cz)

**činnost:** odborná, bezplatná a diskrétní pomoc obětem, pozůstalým po obětech a svědkům trestných činů

## **Intervenční centrum pro osoby ohrožené domácím násilím při Diecézní charitě České Budějovice**

**adresa:** Kanovnická 11/390, České Budějovice

**telefon:** 386 323 016, 603 281 300

**web:** [www.dchcb.cz](http://www.dchcb.cz)

**činnost:** pomoc a podpora osobám ohroženým domácím násilím

**SENIORŮ, NEDEJTE SE!**



**10 satero**  
proti kriminalitě

# **Preventivní desatero proti kriminalitě**

[www.c-budejovice.cz](http://www.c-budejovice.cz)

- 1. Myslete na své bezpečí.**
- 2. Chraňte své zdraví a svůj domov.**
- 3. Při kontaktu s cizí osobou buďte ostražití.**
- 4. Nevěřte slibům, na předváděcí akce nejezděte!**
- 5. Prověřujte! U pracovníka na odečty energií požadujte jméno a číslo služebního průkazu, pro ověření volejte na příslušný úřad.**
- 6. Dokumenty, které podepisujete, vždy řádně čtěte od prvního do posledního řádku.**
- 7. Závažná rozhodnutí konzultujte s odborníky.**
- 8. Řešení problému neodkládejte.**
- 9. Trvejte na svých právech.**
- 10. Nestyděte se požádat o pomoc, domácí násilí není normální!**

**Občanská poradna  
při Jihočeské rozvojové o.p.s.**

**adresa:** Riegrova 51, České Budějovice

**telefon:** 387 222 838, 606 720 095

**web:** [www.obcaskeporadenstvi.cz](http://www.obcaskeporadenstvi.cz)

**činnost:** odborné sociální poradenství v těchto problematikách -  
- *dluhová, bytová, pracovní právní, majetkoprávní, rodinná, spotřebitelská*

**SON ČR v Českých Budějovicích**

**adresa:** Česká 52, České Budějovice

**telefon:** 386 360 262, 602 148 876

**web:** [www.son.cz](http://www.son.cz)

**činnost:** odborné sociální poradenství v oblasti bydlení

**Sdružení obrany spotřebitelů ČR**  
Spotřebitelské informační centrum **SOS České Budějovice**

**adresa:** Senovážné náměstí 13, České Budějovice

**telefon:** 387 201 915, 608 032 385

**web:** *www.spotrebitele.info*

**činnost:** hájí oprávněné zájmy spotřebitelů

můžete se pak lépe bránit!

**INFORMUJTE SE**  
v průvodci prevencí kriminality

získejte **ZADARMO** cenné rady, informace,  
další praktická doporučení

na Magistrátu města České Budějovice nebo na **www.c-budejovice.cz**