



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická

# Projekt pro podporu sociálního začlenění seniorů s využitím kreativní činnosti

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7505 – Vychovatelství  
*Studijní obor:* 7505R004 – Pedagogika volného času  
*Autor práce:* **Liana Jedličková**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Andrea Rozkocová, Ph.D.



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Liana Komárková**  
Osobní číslo: **P16000216**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Projekt pro podporu sociálního začlenění seniorů s využitím kreativní činnosti**  
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

#### Cíl:

Přípravit, zrealizovat a zhodnotit projekt pro seniory zaměřený na kreativní činnost v pečovatelské službě Diakonie Beránek z.s.

#### Požadavky:

Studium odborné literatury.  
Pravidelná práce se skupinou seniorů.  
Pravidelné konzultace s vedoucí práce.

#### Metody:

Pozorování

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.**

**HAŠKOVCOVÁ, Helena. Sociální gerontologie aneb senioři mezi námi. 1.vyd. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262**

**HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5.**

**KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. Motivační prvky při práci se seniory. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 202 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2169-9.**

**ŠVANCARA, Josef. Psychologie stárnutí a stáří. 2.vyd., Praha: SPN, 1983.**

**VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Andrea Rozkocová, Ph.D.**

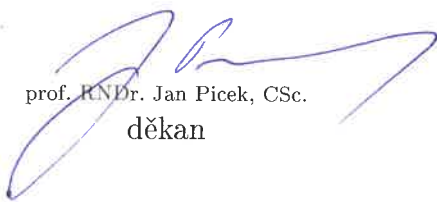
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce:

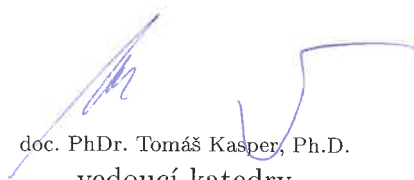
**1. prosince 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**18. prosince 2018**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 20. prosince 2017

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Velice ráda bych poděkovala paní Mgr. Andree Rozkovcové, Ph.D. za motivaci a velmi vstřícný přístup. Také za cenné rady, které mi během psaní mé bakalářské práce poskytla.

Dále bych chtěla poděkovat ředitelce organizace Diakonie Beránek, z. s. a všem účastnicím, které se velmi ochotně zapojovaly do všech programů.

Také bych chtěla poděkovat svému manželovi, rodině a všem svým blízkým, kteří mě během mého studia a bakalářské práce velmi podporovali.

## **Anotace**

Ve své bakalářské práci: **“Projekt pro podporu sociálního začlenění seniorů s využitím kreativní činnosti”** jsem se zabývala prohlubováním sociálních vztahů seniorů v konkrétní sociální skupině a rozvojem kreativních a manuálních dovedností daných účastnic pomocí sestavených jednotlivých programů.

Teoretická část bakalářské práce se soustředí na vymezení pojmů „senior“ a „stáří“. Dále se věnuje motivaci a aktivizaci seniorů, a to právě ke kreativní činnosti, která je v mé práci také vymezena. V neposlední řadě pojednává i o sociálním začlenění seniorů, ze kterého následně vychází praktická část mé práce.

Praktická část je zaměřena na sestavování a průběh jednotlivých setkání se seniory a závěrem je uvedeno též vyhodnocení cílů a celkového programu zaměřeného na kreativní činnost.

## **Klíčová slova**

Senior, stárnutí, sociální začlenění seniorů, motivace seniorů, aktivizace seniorů, komunikace, kreativní setkání

## **Annotation**

In my thesis: “**Project for Supporting Social Inclusion of Senior People Using Creative Activities**” I have dealt with the deepening of the social relations of seniors in a particular social group and the development of creative and manual skills of the individual participants through assembled individual programs.

The theoretical part of the bachelor thesis focuses on the definition of terms senior and old age. It also focuses on the motivation and activation of seniors for creative work that is also defined in the thesis. Last but not least, it deals with the social inclusion of seniors which the practical part is based on.

The practical part is then focused on the compilation and progress of individual meetings with the elderly and the final evaluation of the objectives and the overall program.

## **Keywords**

Senior, ageing, social inclusion of seniors, motivation of seniors, activation of seniors, communication, creative meetings

## Obsah

Seznam obrázků.....	8
Seznam tabulek.....	8
Úvod .....	9
I Teoretická část.....	11
1 Senior a stáří .....	11
1.1 Stáří a jeho klasifikace.....	11
2 Senior a tvořivost.....	16
2.1 Vymezení pojmu kreativita .....	16
2.2 Kreativní činnost během stárnutí.....	18
2.3 Senior a motivace .....	20
3 Sociální začlenění seniorů .....	23
3.1 Sociální role seniora .....	26
4 Edukace seniorů.....	28
5 Evaluace.....	30
5.1 Autoevaluace .....	32
II Praktická část .....	34
6 Klub III. věku v Diakonii Beránek z. s.....	34
6.1 Diakonie Beránek z. s. ....	34
6.2 Příprava programu zaměřeného na kreativní činnost .....	34
6.3 Průběh jednotlivých setkání zaměřených na kreativní činnost.....	36
6.4 Zhodnocení Programu zaměřeného na kreativní činnost .....	51
Závěr .....	56
Zdroje .....	58
Seznam příloh .....	62



## Seznam obrázků

Obrázek 1: Jarní květináče .....	38
Obrázek 2: Dokončené jarní květináče.....	40
Obrázek 3: Ozdobný rámeček .....	42
Obrázek 4: Svícínek.....	43
Obrázek 5: Vánoční jmenovky .....	44
Obrázek 6: Fialový vánoční skřítek.....	45
Obrázek 7: Tvoření z šišek .....	46
Obrázek 8: Skřítky z šišek .....	48
Obrázek 9: Vyrobené přání .....	49
Obrázek 10: Účastnice tvoří stojánek na tužky .....	50
Obrázek 11: Účastnice tvoří abstraktní obrázek.....	51

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Schéma SWOT analýzy.....	33
Tabulka 2: Harmonogram jednotlivých setkání .....	36
Tabulka 3: Individuální SWOT analýza.....	54

## Úvod

*“Krásní a mladí lidé jsou hříčkou přírody, ale krásní staří lidé jsou umělecká díla”* Johann Wolfgang Goethe

Stáří je obdobím života, které jednoho dne potká každého z nás. Toto období přináší do našeho života velké množství změn. Některé změny mohou být příjemné a jiné, bohužel, méně radostné. Pro mne osobně stáří znamená období moudrosti a zralosti, kdy si člověk nese s sebou sice množství životních šrámů, ale také pozitivních zkušeností ze svého života. Člověk tak může ve svém současném životě uplatnit své osobní výhry i prohry. Především však svoji získanou životní moudrost, díky čemuž je v některých situacích napřed oproti mladým lidem, kteří mají sice dostatek fyzické síly, na druhou stranu jim však chybí životní nadhled a zkušenosti z chybných rozhodnutí. Lidé mohou mít na stáří hned několik pohledů, je ale nadmíru jasné, že toto období vyvolává v lidech mnoho otázek různého typu: *Jaký budu ve stáří já sám? Budu mít málo sil? Budu stále tvořivý a aktivní člověk? Budu mít značné množství volného času, a jak s ním naložím? Budu odstrčený? Budu mít stále ve společnosti nějakou hodnotu?* Velké množství lidí si tyto otázky pokládá. To může být dáno i tím, že dnešní doba není příliš zaměřena na podporu generačních vztahů a děti se již od útlého věku neučí, jak se o seniory starat a pomáhat jim. Dnešní doba se zaměřuje spíše na výkon a mladistvou krásu, a tato kritéria již senioři nemohou naplnit. Proto se velmi často stává, že jim již není věnována taková pozornost, jakou by si zasloužili. I z tohoto důvodu se často cítí osamělí. Nedostatek zájmu o budování mezigeneračních vztahů tak připravuje nové generace o moudrost i zkušenosti, které si staří lidé nesou s sebou a které by mohli předat dalším generacím proto, aby se vyvarovaly obdobných chyb a mohly se poučit pro svůj vlastní život. Je také známo, že celková lidská populace stárne, a to bude mít v brzké době dopad i na sociální sféru, a lidé tak jednoho dne budou nuceni se o tento nezvratný fakt začít skutečně zajímat.

Vzhledem k faktu, že každý člověk jednou zestárne, mělo by nás už teď v mládí zajímat, jaká je kvalita života seniorů a jak ji můžeme zlepšit. Je zcela zřejmé, že kvalita života je vnímaná naprosto subjektivně a každý máme trochu jiný pohled na požadavky kvalitního života. Dle Bonk (2016) je kvalita života seniorů určována především osobní spokojeností se zdravotním stavem, fyzickou kondicí, finanční situací svojí i své rodiny, kvalitou mezilidských vztahů, nezávislostí na druhých osobách nebo také příležitostmi pro budoucí

rozvoj apod. Osobně si myslím, že pro každého seniora je také velmi důležité využití jeho volného času. S touto skutečností souvisí i téma mé bakalářské práce, které se zabývá sociálním začlením seniorů pomocí kreativních programů. Já osobně si myslím, že stáří je stejně důležitá etapa života, jako každá předchozí. I proto si zaslouží pozornost mladších generací, které by se měly starat o starší lidi, kteří to potřebují. Je nezbytné bojovat proti izolaci seniorů mezigeneračními aktivitami nebo různými programy seniorů stejné generace, kdy se setkávají lidé podobného věku a mohou společně sdílet mnoho nových zážitků a prožitků nejen ze současného života, ale i vzpomínek ze svého mládí. Tyto programy mohou být zaměřené na literaturu, fotografování, sportovní aktivity, manuální zručnost apod. Pro svojí bakalářskou práci jsem si z těchto programů vybrala právě činnosti kreativně manuální a zaměřila jsem se především na osoby podobného věku. Činnosti zaměřené na ruční práci jsem zvolila především pro jejich klidný průběh i nízkou náročnost, a také jsem přednostně volila ty, při kterých by se hodnocení lidé cítili dobře, a i mně osobně byly něčím blízké.

Ve své bakalářské práci jsem chtěla více proniknout do práce se seniory, a proto jsem se snažila za pomoci ředitelky organizace, se kterou jsem se domluvila na možnosti realizace tohoto projektu, sestavit co nejhodnější kreativní program pro lidi staršího věku. Poté jsem tyto programy realizovala a za pomoci pozorování zjišťovala zapojování seniorů do kolektivu a také klima jejich společné skupiny. Především mě zajímaly jejich pokroky v komunikaci s druhými lidmi, ale také i rozvoj jejich kreativity a manuálních dovedností. Mimo jiné jsem si od práce se seniory slibovala i obohacení pro svou vlastní osobu, jelikož bych se i ve své budoucí práci chtěla věnovat kreativním programům pro seniory.

# I Teoretická část

## 1 Senior a stáří

### 1.1 Stáří a jeho klasifikace

O stáří můžeme hovořit jako o životní fázi každého člověka, kterou smíme ohraničit dvěma časovými úseky. Prvním úsekem je počátek stáří, který začíná u každého jedince individuálně a můžeme říci, že je to určitý souhrn procesů a jevů, které s věkem přicházejí. Druhým úsekem je konec stáří, který je ohraničen smrtí. Je ovšem důležité zmínit, že každá generace má zcela jinou podobu stáří. Dnešní senioři jsou již zcela jiní, než byli lidé jejich věku před sto lety. A senioři za sto let budou opět úplně jiní než ti dnešní. (Sak, & Kolesárová, 2012, s. 14-15) Celkově je však zřejmé, že v dnešní době již senioři žijí déle, jejich zdravotní stav je mnohem lepší než dříve a také jsou mnohem méně omezeni prostředím. Kvalita života seniorů se tedy rapidně zlepšuje. (Čevela, Kalvach, & Čeledová, 2012, s. 19-20)

Stáří nicméně ovlivňuje všechny stránky lidského života. Ať už to jsou stránky biologické, sociální nebo psychické. U všech lidí však tyto změny nepřichází ve stejné podobě. Naopak, každá změna během stárnutí v životě člověka může být naprosto individuální. Tyto změny jsou podmíněny především geneticky, ale zároveň i dlouhodobou životosprávou. Největší změna se objevuje z pohledu biologického či fyzického. Mění se nejen náš vzhled, ale také náš zdravotní stav. Tato část stárnutí většinu lidí děsí nejvíce. Pro většinu lidí je velmi těžké sledovat, jak jejich síla slábne a jejich vzhled se proměňuje způsobem, který si vůbec nepřejí. Velké procento lidí se s těmito fakty velmi těžko vyrovnává. (Janiš, & Skopalová 2016, s. 41-44) Není však možné tvrdit, že stáří musí vždy znamenat úpadek života, neboť s úpadkem se můžeme během života setkat kdykoliv, nejen ve stáří. Člověk se může posouvat, vyvíjet a něco získávat naprosto v každém věku, samozřejmě tedy i v tom pozdním. Je to ovšem vždy na jeho vlastním rozhodnutí. Pokud se starší člověk rozhodne, tak může jeho život přinášet spoustu radosti a úspěchů i v jeho současném životě a někdy může být i naopak jeho život v tomto období šťastnější, než byl například v jeho mládí. (Ulrychová, 2011) Je ale nutné říci, že je především velmi důležitá adaptace takového člověka na období stáří. Stáří nemusí znamenat, jak již bylo řečeno, vždy úpadek, je ale třeba

se na změny, které se stáří do lidského života přichází, nějakým způsobem připravit a přizpůsobit se jim. (Mlýnková, 2011, s. 15-16)

Vyrovňovat se se stáří můžeme několika způsoby. Prvním z nich je konstruktivní způsob, kdy zaujmeme pozitivní postoj k životu. Tito staří lidé se snaží aktivně využívat svůj volný čas. Dalším způsobem je obranný postoj. Mnoho seniorů nedokáže přijmout změny, které jim do života přichází, jako třeba již zmíněný úbytek sil. Jiní lidé zase mají sklony k určité závislosti na druhých. Tito lidé byli většinu svého života závislí na druhých a jsou závislí i během svého stáří. Velmi často také zveličují své problémy a přenáší je na ostatní osoby kolem sebe. Dalším způsobem adaptace na stáří může být nepřátelský postoj. Tito lidé bývají velmi často mrzutí a nepřátelští. Častokrát jsou nespokojeni se svým životem a svoji nespokojenost přenášejí na druhé. Mnohdy se stává, že svoji nespokojenost přenáší na mladé lidi kolem sebe, přičemž vyhledávají zbytečné konflikty, aby jim mohli ukázat nespokojenost se svým vlastním životem. U některých jedinců může dojít až k postoji sebenenávisti. Tito lidé bývají velmi často lítostiví až pesimističtí a zřídka vyhledávají sociální kontakty. Zde je patrné, že každá reakce na stáří je zcela individuální a postoje k novým životním změnám se mohou lišit, jak pozitivním, tak samozřejmě i negativním způsobem. (Mlýnková, 2011, s. 15-19)

Stáří můžeme klasifikovat různými způsoby. Podle Vágnerové (2007) můžeme stáří rozdělit do dvou částí, kdy první je **období raného stáří (60-75 let)** a druhé je **období pravého stáří (75 a více let)**.

### **1.1.1 Období raného stáří (60-70 let)**

Tato životní fáze bývá velmi často označována jako „období třetího věku“. Je to doba, kterou můžeme definovat jako éru plnou aktivního a nezávislého života. (Čevela, Kalvach, & Čeledová, 2012, s. 25). Také je to etapa života plná nadhledu a moudrosti, nicméně se projevuje i postupným úbytkem sil. V tomto období je důležité začlenění a přijetí vlastního života takového jaký byl a smíření se s věcmi, které již bohužel nelze ničím změnit. Díky začlenění jsou staří lidé schopni více generační posloupnosti a dokáží přijmout toto období, jako nedílnou část lidského života, včetně všech jeho úskalí. (Vágnerová, 2007, s. 299-300). Podstatné rovněž je, jak lidé v tomto věku chápou nastávající období svého života a také, jak jsou schopni tyto změny akceptovat a přizpůsobovat se jim. Zpravidla

jedinci začínajícího období raného stáří nepocítují žádné zásadnější omezení, nebo zcela výrazné změny a proměny jejich života. Tyto změny postupně přichází až s pozdějším věkem, a také s odchodem do důchodu, který výrazně změní celkový průběh jejich života i každého dne. (Hátlová, 2010, s. 10)

Člověk, který dosáhne důchodového věku už zpravidla nepodléhá takovému tlaku společnosti, který je zaměřený na výkon v pracovní oblasti, ale více dává váhu vnitřní seberealizaci. V tomto období je především důležité, aby člověk našel nějaký smysl zbývající části svého života. Smysl a cíl života v tomto období může být velmi individuální, což je dáno hodnotovým systémem každého jedince nebo situací, ve které se daný člověk zrovna nachází. Obecně však platí, že cílem člověka by mělo být zachování osobní integrity, díky které by měl dokázat bojovat proti beznaději, strachu a zoufalství. Měl by v zásadě usilovat o osobní růst a naplňovat své každodenní plány a potřeby. Potřeby každého člověka jsou jiné a postupem přibývajícím věku se mění. Nicméně je důležité, aby se člověk soustředil na věci, které ho naplňují a dávají tak smysl jeho životu v každém věku. (Čevela, Kalvach, & Čeledová, 2012, s. 31-33) Bohužel je však smutnou pravdou, a je to zde nutné říci, že současná doba těmto věcem a hodnotám v životě starších lidí příliš nepomáhá, neboť postoj dnešní společnosti ke stáří je spíše negativní až odmítavý. Je to dáno i tím, že dnešní společnost je zaměřená na výkon a mladistvý vzhled, což starší osoby zcela znevýhodňuje. Díky tomu jsou senioři velmi často odsunuti na okraj společnosti, což v nich vyvolává velmi negativní až pesimistické pocity a pohledy na jejich život i svět kolem nich. (Vágnerová, 2007, s. 302-305).

Co se týče tělesné proměny, tak ta je podmíněna především geneticky, ale též vlivem vnějších faktorů. Protože je stáří pozdním obdobím života, je zřejmé, že se v této etapě života projevují i všechny etapy předešlé. Stejně tak i každý člověk prodělal během svého života různé nemoci, které nějakým způsobem ovlivní jeho tělesné funkce, což se poté projeví ve stáří například vznikem různých chronických nemocí. (Vágnerová, 2007, s. 306-315). Nemůžeme ale tvrdit, že stáří znamená onemocnění. Ve věku 60 let je v populaci přibližně 60 % zdravých jedinců. S přibývajícím věkem ovšem toto procento zdravých osob přirozeně klesá. Nicméně není možné tvrdit, že zdravý senior znamená pouze stáří bez absence nemoci. Zdravým seniorem je starý člověk, který je soběstačný a má věku úměrnou fyzickou, psychickou i sociální aktivitu. (Čevela, Kalvach, & Čeledová, 2012, s. 113-115).

Období raného stáří přináší do života nové psychosociální změny. Během tohoto věku začíná postupně docházet ke stagnování velkého množství kompetencí a také ubývají povinnosti a nároky na výkon. Dále dochází i k nárůstu lenosti a zpomalování poznávacích procesů. Pro seniory začíná být obtížnější přesouvání pozornosti z jednoho podnětu na druhý a také dochází ke zhoršování paměti. Je ovšem důležité zmínit, že u každého člověka tyto změny přichází individuálně a je také potřebné, aby si senioři jednotlivé kognitivní funkce procvičovali, což zpomaluje jejich postupné zhoršování. (Vágnerová, 2007, s. 316-326).

V životě starších lidí dochází ke změnám i v oblasti socializace. Nastává etapa změn sociálních rolí, postojů nebo také i sociálního potenciálu. Můžeme tedy říci, že počátkem sociálního stáří je především odchod do důchodu, který do života stárnoucího člověka přináší nejvíce změn sociálních rolí. (Čevela, Kalvach, & Čeledová, 2012, s. 26). Ke konci tohoto období se již život postupně začíná odehrávat v jakémsi teritoriu vlastního bytu nebo instituce, čímž myslíme nemocnici či domov důchodců. Tito lidé začínají mít díky tomu postupně problémy s komunikací, a tím pádem i s navazováním nových vztahů. Důvodů k tomu může být hned několik, patří mezi ně nedoslýchavost, která jim zhoršuje soustředění a poslech daného rozhovoru. Dále také paměťové problémy, díky kterým staří lidé často věci opakují a také jejich pomalejší tempo, které se projeví i ve vyjadřování. Na jejich socializaci také působí jejich konzervativnost, kdy často lpí na zažitých pravidlech a zkušenostech. Je pro ně tedy těžké se adaptovat na nové podněty, které samozřejmě mladší generace přinášejí. Důsledkem toho se často staří lidé drží zpátky. (Vágnerová, 2007, s. 350-354).

### **1.1.2 Období pravého stáří (75 a více let)**

Toto období můžeme nazvat „obdobím udržitelnosti přijatelného životního stylu“. Pro osoby tohoto věku je velmi důležité, aby si zachovali určitou autonomii, udrželi či navázali nové přátelské vztahy s druhými lidmi a také uchováni vlastního sebepojetí. Lidé tohoto věku bojují velmi často s pocity nepotřebnosti a méněcennosti. Období pravého stáří s sebou přináší razantní zhoršování fyzického stavu, při kterém staří lidé musí řešit nové problémy a celkově se především snažit zvládnout svůj život. To pro ně však bývá čím dál těžší a velmi špatně tyto změny zvládají. (Vágnerová, 2007, s. 399-401). Ve chvíli, kdy jedinec dovrší 80 let svého života, přechází do fáze tzv. „čtvrtého věku“. V této etapě je na živu, bohužel, již jen polovina jeho generace, což mu do života přináší také velké množství smutku. Toto

období je životní etapou, která se především spojuje s rizikem různým zátěžových situací, které kladou značné nároky na jejich adaptaci. Tato adaptace ovšem bývá pro seniory skutečně složitá. (Hátlová, 2010, s. 10).

Co se týče tělesné stránky, platí zde zcela jiné měřítko než v mladších obdobích života. V životě starého člověka není zcela prvořadé, zda se v jeho těle vyskytuje nějaká nemoc, ale spíše jaký dopad to má na jeho funkčnost a soběstačnost. Pokud se tedy soběstačnost začne snižovat, dochází u těchto lidí k pocitům bezmocnosti až frustrace. Tato situace je pro jejich celkový tělesný i psychický stav mnohem náročnější. Poměrně častou potíží ve stáří může být demence, při které většina starších lidí přijde o svoji osobní samostatnost. (Vágnerová, 2007, s. 402-407) U demence dochází k poklesu rozumových vlastností, kdy se člověk v poslední fázi této nemoci již vůbec nepodobá tomu člověku, jakým byl dříve. (Hátlová, 2010, s. 53)

V tomto období života dochází k velkému zhoršení zrakových a sluchových funkcí a také pokračuje postup zpomalování a poklesu přesného zaznamenávání, uložení a poté využití různých informací. Lidé v pozdním stáří pomalu ztrácejí schopnost využívat dříve nabyté dovednosti. Také dochází postupně ke zhoršování odhadu plynutí času, díky kterému může docházet k časovému zmatení. To může na staré lidi působit opravdu velmi stresově. Změny v proměnách emočního prožívání nemusí být zcela znatelné. Staří lidé se však snaží odstraňovat negativní prožívání věcí a zaměřují se pouze na prožitky pohody. Velmi často se snaží okolní prožitky zjednodušovat, aby neztratili svůj pocit vyrovnanosti a klidu. Celkově v tomto období klesá i síla emočních prožitků, tj. lidé tohoto věku reagují méně emočně než ve svých mladších obdobích. To je dáno jak u pozitivních, tak i u negativních emocí. V tomto období většina seniorů dojde k pocitům smíření se s životem takovým, jaký je. (Vágnerová, 2007, s. 407-414)

Velkým problémem pozdního stáří je osamělost, která je doprovázena izolací od společnosti. V první řadě je to způsobeno tím, že lidé v pozdním stáří přicházejí o blízké osoby stejné generace, se kterými je pojily zážitky a citové vazby. Především přicházejí o přátele, se kterými si rozuměli a chápali se. Lidé z nové generace jsou jiní a pro seniory je často tento nový svět zvláštní a málo pochopitelný. Někdy pro ně může tento nový a nepochopitelný svět znamenat značný osobní stres. Celkově se tedy mohou cítit jako „cizinci v novém světě“. Dalším důvodem k izolaci může být i zhoršení vlastní komunikace. Senioři kolem



70 let mají problémy s porozuměním, snížením slovní zásoby a motoriky mluvení. Také dochází k redukci sociálních rolí, a i to má vliv na jejich osamělost. Senioři se často snaží snižovat pocit samoty pomocí různých dostupných způsobů, mezi které patří navazování vztahů se sousedy podobné generace, častými telefonáty rodinným příslušníkům, které však rodinám mohou připadat zbytečné, neboť postrádají hlubší smysl. Nebo si například pořizují zvíře, které jim pomáhá bojovat proti samotě a pocitům s ní spojenými. (Vágnerová, 2007, s. 414-416)

V období pozdního stáří dochází většinou především ke změně životního stylu, který je pro seniory velmi těžký. Senioři si nejsou schopni zařídit mnoho běžných životních potřeb a z toho důvodu jsou závislí na pomoci jiných lidí. Mohou potřebovat pečovatelskou službu, která za nimi dochází domů a pomáhají jim s věcmi, které senioři sami již nedokáží. Tato služba seniorům pomáhá zachovat alespoň částečný pocit soběstačnosti a také snižuje jejich izolaci, protože tráví během dne alespoň nějaký čas s jinou osobou, se kterou si mohou povídat a navázat určitý vztah. Pro některé seniory je často horší variantou umístění do domova důchodců, neboť tato změna je spojována se ztrátou osobního zázemí a také často ztrátu veškeré soběstačnosti. Tato životní změna mnohdy přináší úzkost a pocity nejistoty. Senioři si většinou musí projít určitým procesem adaptace, která jim postupně přináší nové pozitivní vazby a smíření, či pocit klidu a pohody. Bývá to však pro lidi tohoto věku velmi náročné a často stresové. (Vágnerová, 2007, s. 416-427)

## **2 Senior a tvořivost**

### **2.1 Vymezení pojmu kreativita**

Kreativita neboli tvořivost je velmi významnou součástí života. Dokonce je vhodné říci, že tvořivostí můžeme uchopit jakoukoliv aktivitu v lidském životě. Z toho důvodu je velmi důležité si pro začátek tvořivost definovat, a to je možné jako „*schopnost vytváření nových kulturních, technických, duchovních, i materiálních hodnot ve všech oborech lidské činnosti. Tvořivost je aktivita, která přináší dosud neznámé a současně společensky hodnotné výtvary*“. (Königová, 2007, s. 12) Je naprosto evidentní, že tvořivost koreluje s lidskou psychikou, o které je třeba říci, že se v průběhu lidského života mění, zraje a může získávat či ztrácet na kvalitě. (Haškovcová, 2010, s. 164) Důležité je poukázat také na to, že kreativita je závislá na mnoha činitelích, mezi které patří především ty intelektuální. Z nich je

nejdůležitější divergentní myšlení, určitá pružnost v přemýšlení či fantazie. Je však klíčové zmínit, že kreativita nemusí souviset s vysokou inteligencí. Je samozřejmé, že určitá míra inteligence je potřebná, ale není předpokladem k tomu, aby vysoce inteligentní člověk musel být za všech okolností tvořivý. (Gillerová, 2000, s. 72) Někdy se více než s inteligencí spojuje tvořivost s moudrostí, neboť tvořivost do života lidí přináší něco překvapujícího nebo neobvyklého. (Křivohlavý, 2009, s. 73)

Tvůrci neboli lidé, kteří jsou kreativní, mají většinou sklon jít proti davu. Jsou to typy lidí, kteří odmítají dělat věci tak, jak je dělají ostatní a hledají si své nové způsoby, jak věci vytvářet a vyvíjet. Jsou to lidé, na kterých bývá velmi patrná touha po nových věcech, případně touha vynikat mezi ostatními jedinci. Mají velmi složitou osobnost a jejich způsobu jednání se většina lidí spíše vyhýbá. Tito lidé jsou plni energie, a to jak duševní, tak i fyzické a jejich myšlení bývá velmi soustředěné a zaměřené na konkrétní cíle, kterých chtějí dosáhnout. Proto jsou velmi cílevědomí a dělají vše proto, aby dostáli svého rozhodnutí. Tito lidé jsou často též poháněni touhou po ocenění. Může to být ocenění od druhých, ale i od sebe samotných, kdy rádi obdivují a chválí své vlastní výtvořky a úspěchy, kterých dosáhli. (Erbsová, 2011) Největším omezením tvořivosti je především vlastní myšlení. Není možné říci, zda se lidé rodí kreativní či nikoliv, spíše jde o rozvoj postojů a myšlení a také touhy jít svou vlastní cestou. (Sternberg, 2018)

Více do hloubky rozpracoval teorii kreativity pan Sternberg (2018), který ji rozdělil na dvě důležité teorie. První teorií je „Investiční teorie kreativity“, o které bychom mohli říci, že je rozhodnutím prodávat své tvořivé nápady. Kreativní lidé jsou často výteční investoři, neboť jsou velmi dobře schopni prodat své kreativní nápady. S tvořivostí přichází i dávka určitého rizika. Pokud ji člověk není ochoten přijmout, většinou prohraje, protože riskování je velmi důležitý postoj při uplatnění nových nápadů. Je tedy zřejmé, že bez ochoty riskovat dochází k potlačení samotné tvořivosti. Proto je důležité již ve školách učít děti, aby pracovaly se svou tvořivostí nejen sloyem, ale také skutkem. Druhou teorií je „Propagační teorie“, která popisuje postoj, kdy se pracuje s již objevenou myšlenkou, která je pouze rozvinuta někam dále. Můžeme říci, že toto kreativní myšlení je společností obecně lépe přijímáno, protože samotný naprosto nový nápad bývá lidmi ze strachu či nevědomosti mnohdy nepochopen. To může být dáno i neschopností uchopit danou novou věc. V tomto ohledu rozpracování a posunutí již zaběhlých myšlenek takovéto nepochopení již nepřináší. Velmi dobrým příkladem, jak uvádí autor Sternberg (2018), jsou počítače od firmy Xerox, které

se u lidí nesetkaly s pochopením. Tuto myšlenku o počítačích následně přejala a posunula firma Apple a lidé už byli v té době schopni a připravení ji přijmout. Díky tomu firma Apple slavila následně velký úspěch, protože společnost již byla připravena na tento nový krok.

## **2.2 Kreativní činnost během stárnutí**

Kreativní činnost je velmi prospěšná a je výbornou náplní volného času seniorů. Velmi důležité samozřejmě je, jak senioři chtějí využít svůj volný čas a poté, jak ho nakonec prakticky skutečně využijí. Můžeme paradoxně říci, že senioři v dnešní době volný čas nemají, ale zároveň ho mají veliké množství. Z toho důvodu je doopravdy podstatné, jak se rozhodnou tento svůj volný čas strávit. Dnešní doba nabízí neskutečné množství nabídek a možností ke kreativnímu využití volného času. Senioři svoji kreativitu mohou uplatnit umělecky, ale i vědecky. Z uměleckých uplatnění sem můžeme zařadit hraní na hudební nástroj, které bývá u starších generací velmi oblíbené. Je známé, že mnoho starších dam doprovází např. děti v taneční škole na klavír či jiný hudební nástroj nebo se třeba samy staly přímo učitelkami hudby. Senioři také velmi rádi tančí, proto se mohou účastnit různých seniorských bálů či koncertů, kde se mohou setkat s lidmi stejného věku a navázat tak mnoho nových kontaktů. (Haškovcová, 2010, s. 178-180)

V souvislosti s uměleckou činností je nutné zmínit i vztah ke kultuře. O seniorech by se dalo uvažovat jako o hlavních konzumentech kultury. Tento fakt způsobuje možnost toho, že mohou navštěvovat divadla, knihovny či se nějak zapojovat do kulturního dění dobrovolnickou činností. Je ovšem důležité, aby o tyto aktivity sami stáli. Touha po kreativitě a náplni volného času je totiž hlavní hybnou silou pro jejich uskutečnění. Je všeobecně známo, že spousta předních děl vzniklo až v pozdním věku daných autorů, což nám ukazuje i to, že kreativita ve stáří nemusí ochabovat. Na druhou stranu je potřeba říci, že žádné výzkumy nepotvrdily, že by kreativita postupně s přibývajícím věkem rostla. Můžeme tedy spíše tvrdit, že lidé pozdního věku mají více zkušeností a jejich kreativita postupem času dozrává. (Vidovičová, 2012, s. 13-15) Naopak, pokud ve stáří danému člověku jeho osobní kreativita klesá, je to dáno spíše jeho neochotou k novým postupům. Velké množství seniorů má rádo svůj zažitý stereotyp a nejsou příliš ochotni pouštět se do nových věcí, které jsou někdy při kreativních činnostech zapotřebí. Někteří autoři však upozorňují i na to, že pokles kreativity, fantazie nebo také asociálního myšlení může

souviset se zhoršováním funkce pravé mozkové hemisféry, a nikoli pouze s neochotnou. (Špatenková, & Smékalová, 2015, s. 68-69)

Existují chvíle během života seniorů, kdy se stane, že jsou oni sami překvapeni, jak mohou a dokáží být ve svém věku stále ještě tvořiví a kreativní. Především je pro ně velikou výhodou, že mohou tvořit ze svých zkušeností a také vnitřní vyrovnanosti a moudrosti, kterou jejich věk přináší. Celkově je zřejmé, že kreativita prodlužuje aktivní věk seniora. Důležité je si však uvědomit, že kreativita neroste pouze z nadání jednotlivého člověka, ale především z ochoty zkoušet a tvořit nové věci a poznávat tím další oblasti ve svém životě. (Klvetová, & Dlabolová, 2008, s. 28-29)

Dle Holczerové a Dvořáčkové (2013) je během stárnutí velmi důležitá aktivizace starého člověka, která ho vede k různým kreativním činnostem. Aktivizovat člověka kreativním rukodělným způsobem můžeme např.: ergoterapií nebo také arteterapií. Ergoterapii bychom mohli přeložit jako léčbu prací, přičemž se tato terapie pomocí různých aktivit snaží o soběstačnost a nezávislost starých lidí. Pokouší se podporovat různé aktivity seniorů tak, aby zvyšovaly kvalitu jejich života, a především podporovaly duševní pohodu a také zdraví. Během této terapie se vybírají aktivity tak, aby naplňovaly smysluplné trávení volného času a byly oblíbenou činností daného seniora, který bude aktivitu vykonávat. Sem patří aktivity pro dámy, jako je vaření či pečení. Pánové většinou vybírají jiné aktivity, např. kutilství. Dále sem patří i více umělecké činnosti jako kreslení, práce s keramikou a jinými materiály nebo také pletení, háčkování či vyšívání. Tyto aktivity slouží nejen k zábavě seniora, ale také k procvičování jemné motoriky, smyslového vnímání nebo také procvičení paměti a pozornosti. (Holczerová, & Dvořáčková, 2013, s. 34-39)

Jak již bylo zmíněno, je možné využít i arteterapii. Arteterapie používá výtvarné umění k aktivizaci seniora. Při těchto aktivitách je možné využívat jednu nebo i více různých kreativních technik, díky kterým se staří lidé mohou vyjádřit nebo také vystihnout jejich vnitřní pocity a prožitky, které mají. Tato estetická kreativní činnost je každému člověku blízka po celý život. Svě estetické cítění člověk může vyjadřovat každý den, například tím, jak se obléká, jak si vyzdobí svůj byt nebo také, jak si rozvrhne květiny na své zahradě. Všechny tyto činnosti ukazují na různé výtvarné prostředky jako je barva, kompozice, struktura a také forma. Je důležité se rovněž zaměřit na cíle arteterapie, kterými jsou sebepoznání, rozpoznání vlastních možností, přibývání motivace a individuální svobody,

emoce, rozvoj fantazie. Arteterapie má i sociální cíle, kdy hlavním cílem je vnímání a akceptování druhých lidí kolem sebe. Všechny tyto cíle můžeme jednoduše shrnout jako celkový rozvoj osobnosti člověka pomocí kreativní a výtvarné činnosti. (Holczerová, & Dvořáčková, 2013, s. 51-53)

Když tvořivost seniorů shrneme, můžeme říci, že existuje na všech možných úrovních a také v různých oblastech lidského života. Jak již bylo řečeno, tvořivé činnosti seniora aktivizují, rozvíjejí a posouvají dále. Také je ovšem důležité zmínit, že i vzdělanost přesouvá tvůrčí činnosti na vyšší intelektuální úroveň. Dokáže starému člověku více přiblížit umění a kultivovat jeho osobnost a celkový styl jeho života. Je tedy možné říci, že celkově mění jeho sociální, ale i mentální stránku života. Neznamena to ovšem, že nevzdělaný člověk nemůže být tvořivý, spíše vzdělání posouvá jeho tvořivost ještě o díl výše. Díky vzdělání starý člověk dokáže proniknout více do tvůrčích činností a kultury celkově. (Sak, & Kolesárová, 2012, s. 78) Je velmi důležité, aby starý člověk cítil, že je možné jeho život využít tvořivěji, smysluplněji a nadějněji, neboť tento pocit obohacuje život každého jednotlivce. S tvořivostí jedince také souvisí jeho otevřenost. Pokud je člověk ve stáří otevřený novým věcem, prohlubujete to jeho tvořivost, fantazii, touhu po vzdělání, estetické citění apod. i ve stáří. Rozvíjí též i jeho touhu po kultuře a aktivním životě ve společnosti. (Křivohlavý, 2011, s. 9, 96)

### **2.3 Senior a motivace**

Podstatné je si uvědomit, že motivace je hybnou silou každého lidského chování v jakémkoli věku. Motivace udává konkrétní cíl a směr a také pomáhá naplnit potřeby, které má každý člověk. Lidé nemají potřeby pouze biologické, ale především sociální, kdy potřebují mít nějaké postavení ve společnosti. Samozřejmě, každý člověk je zcela jiný, a proto také klade důraz na některé potřeby více a na jiné zase o trochu méně, než někdo jiný v jeho věku a životní situaci. Základním kamenem motivace je touha po dosažení rovnováhy mezi prostředím a lidským organismem pomocí činností, které směřují k soběstačnosti. Člověk potřebuje ujistit sebe samého o tom, že vykonávaná činnost je pro něj skutečně důležitá. Dále si potřebuje odpovědět na otázku „proč chce danou věc získat“? To samé platí i ve starším věku. Starší lidé však potřebují pomoc či povzbuzení od svého okolí. Potřebují povzbudit k tomu, že danou aktivitu nebo věc opravdu zvládnou. Mimoto je potřebné, abychom starým a nemocným lidem darovali svůj čas. Tento dar je pro ně jakousi nadějí

a motivací pustit se do nové věci. Náš darovaný čas je přesvědčí o tom, že na danou věc mají schopnosti a opravdu ji dokáží zvládnout. K motivaci seniora je důležité zvládnout **3 hlavní klíče**, mezi které patří: touha seniora danou věc zvládnout, podpora důvěry ve vlastní schopnosti daného člověka a v dále představa dosaženého cíle či změny v životě. (Klevetová, & Dlabolová, 2008, s. 35-41)

Dále Klevetová a Dlabolová (2008) hovoří o určité motivační síle, která je každému člověku vrozená a také hledá smysl vlastního života, a to i ve stáří. Je však potřeba, aby člověk na jakoukoli situaci v životě reagoval jako na výzvu, která ho dovede k vyřešení konkrétního cíle. Každý den člověku přináší do života nové situace a on je nucen se rozhodnout, jak na ně bude reagovat a také, jaké si vybere řešení. Je důležité si uvědomovat, že každá situace nebo těžkost v životě má nějaký význam. Díky výzvám a těžkým situacím člověk také roste a překonává své hranice. Je tedy nutné aktivovat osobní vůli, posunout se k cíli a najít smysl svého života. Jednoduše řečeno, je potřeba mobilizovat svou vnitřní sílu. Pokud tuto vnitřní sílu chceme udržovat i u osob v době jejich stáří, je potřeba snažit se je co nejvíce aktivizovat. Je skutečně nezbytné snažit se budovat u seniorů víru v jejich vlastní hodnoty a také v jejich schopnosti, které mají. Ukazovat jim jejich životní příležitosti a pomáhat jim přijmout realitu vlastního života, takového, jaký je a jaký již byl. Dále jim ukázat, že i jejich současný život má smysl a vysokou hodnotu. Život, který je plný zkušeností a různých zážitků přece ani nemůže ztratit význam, už jen to, jaké člověk ve svém životě dokázal překonat překážky, dává bytí hlubokou hodnotu. Je potřeba se starším lidem snažit vysvětlit, že pokud danou věc osobně nezkusí, nejsou schopni ani vyhodnotit efekt jejich vlastního snažení. Ve stáří se také lidé často potýkají se zklamáním z úbytku svých sil a rychlosti. V tomto případě je důležité takové osoby motivovat k tomu, aby vykonávaly činnosti, které dokáží a v časovém rozmezí, které je pro ně vyhovující a příjemné. A především je povzbuzovat k tomu, že je důležité mít radost z každého, byť malého, úspěchu, který osobně zvládnou. (Klevetová, & Dlabolová, 2008, s. 38-41)

Pokud pracujeme s motivací seniora k tomu, aby se zapojil do nějaké činnosti, je v první řadě potřeba upoutat jeho pozornost. Získat ji můžeme pomocí velkého množství věcí, např.: zvolíme vhodné téma, zajímavé pojmenování činnosti, přitažlivou činnost jako takovou apod. Další složkou k motivaci starších lidí je samotná radost z činnosti, a především jejich vlastní naděje na zvládnutí konkrétního cíle. Můžeme je motivovat k získávání nových dovedností, což jim přinese čerstvý individuální prožitek, přičemž tento prožitek může

sloužit i jako podmínka k jejich pocitům sounáležitosti, předávání si různých zkušeností nebo také navazování nových sociálních kontaktů při činnosti. (Špatenková, & Smékalová, 2015, s. 164-165) Staří lidé hlavně potřebují mít pocit otevřené budoucnosti, kdy pociťují naději pro dané aktivity i jejich život samotný. Senioři se potřebují těšit na cokoli, co jim den přinese, i kdyby to měly být jen povinnosti všedního dne. K tomu, aby se mohli na něco těšit, je někdy potřeba i dávka určité podpory. Podpora seniorům slouží jako podnět k naději a těšení se na věci, které jim život ještě přinese. Toto podepření starému člověku rovněž pomáhá k tomu, aby dokázal projevit svá přání. Staří lidé potřebují podporu citovou, ale nesmíme zapomenout i na podporu finanční, tělesnou a společenskou. Pokud dáme seniorům správné životní podněty, dokáží poznat více sami sebe i prostředí, ve kterém žijí a mohou získané poznatky dále k čemukoli využít a žít tak mnohem plnohodnotnější život. (Klvetová, & Dlabolová, 2008, s. 67-73)

Je rovněž důležité, aby senioři viděli pozitivní význam činností, které vykonávají. Záměrem těchto činností by tedy mělo být získání vyváženého stupně dovedností, vědomostí a také morálních hodnot. Tyto hodnoty starý člověk potřebuje k tomu, aby dokázal dát cenu svému životu a také, aby pracoval s vlastní vnitřní motivací, která je jeho hlavní hybnou silou. (Čeledová, Kalvach, & Čevela, 2016, s. 42) Nutno říci, že senioři mají za svůj život mnoho zkušeností a také znají velké množství strategií, které mohou využít během řešení různých problémů. Díky tomu, že jsou staří lidé již zbláhli v různých situacích, dokáží lépe využít své kompetence, schopnosti, ale i svůj potenciál. Někdy tyto aspekty vedou staré lidi k motivaci do dalšího vzdělávání. Ke vzdělávání je může také motivovat účast na kulturním životě, rozvinutí jejich zájmových aktivit nebo chtějí být třeba více sociálně aktivní. (Beneš, 2008, s. 89-90)

S obdobím stáří přichází celkové změny do lidské života. Tyto změny mají dopad na rytmus lidského organismu, i na osobní motivaci. Z toho důvodu je vhodné, aby senioři rozdělili svůj den na dvě části, a to konkrétně na dopolední a odpolední program. Mezi tyto časové úseky pak vložili krátký odpočinek, který jim pomůže zregenerovat jejich tělo. Pro seniory je klíčové své aktivity plánovat, což jim přináší do života řád, který je pro ně velmi důležitý a neradi dělají v tomto životním systému nějaké změny. Toto uspořádání jim do života přináší určitý pocit jistoty a s ním spojený klid v duši. Pokud je potřebné životní styl seniorů nějakým způsobem korigovat, je nutné si toto uvědomit a pracovat s nimi velice opatrně a citlivě. Celkově je tedy při práci se seniory potřeba postupovat individuálně a s osobním

přístupem. Dále se také snažit je postupně motivovat k novým věcem a výzvám a být velmi citlivý k jejich pocitům. (Klevetová, & Dlabolová, 2008, s. 68-69)

### **3 Sociální začlenění seniorů**

Sociální začlenění můžeme označit jako proces, který zabezpečuje, aby osoby patřící do skupiny sociálně vyloučených lidí nebo spadající mezi tímto negativním jevem ohrožené skupiny osob, mohli dosáhnout šance, která jim pomůže zapojit se do společnosti nejen sociální, ale i ekonomické nebo kulturní. Díky tomu mohou žít život běžný a také plnohodnotný. Naopak sociálnímu vyloučení můžeme rozumět jako postavení mimo běžný život. Lidem v této situaci se nedaří začlenit do společnosti a potýkají se s nepříjemnou situací sociální. (Hrozenská, & Dvořáčková, 2013, s. 70-71) I přesto, že začlenění není úplným opakem vyloučení, jde o pojmy, které k sobě patří, a tedy je nemůžeme od sebe zcela oddělit. Sociální začlenění proto řeší především vyloučení ze sociálního života, které může způsobovat hned několik faktorů. Mezi tyto faktory patří nedostatek příležitostí ve společenském životě, sociální izolace nebo také diskriminace a v neposlední řadě i slabé sociální vazby. (Fónadová, Hladká, Kopčíková, & Rennerová, 2018, s. 4-7)

Postupné stárnutí populace nám může přinášet množství různých otázek, které se zabývají tématem budoucího postavení seniorů v naší společnosti. K tomu, aby jejich sociální rozvoj byl úspěšný je potřeba, aby si lidé ve starším věku udrželi svoji aktivitu a zdatnost. Ovšem je i žádoucí, aby cítili odpovědnost nejen za sebe, ale také za společnost. A samozřejmě se musí na sociálním rozvoji podílet i sama společnost, která by měla pro tyto osoby vytvářet vyhovující podmínky, a to jak materiální, tak i nemateriální. Je důležité, aby senioři, kteří jsou ochotní se rozvíjet, měli přístup k zaměstnání, ve kterém chtějí vytvářet pracovní kolektiv, který se skládá ze zástupců všech věkových generací. Tím je dávana možnost seniorům začlenit se do pracovního kolektivu a uplatnit své znalosti, které mohou předávat mladším generacím v zaměstnání. (Kotýnková, & Červenková, 2001, s. 3) V tomto případě můžeme tedy říci, že klíčovým elementem sociálního začlenění seniorů je jejich zaměstnanost a nesmíme zapomenout i na místo jejich bydlení. Tyto dva důležité body přináší pocit hmotného zabezpečení, sociální kontakty s ostatními lidmi, seberealizaci a také celkový rytmus pracovního dne. (Holczerová, & Dvořáčková, 2013, s. 24) K pěstování aktivního života je tedy velmi významné udržet si zdravý životní styl a zdravé tělo, nicméně i aktivní použití osobních pracovních zkušeností a dovedností. Je všeobecně známo,



že fyzické aktivity s přibývajícím věkem klesají, kdežto psychický potenciál může růst a vyvíjet se. Je tedy podstatné, aby si senioři udrželi nějakým způsobem aktivní pracovní život. Jak již bylo zmíněno výše, bydlení je také klíčovým prvkem, neboť domov znamená pro každého jedince bezpečí, soukromí a také intimní sdílení. Vlastní domov s sebou nese rovněž sousedské vztahy, vhodné podmínky pro osobní aktivity a vzpomínky. Tyto faktory jsou též velmi podstatné pro sociální začlenění seniorů. (Čevela, Kalvach, & Čeledová, 2012, s. 95-101)

K tomu, aby člověk mohl žít smysluplný život, potřebuje dostatek vnitřní energie, která ho pohání vpřed. Tuto energii lidé nejvíce načerpají ve vztahu s druhými lidmi. Je proto důležité, aby člověk v každém věku i ve stáří udržoval sociální vazby a hledal si nové přátele. V každé etapě života, a především ve stáří je velmi významné, aby člověk měl někoho, kdo ho poslouchá a má ho rád. Bohužel, u některých seniorů v tomto věku začíná docházet k přílišné touze po soukromí. Díky tomu se uzavrou velmi často sami do sebe a postupně začne docházet k dobrovolné sociální izolaci. Někdy také senioři začínají trpět tzv. handicapem sociální integrace. To znamená, že s postupujícím věkem se staří lidé přestávají pohybovat mezi svými vrstevníky a odpadají jim obvyklé sociální vztahy a události, na které byli zvyklí. Je tedy evidentní, že naší společnosti chybí jakýsi ideál stáří a díky tomu bohužel často nevíme, jak můžeme seniory začlenit do dnešní moderní společnosti. (Dvořáčková, 2012, s. 15-16) Nemůžeme však zcela říci, že určitá dávka izolace je ihned negativním jevem. Senioři opravdu potřebují mít sociální kontakty se svým okolím, ale zároveň potřebují i své soukromí, protože vystavení přebytečnému množství podnětů pro ně může být až zatěžující. Je však pravdou, že senioři dávají větší přednost známým sociálním vazbám, jako jsou rodinní příslušníci nebo vrstevníci. Je to dáno především tím, že tito lidé dokáží rozumět jejich potřebám a pocitům a senioři se jim dokáží více otevřít. Dalo by se říci, že je to způsobeno určitým pocitem bezpečí a jistoty. Tyto aspekty mají pro seniora ve vyšším věku mnohem větší význam, než tomu bylo dříve. (Hauke, 2014, s. 12)

Dle Saka a Kolesárové (2012) s sebou stáří přináší změnu sociálního pole, kdy do života seniorů přichází určitá restrukturalizace jejich sociálního života. Jak již bylo řečeno, senioři dávají větší přednost známým sociálním kontaktům, což dokazuje i sociální výzkum<sup>1</sup>,

---

<sup>1</sup> Výzkum byl proveden v rámci grantu MŠMT ČR „Proměna sociálního obsahu kategorie generace seniorů. Příspěvek k sociologii třetího věku. Projekt 2D06021“ (Sak, & Kolesárová, 2012, s. 203)

ze kterého je patrné, že senioři mají nejvíce sociálních vazeb se svými vnoučaty, dětmi, zdravotnickým personálem, partnerem a také s jejich zvířaty. Velmi alarmující je vysoký počet seniorů, kteří dávají velmi vysokou hodnotu svým domácím mazlíčkům, na které mají velmi silné vazby. Tento fakt nám bohužel vypovídá i o určité krizi mezilidských vztahů, kdy se lidé v dnešní společnosti velmi rychle odcizují. Ve výzkumu byla i patrná velmi nízká pozice sousedů v jejich sociálních vazbách. Přitom dobré sousedské vztahy jsou velmi důležité pro pocity spokojenosti s bydlením a také velmi dostupný sociální kontakt s druhými lidmi. (Sak, & Kolesárová, 2012, s. 99-101)

O sociálním začlenění seniorů také hovoří Erik Erikson, který se zabýval psychosociálním vývojem člověka a rozdělil vývoj osobnosti do osmi etap<sup>2</sup>. Každé z těchto vývojových etap přidelil určitou potřebu, která má přednost před těmi ostatními. Člověk, který se nachází v dané etapě by se měl především snažit tuto potřebu nějakým způsobem uspokojit. Naplnění této potřeby má značný význam v postoji k sobě samému a také i k okolnímu světu v průběhu celého lidského života. Je naprosto žádoucí každou z těchto osmi etap projít a posouvat se v našem životě postupně dál. Stáří začíná právě již zmíněnou osmou etapou, která má počátek v 60 roce lidského života. (Klevetová, & Dlabolová, 2008, s. 25-27) V této etapě by podle Eriksona měl člověk dosáhnout osobní integrity. Projevem tohoto dosažení je přijetí svého života jako celku, který s sebou nese určitý smysl. Je důležité, aby senior svůj uplynulý život hodnotil pozitivně a pohlížel na něho jako na ukončené dílo. Pouze jen díky těmto pohledům je schopný přijmout i jeho konec. Pro starého člověka je důležité, aby se smířil se všemi nedostatky a přijal sebe sama i svůj život takový jaký opravdu byl. K tomu, aby člověk mohl dosáhnout celkové integrity je zapotřebí, aby všechny životní role, které v jednotlivých fázích svého života člověk získal, byly v harmonii. Člověk musí pochopit pocity, o kterých dosud nevěděl a neuvědomoval si je. (Vágnerová, 2007, s. 299)

Celkově je možné sociální začlenění shrnout jako potřebu starého člověka, zaměřenou na jeho zabezpečené sociální zázemí. Starý člověk potřebuje mít vztah s někým, koho má opravdu rád a ví, že ona druhá osoba ho má ráda též. Touží po radostných prožitcích a pocitech lásky. Potřebuje s někým sdílet své radosti i smutné chvíle, které během života zažil a stále do jeho života přicházejí. Také prahne po vztahu s přáteli a kolektivem, ve kterém se bude cítit hodnotným člověkem, který vede smysluplný život. Celkově se tedy potřebuje

---

<sup>2</sup> Erik Erikson ve svých 91 letech se svojí manželkou doplnil ještě teorii o devátou doplňkovou fází. (Klevetová, & Dlabolová, 2008, s. 25-27)

setkávat s druhými lidmi, se kterými může sdílet svá přání a životní naději. (Klevetová, & Dlabolová, 2008, s. 57)

### 3.1 Sociální role seniora

Každé období lidského života má své určité životné role, které se od daného věku očekávají a také s určitým věkem do života člověka přicházejí. Můžeme konstatovat, že jsou zavedeny určité normy. Vidovičová (2008) tyto normy nazývá „normy věkové“, které charakterizuje jako *„kolekce norem představují pravidla pro chování vázané na určitý věk a stejně jako jiné normy mají tři základní charakteristiky: jsou sdílené, jsou povinné a jsou podpořeny pozitivními nebo negativními sankcemi“*. (Vidovičová, 2008, s. 59)

Role se rozdělují podle věku a také podle pohlaví. Životní role udávají společnosti specifickou strukturu a řád, pokud by se tak nedělo dalo by se říci, že společnost by byla bez kormidla, které je ovšem v životě lidí velmi důležité. (Vidovičová, 2008, s. 59-60) Tyto role jsou určitým vzorcem chování, které se většinou spojují s daným sociálním statutem člověka. Každý člověk má v životě velké množství rolí, které se odehrávají najednou a mohou být na sobě nezávislé anebo závislé. Některé životní role jsou člověku vnucené nebo připsané. Zároveň jich mnoho může i získat. U některých lidí může také docházet k odstoupení nebo odmítnutí určité role, a to z různých osobních důvodů, které nějakým způsobem pociťuje ve svém osobním životě v danou chvíli. Člověk v tomto případě může navenek hrát danou roli, ale vnitřně se s ní neztotožňuje a odmítá ji. Také se během života můžeme setkat i s konfliktem sociálních rolí. Konflikt může probíhat v rámci jedné role, kdy požadavky jsou pro jedince příliš velké a nedokáže je zvládnout. Dále mezi jednotlivými rolemi, kdy se navzájem tyto role vylučují. Může také docházet ke konfliktu ve změně rolí, přičemž jedinec si např. pracovní roli nosí domů a používá stejné vzorce chování, které běžně prožívá nebo dělá ve svém zaměstnání, i doma. (Štěpar, 2013) Je však důležité říci, že životní role jsou pro společnost i pro samotného člověka velmi důležité. Každý z nás potřebuje mít pocit, že někam patří a jeho život má smysl. Důležité však je jak, člověk své role vnímá a ztotožňuje se s nimi. (Klevetová, Dlabolová, 2008, s. 69)

Odchod do důchodu znamená pro člověka velikou životní změnu, která je doprovázena právě i změnou sociálních rolí. V tomto období dochází nejen ke množství změn, ale také i k úbytku mnoha životních rolí, což bývá pro člověka velmi těžké. Mezi hlavní ztráty

seniorského věku patří ztráta pracovní role. Člověk, který odejde do důchodu přichází i o vazby, které měl v pracovním prostředí. Přichází o známé činnosti, které byl zvyklý vykonávat a také mu tím přibývá přibližně 8 hodin volného času každý pracovní den, se kterými si není třeba vždy schopem poradit a aktivně je nedokáže využít, jako tomu bylo v mladším věku, kdy chodil do zaměstnání. (Klevetová, & Dlabolová, 2008, s. 69-70) Naopak získává novou roli, kterou je „role důchodce“. Do této doby svou prací prospíval společnosti a státu, kdežto touto rolí již peníze od státu dostává. S ukončením zaměstnání a přijetím role důchodce dochází i ke ztrátě určité prestiže a autority. S touto situací člověk přichází i o určitý finanční standard, na který byl do té doby zvyklý. Musí tedy hospodařit s mnohem menším obnosem peněz, což bývá pro lidi v životě velmi těžké. (Mlýnková, 2011, s. 25) Ve chvíli ztráty zaměstnání je pro seniory výhodné tuto aktivitu nahradit něčím jiným. Něčím, co daného člověka bude naplňovat a přinášet mu radost z prožitého dne. Nabízí se zde možnost chození na vzdělávací aktivity, kdy si senior v tuto chvíli, může osvojit novou sociální roli. Místo role zaměstnance si osvojuje roli účastníka na vzdělávací aktivitě. Toto rozhodnutí je samozřejmě na každém seniorovi, zda chce nebo nechce takovou organizaci navštěvovat. Je však prokázáno, že edukace seniorů má na jejich fyzický a zároveň i psychický stav velmi pozitivní dopad. (Špatenková, & Smékalová, 2015, s. 37-42)

Veliké změny přichází i v rodinném kruhu. Samozřejmě, rodičem člověk zůstává stále, i přestože děti z domu odejdou a založí si vlastní život. Tato role se s přicházejícím věkem nemění a zůstává během celého života. Naopak v období stáří se člověk musí potýkat se ztrátou nejbližšího člověka, a tím je životní partner. To má za důsledek změnu sociální role z manžel/manželka na vdovec/vdova. Tato změna sociální role s sebou přináší mnoho negativních dopadů na psychiku daného člověka a také přináší osamělost a smutek, s čímž se senioři často velmi špatně vyrovnávají. Dalo by se tedy tvrdit, že je to nejtěžší část a změna v lidském životě, na kterou není člověk nikdy dostatečně připravený a ani se připravit žádným způsobem nedokáže. (Klevetová, Dlabolová, 2008, s. 69-70) Dále ovdovělý člověk neztrácí jen partnera, ale také společně vytvořené zvyky a tradice, společné vize. Přichází též o pocit bezpečí, který mu jeho partner přinášel a vzájemnou podporu. Tato ztráta s sebou někdy přináší i úbytek finančního zabezpečení a standardu, na který byl člověk do této doby zvyklý. Někteří lidé v tuto chvíli dokonce ztrácejí i víru v okolní svět, ve společnost kolem sebe nebo dokonce i víru v Boha. (Špatenková, & Smékalová, 2015, s. 33)

Další životní rolí, kterou stáří často přináší je role nesoběstačného člověka, který je odkázaný na pomoc druhých, a to převážně své vlastní rodiny. Rodina má pro člověka ve stáří velký význam. Dalo by se říci, že ten nejdůležitější. Rodina znamená bezpečné zázemí, kde se senior cítí dobře a může nést roli nesoběstačného člověka mnohem snáze. Aby se rodina o seniora dokázala postarat, je potřeba splnit určité předpoklady, mezi které patří přijatelné podmínky k péči, mít vůli k takovéto péči a také vědět, jak o starého člověka pečovat. (Klevetová, & Dlabolová, 2008, s. 82) V případě, že se o seniora rodina nemůže nebo z nějakého důvodu nechce postarat, senior získává novou sociální roli a tím je role obyvatele domova důchodců nebo pacienta léčebného zařízení. Tato změna do jejich života přináší nejen nižší sociální status než role, které měli předtím, ale také to je pro osoby ve stáří značná psychická zátěž. Lidé v těchto zařízeních jsou odkázáni na pomoc druhých a zužuje se jim i prostor na navazování nových vztahů. Především však dochází ke ztrátě osobního zázemí. (Vágnerová, 2007, s. 417-419)

#### **4 Edukace seniorů**

Dle Špatenkové a Smékalové (2015) může být vzdělávání seniorů považováno za prostředek, ale také i za cíl. Pokud se na vzdělávání zaměříme jako na prostředek, tak je možné tvrdit, že edukace je určitým nástrojem pro sociální záměr. Tím pádem využijeme u seniorů vzdělávání k tomu, aby si udrželi určitou sociální roli nebo setrvali v nějakém zaměstnání a zvýšili si svoji funkční gramotnost. Vzdělávání jako prostředek se velmi často uplatňuje v oblastech sociální politiky nebo také v rozvoji lidských zdrojů. Pokud na edukaci nahlédneme jako na cíl, poté je vzdělávání spíše nástrojem pro rozmach lidského potenciálu a také přenášení kultury. Může pak tedy být učení pro učení nebo jako rozvoj celoživotního vzdělávání. Je tedy důležité zmínit, že každé vzdělávání s sebou přináší prostředky i cíle. (Špatenková, & Smékalová, 2015, s. 40)

Pro vzdělávání seniorů je velmi důležité sestavit si tzv. edukační plán, který Malíková (2011) popisuje následovně. Plán by měl být sestaven písemně. Měl by se zaměřovat na edukační cíl, kterého chceme dosáhnout. Počet lekcí, které k cíli míří. Jaké metody, prostředky a způsoby budou použity k edukaci. Způsob, jakým bude edukace hodnocena. Po přípravě edukačního plánu musí být edukační proces realizován s ohledem na různé determinanty, které edukaci ovlivňují. Mezi tyto determinanty patří fyziologicko-biologické faktory, jako

je pohlaví, věk nebo také míra soběstačnosti. Dále jsou to faktory psychicko-duchovní, kam patří zkušenosti, návyky, postoje, motivace apod. Sociálně-kulturní faktory, kam se řadí vzdělání, zaměstnání, rodinné vztahy apod. (Malíková. 2011, s. 256)

Dle Janiše a Skopalové (2016) je důležité si vždy při jakékoli vzdělávací aktivitě pro seniory uvědomit, že účastníci jsou součástí aktivity dobrovolně a program zájmové činnosti se koná v rámci jejich volného času a organizátor k tomu takto musí přistupovat. Vzdělávání do jejich života přináší především vyšší kvalitu života. Důvodů proč senioři edukační aktivity vyhledávají může být hned několik. Chtějí být aktivní a realizovat se nebo získávat nové poznatky, a také rozvíjet své původní znalosti a zájmy. Pro některé seniory to může znamenat zachování určité samostatnosti a navázání nových sociálních kontaktů. (Janiš, & Smékalová, 2016, s. 81-84)

Velmi důležité pro přípravu na stáří je právě edukace seniorů, která pomáhá lidem staršího věku připravovat se na změny, které v jejich životě nastanou, protože stáří je s sebou přináší. Také investují čas do své osoby, což je velmi důležité a podporuje to u seniorů udržení kvality života. Vzdělávání také pomáhá seniorům udržet své postavení ve společnosti. Je velmi důležité, jak senior vnímá své celkové postavení v životě, který žije v souvislosti s jeho cíli, očekáváním a také zájmy. A také, jak tráví svůj volný čas, kterého má v důchodovém věku dostatek. Vzdělávací aktivity naplňují volný čas seniorům a uvádí jeho intelektuální síly a kognitivní funkce do pohotovosti a udržují jejich funkci. (Špatenková, & Smékalová, 2015, s. 41-45)

Je důležité zmínit, že pro seniory a jejich schopnost učení se, má veliký význam jejich vlastní životní příběh, ze kterého mohou čerpat ve své přítomnosti, kterou žijí a dále o něho mohou opřít i svou budoucnost, která teprve do jejich života přijde. Většina seniorů se opírá o věci a stereotypy, které znají a mají je již ve svém životě. Velké množství seniorů se bohužel nechce vzdělávat a získávat nové vědomosti a dovednosti. Dalo by se říci, že jejich vzpomínání jim občas brání v adaptaci na nové generace a aspekty moderní doby, ve které své stáří žijí. Proto je důležité, je motivovat k tomu, aby o jejich životní rozvoj měli senioři sami zájem. Nicméně proces učení ve stáří je jiný než vzdělávání v mladších letech. Učení je pro staré lidi již mnohem těžší, hůře se jim osvojují nové informace, krátkodobá paměť jim již neukládá informace tak, jako tomu bylo dříve a dlouhodobá paměť ukládá pouze informace vybrané. Člověk ve stáří potřebuje mnohem více času na procvičování nových

věcí. Z těchto důvodů je velmi důležité, aby se učivo rozdělovalo na více částí. Dále je nutné opakovat jednotlivé kroky a informace. Tyto kroky na sebe musí logicky navazovat a lektor musí umět vysvětlit seniorům význam těchto kroků. Velmi důležité je objevit schopnosti, které mají a o ně opírat vyučovací hodiny. Při edukaci seniorů nesmíme především zapomenout na jejich pozitivní ohodnocení a vyvarování se jakémukoliv soutěžení a znevýhodňování slabších jedinců. (Klevetová, & Dlabolová, 2008, s. 52-56) Pro vzdělávání seniorů je důležité poukázat na pojem „geragogika“, což je vědní disciplína, která se zabývá vzděláváním seniorů. Tato pedagogická disciplína se postupně odděluje od andragogiky. Je možné ji vymezit jako „výchova ve stáří zaměřenou na stáří“. (Špatenková, & Smékalová, 2015, s. 16-20)

## 5 Evaluace

Na začátku je důležité říci, co vlastně evaluace znamená. Evaluaci můžeme chápat jako soustavné zkoumání kvality nebo významu vzdělávacího programu. *“Jinými slovy evaluace slouží jako podklad pro určení kvality vzdělávacích programů, institucí či/a lektorů.”* (Dvořáková, 2018) Existují časté představy, že evaluace znamená pouze hodnocení toho, co se daný člověk naučil. V současné době ale můžeme tvrdit, že toto chápání evaluace je již překonáno. Evaluace skýtá hodnotící zprávu o celé pedagogické realitě, a nikoli pouze o výsledcích. Je také možné tvrdit, že hodnocení je stejně stará činnost jako samotná praxe. (Průcha, 1996, s. 22-23)

Obecně při evaluaci platí, že pokud chceme, aby evaluace hodnotila kvalitu vzdělávání, je potřeba provádět ji pečlivě a souhrnně. Přičemž je důležité ji uskutečňovat již během různých fází přípravy a poté i během realizace vzdělávacích aktivit. Dále je také potřeba zaměřit ji na různá hlediska těchto konkrétních aktivit. Evaluaci můžeme uskutečnit již na úplném začátku určité vzdělávací aktivity. V této části se evaluace věnuje především poznávání účastníků. Zabývá se jejich znalostmi a dovednostmi a také jejich očekáváním od daného programu. Tyto poznatky mohou být velmi přínosné pro dalších fází evaluace a také i pro jednotlivé aktivity. Dále můžeme evaluaci uskutečnit během programu. Tato část evaluace se zaměřuje spíše na dlouhodobé vzdělávací programy, neboť se zde objevují názory jednotlivých účastníků. Toto hodnocení slouží především k různým úpravám daného probíhajícího programu. Evaluaci je možné provést také na konci vzdělávacích aktivit. Tato část se zaměřuje především na dosažené konkrétní cíle, výsledky učení účastníků a také

na jejich celkovou reakci na vzdělávací program. Někdy je také možné ji provést po ukončení vzdělávací aktivity, s cílem ověřit, zda účastníci použili nové naučené a získané vědomosti do svého života. Evaluaci tedy můžeme konat v jedné nebo ve více zmíněných fázích. Je nutné říci, že nejkompexnějším a nejkvalitnějším hodnocením bude, pokud provedeme všechny fáze evaluace. Tato evaluace bývá však časově a finančně velmi náročná. (Dvořáková, 2018)

Pedagogickou evaluaci v praxi můžeme rozdělit do několika druhů. Můžeme vykonávat evaluaci vzdělávacích potřeb, vzdělávacích programů, výuky, edukačního prostředí nebo vzdělávacích výsledků. Pro moji bakalářskou práci je důležité hodnocení vzdělávacích programů, kdy během této evaluace zjišťujeme, zda sestavený a provedený program přinesl výsledky, které jeho konstruktéři očekávají. Dále je také velmi důležitá evaluace edukačního prostředí neboli klimatu. Pojmem edukačního prostředí můžeme mínit několik vysvětlení. Edukační prostředí může být určitý souhrn vnějších podmínek či vlivů, ale také to může být prostředí ve smyslu psychosociálního, kdy tímto pojmem myslíme soubor sociálních vztahů, vzájemné působení nebo také prožívané různé proběhlé situace, které jsou něčím charakteristické pro danou skupinu osob. Tuto evaluaci provedeme nejlépe pomocí výpovědí daných jednotlivců. V tomto případě nestačí pouze pozorování vnějším činitelem. Tyto informace můžeme získat pomocí různých dotazníků nebo rozhovorů. (Průcha, 1996, s. 38-46, 75-77)

Pro moji práci bylo velmi důležité pozorování, které Kutnohorská (2009) popisuje jako účelné monitorování určitých jevů. Před tím, než začneme využívat pozorování jako metodu výzkumu, je důležité si stanovit, co chceme pozorovat a také jak budeme zaznamenávat výsledky našeho pozorování. Pozorování má pozorovatele dovést k objektivnímu popisu jevu, který bude i nadále umožňovat pokračující analýzu. Pozorování by především mělo být objektivní, poctivé a důkladné. S ohledem na formy pozorování je možné ho rozdělit na dlouhodobé a krátkodobé, podle délky svého trvání. Nebo na přímé a nepřímé, podle zaměření daného pozorování k cíli. Dále na zúčastněné a nezúčastněné, podle míry zapojení pozorovatele. (Kutnohorská, 2009, s. 35-38)

Následně i rozhovory, kdy Průcha (2014) pojednává o rozhovoru, jako o nástroji dotazování, který bývá veden s jedním anebo více respondenty. Zpravidla si výzkumník připravuje své otázky předem, a tedy sám rozhoduje o tématu a získávaných informací. Tímto postupem



vzniká tzv. *strukturovaný rozhovor*. Také je možné setkat se s tzv. *polostrukturovaným rozhovorem*, ve kterém výzkumník opět připravuje otázky, ale respondent může odpovídat více otevřeně a má širší možnost odpovědí. Také je možné se v praxi setkat se s rozhovorem tzv. *nestrukturovaným*, při kterém výzkumník zadává téma a respondent může volně vyprávět své myšlenky a názory. Otázky by měly být formulovány srozumitelně a vhodně. Také by rozhovory měly být nahrávány a následně zaznamenávány, je však potřeba souhlasu respondenta s nahrávkou. (Průcha, 2014, s. 120-121)

## 5.1 Autoevaluace

Na tomto místě je nutné zmínit také autoevaluaci neboli sebehodnocení, které je též velmi důležité. Záměrem sebereflexe je posuzování vlastního fungování v nějaké organizaci. Je velmi důležité, aby tento proces byl cyklický a opakoval se v určitých časových úsecích. Základem hodnocení sebe sama by také měla být objektivní kritéria účastníka. Pro autoevaluaci můžeme také někdy použít SWOT analýzu. (Průcha, & Veteška, 2014, s. 47) Tato analýza „*představuje jednoduchý a srozumitelný analytický nástroj, který na jednom místě soustředí informace relevantní pro vyhodnocení současného stavu a předpokládaných podmínek dalšího vývoje*“. (Horská, 2009, s. 77) Tato analýza má více využití. Je možné ji využít pro celofiremní účely, ve skupinách nebo také pro individuální účely. Individuální SWOT analýza probíhá na stejných principech, jako všechny ostatní, přičemž existují čtyři hodnocené kvality, mezi které patří silné stránky, slabé stránky, příležitosti a hrozby. Každá kvalita patří na konkrétní místo kvadrantu. Levá strana obsahuje pozitivní část a pravá spíše negativní. Nicméně je důležité konstatovat, že cílem individuální analýzy je zaměření na vlastní přednosti a také osobní negativa. Tato individuální analýza by člověku měla ukázat informace o jeho vlastním rozvoji, což mu pomůže odhalit jeho zdroje hrozeb, ale samozřejmě také i jeho příležitosti. (Horská, 2009, s. 77-79)

**Tabulka 1: Schéma SWOT analýzy<sup>3</sup>**

Silné stránky	Slabé stránky
Příležitosti	Hrozby

Ve své praktické části se zaměřím na individuální SWOT analýzu. Dále budu provádět autoevaluaci, protože nemám vnějšího evaluátora a neprovádím evaluaci finančních a organizačních prostředků pro edukační programy.

---

<sup>3</sup> Zdroj: (Horská, 2009, s. 78)

## **II Praktická část**

### **6 Klub III. věku v Diakonii Beránek z. s.**

#### **6.1 Diakonie Beránek z. s.**

Diakonie Beránek je nezisková organizace zaměřená na terénní pečovatelskou službu především starým lidem, dále také lidem dlouhodobě nemocným, po úrazech či fyzicky postiženým. Tuto organizaci jsem si vybrala především pro její zájem zapojování seniorů do různých aktivit, které jim pomáhají k většímu začleňování do společnosti a pocitu být potřebnými. Také se snaží podporovat mezigenerační vztahy pomocí různých společenských aktivit. (Žáková, 2018)

#### **6.2 Příprava programu zaměřeného na kreativní činnost**

Setkávání probíhalo každý pátek v Klubu III. věku, a to s účastnicemi ve věku mezi 65-75 lety. Klub se konal vždy ve stejném čase od 14:30 do 16:30 hodin. Pro každé setkání jsme sestavovaly konkrétní program. Tvůrčí výtvarné díly připravovala především paní ředitelka Diakonie. Při této práci jí asistovaly dvě pracovnice, konkrétně asistentka pro kreativní činnost a já. Náš vedoucí tým se tedy pravidelně skládal ze tří osob. Paní asistentka pracovala v rámci programu především s jednou z účastnic, která potřebuje nadstandardně zvýšenou pozornost a je tedy nutné, aby se jí během programu věnoval jeden vedoucí pracovník osobně, téměř po celou dobu tohoto setkání. Má role v týmu nebyla ani tak zaměřena na vytváření kreativních děl a vymýšlení materiálu pro kreativní činnost, spíše jsem se jednotlivé účastnice snažila povzbuzovat a motivovat k diskusím, ke konkrétním kreativním činnostem a také k rozvíjení jejich komunikační dovedností, neboť právě to směřuje k cílům mé bakalářské práce. Na úplném začátku sestavování programu jsem si stanovila cíle, které očekávám na konci společného kreativně stráveného času v Diakonii Beránek, z. s. V rámci programu jsem si tedy stanovila dva hlavní a také dva vedlejší cíle.

##### **Hlavní cíle:**

C1: Účastníci se pomocí kreativních činností začlení do skupiny.

C2: Účastníci naváží vztahy i mimo skupinu Klubu.

**Vedlejší cíle:**

C3: Účastníci rozvinou své manuální a kreativní dovednosti.

C4: Autorka programu rozvine své pedagogické dovednosti.

Hlavním cílem C1 bylo začlenění účastnic do skupiny pomocí kreativní činnosti, kdy účastnice mohly navazovat přátelské vztahy během tvoření, vzájemně si pomáhat a povzbuzovat při výběru materiálu a samotném tvoření. Dalším hlavním cílem C2 bylo navázání vztahů mimo skupinu Klubu. K tomuto jsme se účastnicím snažily dávat příležitost i pomocí aktivit nad rámec samotného kreativního setkávání, např.: výlet, kreativní odpoledne pro jejich rodiny s dětmi apod. Následně v programu navazují vedlejší cíle. Cílem C3 je především rozvoj manuálních a kreativních dovedností, ke kterým jsme se snažily vybírat činnosti tak, aby procvičovaly jednotlivé dovednosti. U vedlejšího cíle C4 bylo mým záměrem rozvinout vlastní pedagogické dovednosti, především plánování jednotlivých programů (setkání), s čímž souvisí i příprava materiálů, uspořádání prostředí apod. Následně pak jejich realizaci a průběh jednotlivých setkání. Záměrem je vždy potřeba zaujmout a udržet pozornost účastníků, správně rozvrhnout čas setkání, podpora komunikace, důvěry apod.

Na začátku každého setkání jsme nejdříve prezentovaly téma daného setkání. Dle slov paní ředitelky může některé seniory znepokojit, pokud mají téma příliš volně dané a nevědí tak, jaký bude výsledek. Naopak je pro ně velmi příjemné, pokud jim je už na začátku prezentováno, jakou techniku mají použít a jaký je přibližný cíl, tj. podoba výrobku. Na začátku našeho kreativního setkání se účastnicím prezentovalo dílo (vzor), kterého se mají držet a techniku, díky které se k cíli dostanou. Techniky byly vybírány tak, aby se účastnice naučily něco nového a zároveň, aby si procvičily různé potřebné dovednosti, např. jemnou motoriku. Poté jim je ponechán volný prostor k tomu, aby zapojily vlastní fantazii a vzájemně společně pracovaly a pomáhaly si. Do jejich tvorby jsme se snažily příliš nezasahovat, spíše jen pozorovat a nechávat zapojovat jejich vlastní fantazii. Vždy se snažím, aby účastnice pracovaly na vzájemné komunikaci a prohlubování vztahů. Pokud je však potřeba, pomáháme jednotlivým účastnicím s výrobními technikami a také radíme při volbě materiálu, nebo ladíme jednotlivé detaily. Na konci tvoření bylo důležité společně prohlédnout hotové výrobky a nechat účastnice krátce zhodnotit, jak se jim dané téma líbilo a také, jak se jim při kreativní tvorbě pracovalo. Dále se, pokud to bylo možné,

snažily jsme stanovit příští téma pro následující setkání, neboť je pro účastnice nadmíru důležité vědět, co mohou od dalšího setkání očekávat. A samozřejmě také z podstatného důvodu, aby se senioři, pro které je program sestavován, měli na co těšit a cítili se součástí tohoto projektu.

### 6.3 Průběh jednotlivých setkání zaměřených na kreativní činnost

V rámci ochrany osobních údajů nebudou uváděna jména účastnic a fotografie budou zaměřené především na výrobky.

**Tabulka 2: Harmonogram jednotlivých setkání**

18.05.2018	Květinové brože
01.06.2018	Jarní květináče
15.06.2018	Jarní květináče – pokračování
22.06.2018	Namaluj si tašku
21.09.2018	Vyrob si svůj rámeček
05.10.2018	Okrasný svícínek
12.10.2018	Vánoční jmenovky
26.10.2018	Vánoční skřítek
02.11.2018	Vánoční stromeček ze šišky
09.11.2018	Vánoční jmenovky na trhy
30.11.2018	Vánoční skřítek ze šišek
04.01.2019	Vyrob si přání
11.01.2019	Stojánek na tužky
18.01.2019	Abstraktní obrázek

Protože se o práci se seniory zajímám již delší dobu a během střední školy jsem ve volném čase do této organizace i docházela, abych strávila čas právě se seniory, bylo pro mne příjemné se do těchto prostor opět vrátit a poznat zde nové účastníky, kteří mají zájem trávit svůj volný čas zaměřený na kreativní činnosti.

#### **První setkání – téma: květinové brože**

Setkání začalo šálkem kávy, při kterém účastnice živě diskutovaly a lépe se tak aklimatizovaly na prostředí i skupinu. Pro první setkání jsme zvolily jarní tematiku, kterou

byly květinové brože. Ty byly zvoleny s ohledem na skutečnost, že mohou pomáhat účastnicím zvýšit jejich sebevědomí, což se následně odráží v jejich komunikaci s ostatními. Mým hlavním cílem pro toto setkání bylo poznání účastnic a celkového kolektivu, neboť jsem se s touto skupinou viděla poprvé.

Na prvním setkání se sešlo celkem 10 účastnic ve věku mezi 60-75 lety. Po šálku kávy se účastnicím prezentovalo téma tohoto setkání a také umístění materiálu a pomůcek pro vyrábění broží. Už od začátku zde bylo cítit příjemné, ale trochu tišší klima skupiny. Protože se však setkání účastnily pouze ženy, ohlas na téma brože byl velmi pozitivní. Netrvalo dlouho a účastnice se pustily do své kreativní činnosti. Celkově aktivita probíhala klidně a tiše. Z jejich reakcí bylo zřejmé, že jsem pro ně nový člověk a teprve si hledají cestu, jak mě přijmout do skupiny mezi sebe. Z prvního setkání jsem byla schopná vyzorovat, že už mají částečně rozdělené role, komu se co nejvíce líbí a kdo se cítí v této konkrétní aktivitě jistější oproti ostatním. Například paní H. se velmi ráda zhostila vyřezávání vzorů z použitého materiálu a pomáhala tak každému jednotlivé vzory vyřezat, aby s nimi poté mohl dále pracovat. Všechny ostatní účastnice za ní tedy s vděčným výrazem v obličeji chodily. Všimla jsem si však, že paní H. pouze vyřezávala a nic jiného nevyrobila.

Po 16 hodině si postupně už některé účastnice začaly sklízet své věci i hotové výrobky a pomalu se s námi loučily. Naopak některé, i přesto, že měly vše již hotové, ještě poseděly a porovnávaly své výrobky, také si své brože chválily navzájem, což splnilo hlavní cíl, kterým byla společná vzájemná komunikace a prohlubování vztahů mezi sebou. Také si dodávaly navzájem sebevědomí projevenou chválou. Na konci setkání jsme se snažily společně s paní ředitelkou motivovat účastnice programu, aby se zúčastnily výletu v následujícím týdnu, který jsme spolu plánovaly. Díky těmto akcím se účastnice mohou více poznávat i mimo výtvarný klub, což přispělo k naplnění druhého hlavního cíle – navázat vztahy i mimo skupinu Klubu.

### **Druhé setkání – téma: jarní květináče**

Začátek dalšího setkání proběhl ve velmi podobném duchu, jako byl první. Některé z účastnic přišly o trochu dříve a daly si kávu, při které relaxovaly před začátkem manuálních prací. Tématem tohoto sezení byly jarní květináče. Tato tematika je ženám v seniorském věku často velmi blízká, a proto jsem předpokládala, že naváže komunikaci mezi účastnicemi. Díky tomu budou více prohlubovat své osobní vztahy, což přispělo

k naplnění mého hlavního cíle. Dále také výběr různých materiálů podněcoval jejich estetické cítění a vkus. Při této tématice si účastnice mohly procvičit jemnou práci s papírem a lepidlem, kdy byla potřeba zapojit obě ruce a prokázat i více své zručnosti. Tato část tématu splnila můj první vedlejší cíl – rozvinutí manuálních a kreativních dovedností.

Účastnic bylo tentokrát o trochu méně než minule, celkem se Klubu zúčastnilo 8 žen. Atmosféra byla velmi příjemná a více uvolněná než posledně. Většímu začlenění mojí osoby do skupiny napomáhala i jedna z účastnic, které na prvním setkání nebyla. Paní N. byla dle mého pozorování extrovert a přijala mě do skupiny velmi rychle. Téměř okamžitě mi začala vysvětlovat co a jak zde funguje. Bylo velmi zajímavé vidět, jak paní N. dokázala zapojit do komunikace i méně hovořící účastnice, které se do té doby do diskuse příliš nezapojovaly, čímž navodila velmi uvolněnou atmosféru i mezi ostatními. Paní N. má horší zrak a z toho důvodu se tolik do manuálních prací nezapojovala, do Klubu chodí především trávit svůj volný čas ve skupině podobně starých lidí a udržovat přátelské vztahy. Skupina ji takto přijala a bylo zřejmé, že pro tišší účastnice je příjemné být spíše posluchačem a nemuset se tolik aktivně zapojovat do probíhající debaty.

Druhé setkání proběhlo příjemně. O skupině i o účastnicích samotných jsem se toho dozvěděla opět o trochu více. V tuto chvíli jsem si již dokázala zapamatovat většinu jmen i informací o jednotlivých účastnicích, v čemž mi vydatně pomáhala i paní N. Dále jsem si více zmapovala průběh setkání a různými otázkami jsem zjišťovala, co jednotlivé účastnice baví a s čím nejradyji pracují. Také jsem si již dokázala všimnout, jakým způsobem jednotlivé účastnice komunikují, např. paní P. se velmi často drží stranou a málo navazuje nové vztahy. Také jsem vyzpozorovala, že potřebuje hodně pomoci při tvoření. Co se týče vyrobených květináčů, bylo potřeba, aby je účastnice příští týden dozdobily.



Obrázek 1: Jarní květináče

### **Třetí setkání – téma: jarní květináče – pokračování**

Během příchodu jednotlivých účastnic se začala šířit příjemná nálada, protože když vešly do prostor tvořivého Klubu, uviděly své výrobky vystavené na okně. To jim udělalo obrovskou radost a téměř ihned začaly chválit svou předchozí práci. Tento začátek navodil lepší a otevřenější náladu. Účastnice si připravily kávu a pohotově se pustily do práce. Účastnic bylo tentokrát celkem 7.

Paní H. se opět rychle chopila své oblíbené role a začala vyřezávat ostatním účastnicím tvary květů, které si přály. Účastnice se rychle řadily před paní H., aby si co nejdříve vyřezaly svoje další potřeby pro tvoření květináčů. Vzhledem k tomu, že na vyřezávání toho bylo poměrně hodně, jedna z účastnic, paní D. se chopila přípravy květin k vyřezávání, aby to rychleji ubíhalo. Tyto dvě dámy k sobě měly velmi otevřený a vřelý nekonkurující vztah. Během výtvarných činností mi sdělily, že jsou sestry, a proto dokáží být tak dobrým týmem při práci. Na setkání tohoto klubu byla přítomna i má starší sestra s těžkou mentální retardací, která na Klub pravidelně dochází. Bylo však viditelné, že účastnice k ní mají velmi vřelý vztah a přijaly ji jako jednu z nich. Některé účastnice mě díky mé sestře přijaly o trochu více než na předchozím setkání, což bylo dáno i tím, že má sestra ke každé z nich přišla a představila mě jako svou „milovanou malou sestřičku“, což se účastnicím velmi líbilo a také je to nadmíru bavilo. Některé si však stále udržovaly větší odstup a do diskuse se zapojovaly jen velmi málo.

Dnešní setkání probíhalo ve vyrovnané atmosféře. Na setkání však chyběla paní N., která při minulém setkání podporovala veselejší a celkově čilejší atmosféru. Velice mě zaujalo, že paní D. a paní H. nevytvořily žádné výrobky, pouze pomáhaly vyřezávat ostatním účastnicím květy pro tvoření jejich květináčů. Ptala jsem se jich, zda si také nechtějí vyrobit květináč? Na moji otázku odpověděly, že nikoliv. A také, že si po domluvě s paní ředitelkou vyrazí nějaké ornamenty, ze kterých poté vyrobí přání k narozeninám pro své blízké, především pro své děti a vnoučata. Na setkání si s sebou přinesly i své papíry a vyřezávaly a stříhaly různobarevné tvary. Při svém tvoření mi obě vyprávěly o vlastní rodině. Dále jsem se během celého tvoření snažila spíše návodnými otázkami pomáhat v tvoření účastnicím, na kterých bylo trochu patrné, že si nejsou jisté výběrem barvy a tvarem květů.





Obrázek 2: Dokončené jarní květináče

### **Čtvrté setkání – téma: namaluj si tašku**

Toto setkání bylo posledním setkáním před prázdninovým provozem, kdy během letních prázdnin Klub neprobíhal. Dnešním tématem bylo kreslení na látkové tašky. Toto téma bylo zvoleno především pro splnění obou hlavních cílů, kdy účastnice mohou navazovat rozhovory např. o módě. Dále se s vlastnoručním výrobkem mohou cítit sebevědoměji nebo také mohou tašku vyrobit jako nákupní místo běžné igelitové a jít společně někam na nákupy.

Na dnešní setkání dorazilo 11 účastnic, přítomna byla paní N. i má sestra. Byla jsem až překvapena, jak dobře si rozuměly a jak živě spolu diskutovaly na, jim zřejmě blízká, témata. Paní N. mi vysvětlovala, že moje sestra jsou vlastně její ruce i oči, protože moje sestra paní N. pomáhala s veškerou jemnou prací, kterou ona sama nezvládne, díky špatnému zraku. Velice mě překvapilo, že jsem poprvé viděla paní N. vyrábět a zásluhu jsem za to připisovala své postižené sestře, která paní N. motivovala a pomáhala jí s kreativní prací.

Účastnice během programu pečlivě tvořily a na konci si opět prohlížely své hotové výrobky. Každý výtvar byl úplně jiný. Má sestra měla, jako obvykle, vše v růžovofialové barvě, čímž se odlišovala od ostatních. Všimla jsem si také, že paní A. s paní K. měly svůj výrobek zcela stejný, což mě velmi překvapilo. Proto jsem se jich na tento fakt jemně zeptala. Hned mi vysvětlily, že jsou dávné přítelkyně, které mají stejný vkus a rády mají vše naprosto stejné. Také mi vysvětlily, že paní A. se tolik necítí zručná v manuálních činnostech, a proto ji většinu věcí vyrábí paní K., kterou to naopak velmi baví a je manuálně obratná. Snažila jsem se tedy paní A. více motivovat, ale příliš na moji pobídku nereagovala.

Po dnešním setkání si myslím, že mě většina účastnic začala respektovat jako součást organizačního týmu, ale stále se spíše obracely na paní ředitelku s paní asistentkou. Dále jsem již poznala některé účastnice natolik, abych dokázala určit, jak moc jsou komunikativní a také zručné při práci. Paní P., naše nejstarší účastnice, je z mého pohledu velmi mlčenlivá a z velké většiny případů potřebuje pomocnou účast při vyrábění od paní asistentky, která ji hodně pomáhá. Měla jsem radost z toho, že paní N. se dnes zapojila do vyrábění a odnesla si také svůj výrobek domů.

#### **Páté setkání – téma: Vyráb si svůj rámeček**

Dnešní setkání účastnic proběhlo v běžném čase od 14:30 hod, kdy jsem se opět společně setkaly poprvé po prázdninovém odpočinku. Jako dnešní téma jsme zvolily „rámeček s knoflíky“, který měl účastnice povzbudit k tomu, aby mohly pohovořit o fotografii, kterou si do něho vloží. Díky tomu se mohly sdílet o své rodině nebo přátelích, což bylo hlavním cílem programu. Při této tvůrčí činnosti si také účastnice procvičily jemnou motoriku, protože pracovaly s různými velikostmi korálků a používaly fantazii k tvorbě různobarevných prvků na rámečku, což splnilo i vedlejší cíl tohoto programu.

Na setkání dorazilo 13 účastnic. Přibyla do kolektivu i nová tvář, paní M., která potřebovala více času na přizpůsobení se novému prostředí. Dnes tu byla po dlouhé době přítomna také paní V., o které jsem se dozvěděla opět trochu více informací. Protože zde dlouho nebyla, snažila se všem ostatním účastním sdělit, co vše doma vyrobila a jaké má další nápady pro organizační tým, pokud bychom chtěly pomoci s nějakým novým námětem. Paní V. je velmi kreativní a má mnoho nápadů, na druhou stranu bylo velmi patrné, že se sama v Klubu tvořit bála a příliš si nevěřila. Byla tedy potřeba ji výrazněji motivovat a podporovat, že tuto techniku a tematiku zvládne. Účastnice byly po prázdninovém odpočinku plné sil a nových dojmů a Klub probíhal celkově velmi hlučně a více chaoticky, než tomu bylo na předchozích setkáních. Byla jsem velmi překvapena, že paní P., která příliš nemluví, se zapojila do komunikace s paní V. a pečlivě poslouchala, co jí povídala a odpovídala jí na jednotlivá témata svými postřehy.

Dnešní chaos se dal od prvního poprázdninového setkání očekávat. Byla jsem velmi ráda, že se paní P. zapojila do komunikace s ostatními a zbavila se svého ostychu vůči druhým účastnicím. Dále jsem měla velkou radost z nových tváří, které zaplnily prázdné židle u velkého stolu v prostorách Klubu. Většina účastnic si svůj rámeček zvládla vyrobit

a mohly si ho odnést domů. Měla jsem také skutečnou radost z barevných kombinací, protože každý rámeček byl zcela jiný a bylo naprosto zřejmé, že každá z účastnic zapojila svou vlastní fantazii.



Obrázek 3: Ozdobný rámeček

### Šesté setkání – téma: Okrasný svícínek

Na dnešním setkání se účastnice sešly ve stejném počtu, jako minule, tj. ve 13 osobách. Všechny pečlivě poslouchaly zahájení Klubu a poté se pustily do vyrábění. Dnes jsme pracovaly hodně s lepidlem a z toho důvodu bylo potřeba, aby seniorky na sebe vzájemně čekaly. Čekání vůbec nebylo ke škodě, neboť se více pouštěly do rozhovorů a vyprávěly si o různých zkušenostech, což opět přispívalo k naplnění hlavního cíle. Nejvíce hovořila paní V. s paní N. a má sestra, které jsou z mého pohledu nejvíce komunikativní. K mému překvapení se občas do komunikace zapojila i paní P., které mě svým zájmem velmi mile překvapila. Účastnice pečlivě tvořily, lepily a na konci setkání si vybraly barevné nebo jiné kamínky, které nasypaly do svícínku a položily tam svíčku. Všechny účastnice měly z hotových svícínek velkou radost, z čehož jsme měly radost i my, z organizačního týmu. Paní A. a paní K. měly svícínek opět zcela stejný. Z toho důvodu jsem se paní A. zkoušela opět lehce nabídnout, zda by příště nechtěla sama zapojit více svou vlastní fantazii. Paní A. odpověděla, že je takhle velmi spokojená a nic by neměnila.

Setkání probíhalo ve velmi živé atmosféře. Byla jsem moc ráda, že se tyto ženy zapojily do rozhovorů a sdílely si navzájem společné zážitky, protože budování přátelských vztahů je pro seniory opravdu důležité. Můžeme říci, že budování přátelských vztahů stejné generace i mezigeneračních vztahů je cílem této organizace, a také i mé práce, takže jsem ráda, že seniorky navázaly přátelské vztahy a začlenily se do skupiny. Co se týče mé vlastní

osoby, přijaly mě mezi sebe už mnohem lépe a s některými seniorkami jsem již navázala přátelství.



Obrázek 4: Svícínek

### **Sedmé setkání – téma: Vánoční jmenovky**

Na naše sedmé setkání dorazilo celkem 10 účastnic. Dnešní Klub byl zcela jiný než obvykle. To bylo dáno skutečností, že v Klubu dnes natáčela televize. Z toho důvodu se vybralo mnohem jednodušší téma, tak aby se účastnice před kamerami cítily sebejistěji a věděly, že jim práce půjde hezky od ruky. Účastnice dnes tedy vyráběly jmenovky na dárky z papírů a provázků. Já jsem tento den hodně asistovala paní P., která potřebovala asistenci při vyrábění. Byla jsem velmi překvapena, že paní P. mou pomoc přivítala s radostí a přijala mě k sobě jako pomocníka. Paní P. šla práce moc hezky od ruky a já jsem již začala pozorovat určité zlepšení v její manuální činnosti i kreativitě. Pokaždé jsem pouze připravila začátek výrobku, který byl z celkového tvoření jmenovky nejtěžší a poté paní P. již pokračovala sama a zvládla jmenovky i hezky zakončit. Během tvoření mi vyprávěla příběh o své rodině.

Jak už jsem popisovala, Klub tentokrát probíhal v trochu jiném duchu, což se však dalo očekávat. Komunikace dnes trochu vážla a na účastnicích bylo patrné, že se před kamerou styděly. I navzdory tomu se opravdu snažily vyrábět krásná díla a každá z dam vyrobila alespoň pět jmenovek. Všechny se velmi snažily o využití svých vlastních nápadů. Paní P. tvořila zcela podle předlohy a paní A. a paní K. měly opět stejné jmenovky, které byly ale zcela jiné než výrobky od všech ostatních. V závěru postupně odešla televize i účastnice a my s paní ředitelkou jsme vše uklidily a připravily na další den.



Obrázek 5: Vánoční jmenovky

### **Osmé setkání – téma: Vánoční skřítek**

Pro dnešní setkání jsme zvolily téma šitých skřítků. Tato tematika měla především za cíl v účastnicích vyvolat vzpomínky a náměty k diskusi nad šálkem čaje a kávy. Dalším cílem bylo také procvičení šití a zlepšení manuálních dovedností, přičemž pracovní postup zhotovení skřítky nebyl zcela jednoduchý.

Některé účastnice dorazily na Klub o něco dříve a daly si společně kávu a něco sladkého k tomu. Během půl hodiny dorazil i zbytek účastnic. Celkem dnes na Klub dorazilo 13 dam. Technika pro zhotovení tohoto skřítky byla, jak jsem již říkala, o něco složitější. Přesto bylo zřejmé, že účastnice k tomuto nelehkému úkolu přistoupily s velikou dávkou odvahy. Na paní V. však byly vidět známky nejistoty, protože si na tuto činnost příliš nevěřila. Během dnešního setkání účastnice hodně šily, což většině z nich šlo dobře od ruky. Občas potřebovaly pomoci navléknout jehlu, ale jinak bylo evidentní, že téměř všechny šít umí. Během šití vzpomínaly na svá mladá léta, kdy si šily své vlastní oblečení a poté i pro své děti. V takovou diskusi jsem tajně doufala. Do vzpomínání se zapojila většina účastnic. Ty, které se nezapojily, reagovaly na sdílené příběhy alespoň neverbálně. Občasně pokyvovaly hlavou nebo se usmívaly na ostatní. Bylo zde zřejmé, že pro účastnice byla má přítomnost velmi příjemná a samy mi vyprávěly, jaké bylo jejich mládí a k tomu i spoustu jejich osobních vzpomínek.

Když si účastnice ušily různobarevné čepičky a tělíčka skřítků, pomáhala jsem jim je plnit připravenou výplní a korálky. Poté si je všechny ozdobily vousy a nosem. Na konci vyrábění měly všechny účastnice velikou radost z toho, že se pustily do něčeho mnohem náročnějšího a společně se domlouvaly, kam si svého skřítky každá z nich umístí. Ty účastnice, které dnes

skřítku nezvládly dokončit, si ho dokončí doma nebo příště opět na Klubu. Celkově dnes Klub probíhal velice otevřeně. Účastnice si společně velmi hezky povídaly a bylo patrné, že se všechny cítí v této skupině velmi dobře a příjemně.



**Obrázek 6: Fialový vánoční skřítek**

### **Deváté setkání – téma: Vánoční stromeček ze šišky**

Pro toto setkání bylo vybráno téma vánočního stromečku z šišky, kdy se zacházelo hodně s tavnou pistolí. Při této technice si účastnice procvičovaly jemnou motoriku, protože lepily malé kuličky jako ozdoby na stromeček z šišky. Účastnice si také procvičovaly soustředění, neboť bylo potřeba, aby udržovaly svoji pozornost během lepení. Při této aktivitě jsem se také snažila naladit účastnice na nadcházející vánoční atmosféru, aby si mohly užít tento radostný čas a byl i dostatek témat k diskusi, do které se poté účastnice mohly zapojovat a začleňovat se tak více do skupiny a navazovat oboustranná přátelství.

Dnešní Klub tvořilo 12 účastnic, které ho jako obvykle započaly nad hrnkem čaje nebo kávy. Protože práce s tavnou pistolí a jemnými korálky byla trochu pracnější, potřebovaly některé seniorky občasnou asistenci organizačního týmu. Na dnešním setkání byla přítomná paní N., která měla opravdu dobrou náladu a snažila se vtipkovat s většinou ostatních účastnic. U paní N. jsem vyzorovala, že je takovým bavičem celé skupiny a pokud se k ní přidá i má sestra, tak se účastnice někdy opravdu hodně nasmály. Na některých účastnicích bylo však zřejmé, že pro ně nebylo jednoduché paní N. akceptovat v dané skupině. Skupina ji celkově přijala dobře, protože má paní N. opravdu dobré srdce, nicméně jakmile je přítomna na setkání, snaží se být vždy středem pozornosti.



Paní P. jsme dnes společně s asistentkou hodně pomáhaly, protože práce s tavnou pistolí byla pro ni velmi náročná. Se svým výrobkem však byla velmi spokojená a všem ostatním účastnicím svůj výrobek ukazovala. Celkově jsem na paní P. vyzorovala veliký pokrok mezi jednotlivými setkáními. Co se týče mé autoreflexe, dokáží již mnohem více Klub vést a přicházet spontánně s nápady pro jednotlivé účastnice během tvoření. Celkově si tedy během setkání připadám více jistější a myslím si, že bych již Klub dokázala vést.



Obrázek 7: Tvoření z šišek

#### **Desáté setkání – téma: Vánoční jmenovky na trhy**

Jako každý rok se v této předvánoční době blížily adventní trhy, kterých se účastnila i organizace, která Klub provozuje. Z toho důvodu mohly účastnice, pokud samozřejmě měly zájem, vyrábět nějaké výrobky přímo pro organizaci na tyto trhy. Pro tuto příležitost paní ředitelka vybrala již tvořené jmenovky, které účastnicím tak skvěle šly. Všechny si ihned nadšeně začaly rozebírat materiál, a protože už výtvarný postup znaly, pohotově se pustily do vyrábění. Účastnice se dnes se zájmem věnovaly opravdu různým kreativním a barevným nápadům i kombinacím.

Dnešní Klub probíhal ve velmi tiché atmosféře. Účastnice skoro nemluvily a velmi se soustředily na svoji práci, aby se jim jmenovky povedly opravdu co nejlépe. Některé z účastnic, jako např. paní H. a paní D. zůstaly v klubu i o něco déle než obvykle, protože chtěly jmenovek vyrobit co nejvíc. Všem seniorkám jsme poděkovaly a pochválily je za to, jaké krásné výrobky na trh připravily. Všechny seniorky se nechaly slyšet, že mají skutečně velkou radost, že mohou být součástí takového projektu a mohou vyrobit něco pro samotný Klub, kam tak rády chodí. Celkově bylo na účastnicích vidět, že dnešní setkání jim dodalo pocit užitečnosti a potřebnosti, což v nich vyvolávalo velmi pozitivní pocity toho, že jsou užitečné nejen ony samy, ale také jejich práce a čas, který tomuto projektu dnes odpoledne

věnovaly. Upřímně si myslím, že je velmi důležité, aby se senioři cítili potřebnými, neboť se to následně odráží v postoji, který mají vůči své vlastní osobě.

### **Jedenácté setkání – téma: Vánoční skřítek ze šišek**

Dnešní téma bylo opět skřítkové, jelikož účastnicím se tato tematika velmi líbila. Toto tvořivé téma sloužilo k procvičení jemné motoriky během šití a také jsem chtěla docílit uvolněné atmosféry. Jak jsem se již jednou přesvědčila, šití může u seniorů vyvolat vzpomínky na jejich mládí, o kterých se mohou sdílet a je to také příjemné a uvolněné téma k diskusi během manuálních prací. Ohlas na dané téma byl velmi pozitivní, a protože téma nebylo příliš náročné, mohla každá účastnice pracovat samostatně a případně sdílet své zážitky nebo vzpomínky. A to bylo hlavním cílem dnešního programu.

Účastnicím jsem nejdříve udělala dobrou kávu a čaj, při které jsme navázaly různou konverzaci. Dnes pracovala samostatně i paní P. a paní N., na kterých jsem viděla zlepšení v jejich vlastní tvořivé práci. Tyto dámy dokázaly již pracovat více samostatně a zapojit svoji kreativitu větší měrou než dříve, a tím pádem i odbočit od kopie dané předlohy. Paní V. dnes přinesla nějaké tvořivé knihy od sebe z domova a horlivě o nich s ostatními účastnicemi hovořila. Některé z dam z nich byly opravdu nadšené a nechaly se slyšet, že by někdy mohly jít spolu něco takového doma vyrobit nebo ušít. Z toho měla paní V. opravdu značnou radost a dál s ostatními účastnicemi listovala v knížkách. Dnes také na setkání chyběla paní K. a z toho důvodu paní A. tvořila podle své vlastní fantazie a vyrobila několik krásných šiškových skřítků, ze kterých měla opravdu radost. Moje nadšení ze samostatné práce paní A. se nedalo zcela zakrýt. Doufala jsem tedy, že i nadále bude paní A. projevovat více své vlastní kreativity. Účastnice celé odpoledne tvořily opravdu velmi nadšeně a některé si vyrobily více menší skřítků, které použijí jako ozdoby na stromeček. Také se nám podařilo navodit příjemné klima skupiny, kdy si účastnice upřímně sdílely své zážitky z mládí a velmi se u toho nasmály.





Obrázek 8: Skřítky z šišek

### Dvanácté setkání – téma: Vytvoř si přání

Po Vánočních prázdninách jsme vybraly kreativní téma o trochu jednodušší, kdy účastnice tvořily různá přání, např. narozeninová, výroční nebo také k narození miminka. Tuto tematiku jsme vybraly především proto, že podporuje smyslovou stimulaci a orientaci v prostoru, kdy účastnice musely přemýšlet, co a kam umístí a také pracovaly s různými druhy materiálů, které plasticky mohou na přání lepit. Práce s různými strukturami materiálu jsou pro seniory velmi vhodné, protože pomáhá zlepšovat citlivost v rukách. Také to podněcuje i jejich estetické vnímání, kdy vybíraly z různých barev, které se musely snažit sladit v jeden celek. Především má však toto téma i výrazný sociální podtext, kdy jsou účastnice nuceny přemýšlet, pro jakou blízkou osobu a příležitost přání vyrobí a je potřeba, aby k tomu vybraly i vhodnou tematiku přání, barvy i materiál. Během celého setkání jsem se dnes snažila pozorovat jejich zájem o uvedený námět, neboť mi to prozradilo něco více o jejich sociálních vazbách.

Dnes se v Klubu účastnice sešly ve velmi hojném počtu. Celkem jich přišlo 15. Na setkání dnes dorazila nová tvář, paní J., kterou kolektiv poměrně rychle přijal, jelikož se nové dáme ostatní účastnice snažily samy pomáhat a ukazovaly jí, co a kde může v rámci tvoření najít. Paní A. se velmi rychle pustila sama do práce, i přesto, že paní K. byla také přítomna. Naopak paní N. zájem o toto téma vůbec neprojevila a nic tedy nevyrobila. Spíše aktivně naslouchala všem tématům, která se na dnešním setkání otevřela a horlivě o nich nahlas s ostatními diskutovala.

Velmi mě překvapilo, že paní P. měla svoji vlastní představu o tom, jak bude její přání vypadat a také pro koho bude. Z toho důvodu mě poprosila, abych jí pomohla s vypracováním, protože jí šla velmi špatně manipulace s oboustrannou lepící páskou, kterou

bylo potřeba rozstříhat na velmi malé kousky. Paní P. mě sama oslovila, z čehož jsem usoudila, že u této dámy nastal veliký pokrok v rámci sociálního kontaktu s ostatními lidmi, a také k rozvoji její vnitřní kreativity, což bylo prokazatelné podle toho, že již sama častěji přicházela s nápady na své vlastní výrobky. Ostatní účastnice, které chtěly též lepit plastické obrázky pomocí oboustranné lepicí pásky, potřebovaly čas od času také pomoci, protože práce s izolepou byla i pro ně náročnější. Dnes také paní V. přinesla větší množství přání, které sama vytvářela doma a měla radost, že se všem ostatním líbily a všichni ji chválily za to, že si s nimi dala takovou práci. Na paní V. bylo patrné, že pochvala od osob stejné generace pro ni má hluboký význam, a velmi si považuje toho, že ji pochválil i někdo jiný, než pouze náš organizační tým. Na paní V. byl vidět značný pokrok v sebedůvěře a také v manuální zručnosti. Dnešní Klub probíhal ve velmi živé atmosféře. Účastnice skutečně pozitivně reagovaly na příchod nové paní a přijaly ji mezi sebe. Pro mne je to známkou zlepšení celkového sociálního klimatu skupiny, neboť jsem byla schopna vyzorovat, že účastnice přijímají nové tváře do skupiny lehčeji a též více otevřeně, než tomu bylo dříve.



Obrázek 9: Vyrobené přání

### **Třinácté setkání – téma: Stojánek na tužky**

Na dnešní téma bylo potřeba obstarat větší množství plechovek. Z toho důvodu účastnice celý týden předtím pečlivě sbíraly a schovávaly si plechovky od různých potravin. Během Klubu jsme se snažily účastnice také vést k ekologickému cítění, takže jsme se snažily vybírat témata tak, aby se použilo co nejvíce recyklovatelného materiálu. Tato témata měla dvě důležité pozitivní roviny. Jednou z nich je samozřejmě zamyšlení se nad šetřením životního prostředí a druhou rovinou byl pocit vlastní užitečnosti seniorek. Dámy měly velikou radost, že mohou přinést nějaký materiál, který již nepoužívají doma. Dalo jim to určitý pocit začlenění do skupiny a pocit osobní užitečnosti ve skupině Klubu. Stojánek na tužky vyráběly pomocí lepicí pistole a dřívek, poté dřívka natřely a po zaschnutí ozdobily podle svých představ. Tato tematika procvičovala jejich soustředění a přesnost,

protože bylo potřeba, aby jednotlivá dřívka leply přesně vedle sebe a nebylo přitom vidět lepidlo, což naplňovalo i vedlejší cíl mého projektu.

Na toto setkání dorazily účastnice v menším počtu. Celkem se jich sešlo 8. Během ručních výtvarných činností si dnes účastnice často povídaly o trénování paměti, kdy jsme jim pomáhaly vymýšlet různé příběhy, které jim mohly připomenout nákup, protože se sdílely o tom, jak během nákupu často zapomenou, co vlastně chtějí koupit. Diskuse se velmi rychle překloupila ke vzdělávání a univerzitám třetího věku, což mě velmi potěšilo, protože některé z účastnic se nechaly slyšet, že by se rády zapojily do nějaké této edukační instituce. Moje reakce byla naprosto kladná, jelikož si myslím, že pro seniory je vzdělávání velmi důležité nejen proto, aby si procvičovali kognitivní funkce, ale napomáhá to i jejich začlenění do nového kolektivu, což jim přináší i pocit potřeby a náplně jejich volného času. Také by to byla další příležitost ke společnému setkávání i mimo Klub na jiných akcích, třeba právě těch vzdělávacích. Celkově mohu říci, že dnešní setkání mělo velmi příjemnou atmosféru a dámy se dnes opravdu zapojovaly do různých diskusí a podporovaly se ve vzájemných krocích svého osobního života. Paní O. se dnes také nechala slyšet, že svůj stojánek vyráběla jako dárek pro tchýni a bylo zřejmé, že si opravdu dává záležet. Většina účastnic si vyrobila stojánky dva, kdy jeden měly pro sebe a druhý pro někoho dalšího jako dárek.



Obrázek 10: Účastnice tvoří stojánek na tužky

### **Čtrnácté setkání – téma: Abstraktní obrázek**

Dnes se účastnice začaly scházet velmi brzo přičemž jich dorazilo i velké množství. Celkem jich dnes na Klubu bylo 16. Všem jsem udělala kávu nebo čaj a poté se usadily na svá místa, kde jsou zvyklé sedět. Dnešní setkání probíhalo zcela jinak než všechny předchozí, což bylo dáno především tím, že jsem setkání nevedla já, ani paní ředitelka, ale sama jedna z účastnic,

kteřá je jednou z největších „matadorů“ Klubu. Ostatní účastnice byly velmi příjemně překvapeny a snažily se vedoucí účastnici motivovat a povzbuzovat k tomu, aby jim již ukázala výsledek toho, co budou dnes společně tvořit. Téma vybrala paní opravdu sama a tím byl abstraktní obrázek z barev, u kterého bylo potřeba zvýšené pozornosti, aby výsledek byl právě takový, jaký má být a barva nebyla příliš řídká ani hustá. Technický postup byl následovný. Nejdříve se do kelímku vlije bílá barva, poté přípravek „pouring medium“ pro akrylové barvy. Postupně se přidávaly barvy, podle toho, jaké kdo chtěl a trocha vody. Celý kelímek barev se vylil na plátno, následně se s ním mohlo dále pracovat, nakonec se teplým vzduchem vysušilo. Tato tematika se všem velmi líbila a opravdu hodně paní V. chválily za její výběr.

Dnešní setkání bylo skutečně výjimečné tím, že ho vedla sama jedna z účastnic. Navíc účastnice, která byla původně velmi introvertní a vůbec si nevěřila, což sama o sobě tvrdila. Vždy bylo potřeba ji do zhotovování různých výrobků intenzivně motivovat a povzbuzovat. Celkově tedy mohu říci, že tato paní udělala obrovské pokroky, nejen v manuálních dovednostech, ale i v těch sociálních. Bylo naprosto zjevné, že se v Klubu cítí velmi dobře a ostatní účastnice ji přijaly mezi sebe s láskou a přijetím, díky čemuž paní V. udělala významné pokroky i v osobní komunikaci. Celkově hodnotím dnešní setkání jako skutečně povedené, účastnice se velmi radovaly z procesu tvoření i samotných výrobků a velmi se vzájemně podporovaly při výběru barev. Především však celé setkání velmi chválila paní V., která je dnešním programem provázela. Celkové klima skupiny bylo tedy otevřené a hluboce přátelské.



Obrázek 11: Účastnice tvoří abstraktní obrázek

#### **6.4 Zhodnocení Programu zaměřeného na kreativní činnost**

V této sekci praktické části své bakalářské práce se zaměřuji na vyhodnocení stanovených cílů realizovaného programu pro seniory. Jako prostředek evaluace jsem zvolila pozorování

a poté potvrzení svých úvah pomocí rozhovorů s jednotlivými účastnicemi ze setkávání na Klubu. Formulaci jednotlivých otázek jsem si připravila předem a poté je realizovala na posledních setkáních. Během rozhovorů nejsou zmiňovány žádné informace, které by mohly identifikovat účastnice. Otázky jsem se snažila používat otevřené, aby respondentky mohly více rozvinout své myšlenky a odpovědi. Rozhovory probíhaly vždy několik minut, přičemž jsem se snažila navodit příjemnou atmosféru, aby se respondentka cítila příjemně a navázala se určitá míra důvěry, kdy respondentce nebude nepříjemné odpovídat na jednotlivé otázky. Dotazované účastnice s rozhovory souhlasily a prepisy rozhovorů dokládám v příloze své práce.

### **Zhodnocení cílů**

Hlavním cílem projektu bylo umožnit jeho účastníkům začlenění do skupiny pomocí kreativní činnosti. Z mého pozorování je zřejmé, že se účastnice do skupiny skutečně začlenily. Mohu též říci, že mezi sebe přijaly i nové účastnice, které vstoupily do programu teprve nedávno. Tento můj postřeh potvrzuje respondentka č. 4, která navázala přátelské vztahy s novějšími členy skupiny. Tato účastnice se jevila být z počátku introvertní, nerada navazovala nové vztahy nebo se pouštěla do komunikace s ostatními. V Klubu se ovšem v komunikaci s druhými účastnicemi velmi zlepšila. Její otevřenost a schopnost sdílení se posunuly až do té míry, že se stala jednou z prvních účastnic, která přijímá nové tváře a snažila se jim vysvětlit, co kde najdou nebo jak to v Klubu chodí. Tato dáma je opravdu velmi přátelská, a i sama má ze svého osobního pokroku skutečnou radost, což je na ní viditelně znát. Pokud se zaměříme i na ostatní účastnice, řekla bych, že si každá z účastnic vybuďovala svým způsobem nějaké osobní místo, na kterém ji ostatní účastnice přijímají. Své místo si vybuďovala i paní N., se kterou přitom není pro ostatní účastnice vždy jednoduché vycházet, vzhledem k tomu, že jde o velmi živou a extrovertní povahu, která může být pro introvertnější osobnosti opravdu náročná. K velké změně došlo také u paní M., která byla zcela novou účastnicí programu v Klubu a nikoho zde neznala. Ze začátku se proto velmi ostýchala a sedávala spíše sama. Na posledních setkáních se však již začala postupně zapojovat do různých diskusí a našla si svůj prostor ve skupině. Také u paní P. jsem zaznamenala nárůst komunikace. Tato účastnice byla velmi tichá a zprvu se málo zapojovala do debat, spíše seděla stranou a komunikovala pouze s vedením týmu. Na posledním setkání se již mnohém lépe dokázala zapojovat do diskusí i s ostatními účastnicemi.

Dalším hlavním cílem bylo navázání vztahů účastnic mimo Klub. Jak vyplývá z rozhovorů, některé účastnice se již tímto způsobem setkávají, někdy si telefonují a společně se přátelí. Jak potvrzuje respondentka č. 1, setkávají se i ve chvílích, kdy potřebují s něčím pomoci nebo spolu sdílet své těžkosti, které jim život přináší. Respondentka č. 4 potvrdila, že navázala vazby i s novými účastnicemi, se kterými se teď stýká i mimo klubovou skupinu. To považuji za velký úspěch pro tuto účastnici a osobně mi tento pokrok přináší radost, protože sociální kontakty a prohlubování vztahů i mimo skupinu jsou pro tyto dámy opravdu důležité. S paní ředitelkou se i my snažíme podporovat setkávání ostatních mimo Klub, a to pomocí různých aktivit. Pořádáme např. večery pro rodiny s dětmi, kam mohou účastnice přijít nebo během jarních a letních měsíců se snažíme plánovat různé výlety do okolí, kde se seniorky mohou také více poznávat a navázat tak přátelství mezi sebou i naším organizačním týmem. Také mohu říci, že se čím dál větší počet účastnic do těchto výletů zapojuje a zvou i další účastníky do prostor Klubu nebo na výlety a akce, které organizace právě z těchto důvodů pořádá.

První vedlejší cíl byl zaměřen na rozvoj manuálních a kreativních dovedností účastnic. Jednotlivá témata byla právě tímto způsobem vybírána. Dle mého názoru se nejvíce v manuální zručnosti rozvinula paní P., která je jednou z nejstarších účastnic programu a její zdravotní stav není zcela dobrý. Její rozvoj je však velmi viditelný, a to jak na její samostatnější práci, lepší manipulaci s materiálem, tak i na tom, že více zapojuje svoji vlastní fantazii. Celkově je možné říci, že paní P. ušla veliký kus cesty. Také paní V. se velmi manuálně rozvinula, a především dokázala překonat svůj strach. V počátcích dokonce bojovala s pocity, které jí až vhněly slzy do očí. V tuto chvíli však již sama dokáže tvořit i doma a přináší nám stále více nových podnětů na Klub. Její kreativita se tedy výrazně rozvinula. Největším pokrokem však bylo, když právě ona převzala v rámci jednoho sezení vedení Klubu a rozhodla se uspořádat svůj vlastní program pro ostatní. Program a s ním zvolená technika byli velice úspěšné a ostatní účastnice ji podporovaly k dalším nápadům. Dále bych ráda upozornila na pokrok paní A., která nejdříve kopírovala veškerou práci od své blízké přítelkyně paní K., na posledních setkáních však již tvořila všechny výrobky téměř sama a s použitím svých vlastních kreativních nápadů. Musím říct, že to byl pro tuto dámu obrovský úspěch.

Posledním vedlejším cílem mého stráveného času se seniory byl rozvoj mých pedagogických dovedností. Po uplynutí všech 14 setkání mohu říci, že tento čas byl pro mě

skutečně přínosný. Postupně jsem pronikla do práce se seniory i do vytváření programu pro ně. Díky nasbíraným zkušenostem již dokáží se seniory více pracovat a mám také přesnější představu o tom, jak mají programy pro seniory vypadat i probíhat. S účastnicemi jsem také navázala velmi blízké osobní vztahy a myslím si, že tato zkušenost je oboustranně pozitivní, protože budování mezigeneračních vztahů je velmi důležité i pro seniory. Mohu také tvrdit, že se mezi některými účastnicemi a mou osobou navázaly velmi hluboké vztahy postavené na důvěře. Dokazuje to i věta, kterou před začátkem rozhovorů pronesla jedna z respondentek, která odpověděla na moji otázku „zda je ochotna se mnou udělat rozhovor“ velmi kladně, neboť mi prý velmi důvěřuje a nebojí se vstoupit do pro ni ne zcela blízké formy komunikace. Více o mém osobním rozvoji jsem zaznamenala do individuální SWOT analýzy.

**Tabulka 3: Individuální SWOT analýza**

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivizace a motivace jednotlivců</li> <li>• Budování vztahů s účastnicemi – podpora mezigeneračních vztahů</li> <li>• Flexibilita během setkání</li> <li>• Sehraný organizační tým</li> <li>• Přizpůsobení se tempu seniorů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nejistota při výběru tématu</li> <li>• Méně zkušeností při práci se seniory</li> <li>• Neznalost dostatečného množství kreativních technik</li> <li>• Nedostatečné množství času pro přípravu</li> </ul>
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Budování vztahů s účastnicemi i mimo program</li> <li>• Využití spontánních témat k rozvoji jednotlivých účastnic</li> <li>• Příprava dalších programů pro seniory</li> <li>• Osobní rozvoj a růst zkušeností v práci se seniory</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedokážu si vždy uvědomit kritické aspekty</li> <li>• Udržení pozornosti účastníků</li> </ul>

Během sestavování programu je velmi důležité brát ohled i na rizika, která mohou program narušit. Mezi tato nebezpečí patří chybně vybrané téma, které nemusí být vhodné pro danou skupinu nebo také nedostatečný zájem a celkově velmi nízký počet účastníků, ve kterém nedochází k navazování nových a přátelských vztahů. K tomu, aby byl program úspěšný, je potřeba sestavit vhodné podmínky pro jeho průběh. Podmínky našich setkání byly na velmi

dobré úrovni, prostředí bylo příjemné a uvolněné. Pro manuální tvoření jsme měly k dispozici velké množství barev a různých výtvarných materiálů. Začátek setkání proběhl vždy příjemně a navodil přátelskou atmosféru, která pak dokázala naladit vnitřní rozpoložení účastníků, jako je pozornost, radost apod. Celkově je tedy možné konstatovat, že projekt pro začlenění seniorů do skupiny pomocí kreativní činnosti byl úspěšný a je tedy potřeba, aby v naší společnosti vznikalo více takových míst, kde se senioři budou cítit přijati a budou moci navazovat přátelské vztahy.



## Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala především sociálním začleněním seniorů do společnosti pomocí kreativních činností na jednotlivých setkáních v Klubu III. věku. Vybrala jsem si proto právě sociální skupinu seniorů a na jednotlivých setkáních s nimi trávila volný čas a pozorovala jejich zlepšování jak v kvalitě, tak i kvantitě komunikace, navazování mezilidských vztahů u stejné generace a také jejich zlepšování v manuálních a kreativních dovednostech. V celkovém horizontu několika měsíců jsem se u jednotlivých účastnic snažila pozorovat jejich postupný růst v určitých oblastech. Jejich zlepšení bylo velmi patrné a jednoznačné. Tyto své domněnky a tvrzení jsem si nicméně prokázala ještě rozhovory s jednotlivými účastnicemi, kde se mé úvahy opravdu potvrdily.

Ve své teoretické části jsem se snažila více ponořit do problematiky sociálního začlenění seniorů, abych byla schopna v praktické části toto začlenění nějakým způsobem pozorovat a hodnotit. Dále jsem se snažila vymezit pojem stáří a pojmut vše, co tento pojem zahrnuje a znamená. Díky tomu jsem byla schopná proniknout více k podstatě toho, jaké změny a problémy prožívá věková skupina seniorů, se kterou jsem se během kreativních setkání seznámila. Vzhledem k těmto poznatkům jsem více pochopila myšlení seniorů a porozuměla jsem i hlouběji tomu, jaké úkoly a témata jsou pro ně vhodná a která nikoliv. Dále jsem následně dokázala v praktické části dávat větší pozor na jejich osobní tempo a dopřát jim dostatečný čas na jejich vlastní práci. V neposlední řadě jsem díky literatuře dokázala porozumět a následně i pracovat více s motivací seniorů. Staré lidi je potřeba velmi pozitivně motivovat a povzbuzovat k tomu, že dané téma zvládnou, že je vše v jejich silách a dokáží vyrobit krásný výrobek, který bude sloužit jako dárek nebo ozdoba jejich bytu. Tyto poznatky jsem poté úspěšně ve své praktické části v jednotlivých setkáních uplatnila.

Po uskutečnění všech sezení jsem nyní schopna konstatovat, že pro seniory je hybnou silou jejich vlastní vnitřní motivace, se kterou velmi často potřebují pomoci. Ve své praktické části jsem se naučila mnoho nových praktických využití pro sestavování jednotlivých programů právě pro staré lidi. V tuto chvíli již lépe dokážu odhadnout tyto jedince a pochopit více jejich myšlení i strach, který mají z nových věcí. Během setkání jsem se mnohokrát snažila účastnice motivovat k tomu, že na zadaný tvořivý úkol mají dostatek schopností a na konci setkání byly skutečně velmi spokojené se svými výsledky a byly velmi rády, že

svůj strach dokázaly překonat. Dokáží si již také lépe připravit jednotlivé prostředky pro kreativní aktivity a odhadnout prostředí, ve kterém program probíhá.

Závěrem bych chtěla zkonstatovat, že se i na dále, po své bakalářské práci, budu snažit tvořit programy pro seniory a různým způsobem s nimi trávit více volného času. Tato práce mi pomohla do této problematiky hlouběji proniknout a pochopit širší souvislosti. Doufám, že dnešní celková společnost získá poznatky, které mně osobně dala tato práce a bude brát více ohledů na staré lidi a jejich potřeby i emoce. Je důležité, aby dnešní společnost, především pak mladší generace, na seniory nezapomínala a věnovala jim to nejdražší, co v životě mají. Tím je jejich osobní čas, který dokáže seniorům nejen zlepšit prožitek dne, ale zvýšit i jejich motivaci a celkově umocnit prožitky jejich etapy života.

## Zdroje

1. BENEŠ, M., (2008). *Andragogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2580-2.
2. ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., & ČEVELA, R., (2016). *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3404-3.
3. ČEVELA, R., KALVACH, Z., & ČELEDOVÁ, L., (2012). *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3901-4.
4. DVOŘÁČKOVÁ, D., (2012). *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.
5. GILLEROVÁ, I. (2000). *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-683-2.
6. HAŠKOVCOVÁ, H. (2010). *Fenomén stáří* (Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl). Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
7. HAUKE, M., (2014). *Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5216-7.
8. HOLCZEROVÁ, V., & DVOŘÁČKOVÁ, D. (2013). *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
9. HORSKÁ, V., (2009). *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2450-8.
10. HROZENSKÁ, M., & DVOŘÁČKOVÁ, D. (2013). *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4139-0.
11. JANIŠ, K., & SKOPALOVÁ, J., (2016). *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-5535-9.

12. KLEVETOVÁ, D, & DLABOLOVÁ, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2169-9.
13. KÖNIGOVÁ, M., (2007). *Tvořivost: techniky a cvičení*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1652-7.
14. KŘIVOHLAVÝ, J., (2009) *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2362-4.
15. KŘIVOHLAVÝ, J., (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3604-4.
16. KUTNOHORSKÁ, J., (2009). *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2713-4.
17. MALÍKOVÁ, E., (2011). *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
18. MLÝNKOVÁ, J., (2011). *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3872-7.
19. PRŮCHA, J., (1996) *Pedagogická evaluace: hodnocení vzdělávacích programů, procesů a výsledků*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1333-8.
20. PRŮCHA, J., & VETEŠKA, J., (2014). *Andragogický slovník (2., aktualiz. a rozš. vyd)*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4748-4.
21. PRŮCHA, J., (2014) *Andragogický výzkum*. Praha: Grad. ISBN 978-80-247-5232-7.
22. SAK, P., & KOLESÁROVÁ, K., (2012). *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3850-5.

23. ŠPATENKOVÁ, N., & SMÉKALOVÁ, L., (2015). *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8.
24. VÁGNEROVÁ, M., (2007). *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-1318-5.
25. VIDOVIČOVÁ, L. (2008). *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN: 978-80-210-4627-6.

### Internetové zdroje

26. BONK, E., 2016. The influence of activeness and independence on the quality of life of senior citizens, *Polish Psychological Bulletin*, 47(3), 338–345, [online]. [vid. 25.5.2018]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1515/ppb-2016-0040>
27. DVOŘÁKOVÁ, M., (2018). Evaluace jako nástroj zjišťování kvality v dalším vzdělávání, *Národní ústav pro vzdělání* [online]. [vid. 29.12.2018]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/evaluace-jako-nastroj-zjistovani-kvality-v-dalsim-vzdelavani>
28. ERBSOVÁ, H., (2011). Osobnost a tvořivost, *MENSA České republiky* [online]. [vid. 1.1.2019]. Dostupné z: [http://casopis.mensa.cz/veda/osobnost\\_a\\_tvorivost.html](http://casopis.mensa.cz/veda/osobnost_a_tvorivost.html)
29. FÓNÁDOVÁ, L., HLADKÁ, M., KOPČÍKOVÁ, E., & RENNEROVÁ, Z., (2018). Sociální začleňování, *Asociace nestátních neziskových organizací České republiky z.s.* [online]. [vid. 22.1.2019]. Dostupné z: [http://anno-cr.cz/wp-content/uploads/2018/11/Publikace-sociáln%C3%AD-začleňován%C3%AD\\_final.pdf](http://anno-cr.cz/wp-content/uploads/2018/11/Publikace-sociáln%C3%AD-začleňován%C3%AD_final.pdf)
30. HÁTLOVÁ, B., (2010). Psychologie seniorského věku, *Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem* [online]. [vid. 5.1.2019]. Dostupné z: [https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/06/KPS\\_opora\\_Psychologie\\_seniorskeho\\_veku\\_Hatlova.pdf](https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/06/KPS_opora_Psychologie_seniorskeho_veku_Hatlova.pdf)
31. KOTÝNKOVÁ, M., & ČERVENKOVÁ, A., (2001). *Začlenění seniorů v sociální struktuře soudobé společnosti* [online]. [vid. 26.1.2019]. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/Senior.pdf>

32. STERNBERG, R., (2018). *Robert J. Sternberg* [online]. [vid. 25.7.2018]. Dostupné z: <http://www.robertjsternberg.com/investment-theory-of-creativity/>
33. ŠTĚPAR, V., (2013). *Sociální role* [online]. [vid. 6.1.2019]. Dostupné z: [www.szs-pardubice.cz/file-download/542/](http://www.szs-pardubice.cz/file-download/542/)
34. ULRICOVÁ, L., (2011). *Stáří Gerontologie* [online]. [vid. 24.8.2018]. Dostupné z: [http://www.szsmb.cz/admin/upload/sekce\\_materialy/St%C3%A1%C5%99%C3%AD,\\_gerontologie1..pdf](http://www.szsmb.cz/admin/upload/sekce_materialy/St%C3%A1%C5%99%C3%AD,_gerontologie1..pdf)
35. VIDOVIČOVÁ, L., (2012). Kultura – nová příležitost, *Senioři a kultura* [online]. [vid. 23.8.2018]. Dostupné z: <https://www.kreativnievropa.cz/wp-content/uploads/2018/04/seniori-a-kultura-final-web.pdf>
36. ŽÁKOVÁ, M., (2018). *Diakonie Beránek* [online]. [vid. 12.5.2018]. Dostupné z: <http://www.diakonieberanek.cz>

## **Seznam příloh**

1. Rozhovory s účastníky Klubu III. věku

## **Přílohy:**

Rozhovory s účastnicemi Klubu III. věku

### Respondentka č. 1:

**Otázka č. 1:** Jak jste se o Klubu dozvěděla?

*“O Klubu jsem se dozvěděla od svých přátel.”*

**Otázka č. 2:** Jaké jsou Vaše dojmy ze společného setkávání v Klubu?

*“Je to takovej otevřenej Klub, kde se sdílejí problémy i své radosti a jeden druhému pomáhá. Je to o takové, jako spolupráci a navázáním pevnějších vztahů.”*

**Otázka č. 3:** Stýkáte se s někým i mimo skupinu?

*“I mimo skupinu a hlavně ve chvílích, když třeba potřebují pomoc nebo mají nějaké těžkosti, tak se sdílíme a je to na pomoci obou dvou stran”*

**Otázka č. 4:** S kolika členy skupiny máte opravdu blízký vztah?

*“Asi s pěti.”*

**Otázka č. 5:** Máte pocit, že jste se v Klubu nějakým způsobem posunula. Vidíte nějaký rozvoj? A případně v čem?

*“Rozvoj, no spíše jsou tady zajímavý věci, když něco vyrábíme, tak to můžeme použít i jako dárek a ukázat to i svým přátelům a dalším lidem, který jsou tím motivovaný a rádi se přijdou na Klub podívat.”*

**Otázka č. 6:** Je něco, co byste chtěla v Klubu změnit?

*“Asi ne.”*

### Respondentka č. 2:

**Otázka č. 1:** Jak jste se o Klubu dozvěděla?

*“Od své známé.”*

**Otázka č. 2:** Jaké jsou Vaše dojmy ze společného setkávání v Klubu?

*“Úplně super.”*

**Otázka č. 3:** Stýkáte se s někým i mimo skupinu?

*“Ano.”*

**Otázka č. 4:** S kolika členy skupiny máte opravdu blízký vztah?

*“Nejmíň se dvěma.”*

**Otázka č. 5:** Máte pocit, že jste se v Klubu nějakým způsobem posunula. Vidíte nějaký rozvoj? A případně v čem?



*“Určitě, tam jsem se našla, protože se tady dělají strašně hezký věci, který jsem třeba vůbec nikdy neviděla a teď se mi to strašně líbí.”*

**Otázka č. 6:** Je něco, co byste chtěla v Klubu změnit?

*“Ne, myslím si, že takhle je to vedený úplně super.”*

Respondentka č.3:

**Otázka č. 1:** Jak jste se o Klubu dozvěděla?

*“Dozvěděla jsem se to od kamarádky, která tady už je delší dobu.”*

**Otázka č. 2:** Jaké jsou Vaše dojmy ze společného setkávání v Klubu?

*“Moc se nám tady líbí, všem teda. Mně obzvlášť. Baví mě to.”*

**Otázka č. 3:** Stýkáte se s někým i mimo skupinu?

*“Nooo s jednou, nejmenovanou, s tou první.”*

**Otázka č. 4:** S kolika členy skupiny máte opravdu blízký vztah?

*“Jedna je sestra, nejmenovaná. A jedna je ta co nás sem přivedla.”*

**Otázka č. 5:** Máte pocit, že jste se v Klubu nějakým způsobem posunula. Vidíte nějaký rozvoj? A případně v čem?

*“Určitě, spoustu těch technologických postupů a spousta všelijakých nápadů, na co by člověk nepřišel sám. Každý něco umí. Každý nás něco naučí. A je to strašně fajn.”*

**Otázka č. 6:** Je něco, co byste chtěla v Klubu změnit nebo se posunout?

*“Určitě jako posunout. Noo naučit se zase něco nového. Pokaždé se učíme něco nového. Takže baví mě tady všechno.”*

Respondentka č.4:

**Otázka č. 1:** Jak jste se o Klubu dozvěděla?

*“Od kamarádky, která sem chodila, protože jsem se snažila něco takovýho najít, když jsem šla do důchodu.”*

**Otázka č. 2:** Jaké jsou Vaše dojmy ze společného setkávání v Klubu?

*“Tak je to prima. Popovídáme a něco nového se naučíme. Dáme si kafčo.”*

**Otázka č. 3:** Stýkáte se s někým i mimo skupinu?

*“Stýkám. I s novými lidma, co jsem tu potkala. Nejenom, že jsem tu měla kamarádku, která mě přivedla, ale zjistila jsem, že tu jsou třeba i lidi, který znám. Ale i s úplně novými lidma.”*

**Otázka č. 4:** S kolika členy skupiny máte opravdu blízký vztah?

*“Čtyři.”*

**Otázka č. 5:** Máte pocit, že jste se v Klubu nějakým způsobem posunula. Vidíte nějaký rozvoj? A případně v čem?

*“No, tak u mě určitě, protože jsem měla vždycky problém s někým cizím se seznámit, promluvit. Když jsem šla poprvé, tak jsem měla hroznou trému. Takže v tom mi to hodně pomohlo. Teďka dokážu třeba, to co třeba mě dřív ani nenapadlo. Když jedu od někud tramvají a někdo promluví, tak s ním klidně rozvinu rozhovor, to nepřicházelo nikdy v úvahu. Takže mně hlavně po tydle stránce to pomohlo. Už se dokážu víc jako otevřít. Už se toho nebojím tolik no. To bylo pro mě nejdůležitější teda asi.”*

**Otázka č. 6:** Je něco, co byste chtěla v Klubu změnit?

*“Asi né. A docela bych se vracela už k věcem, které jsme dělali, protože bych se v nich cítila silnější v kramflecích a byli pěkný, a jsou tu zase nový lidi, který je nedělali. Takže to by se mi líbilo vrátit se třeba s něčím na začátek.”*

Respondentka č. 5:

**Otázka č. 1:** Jak jste se o Klubu dozvěděla?

*“Tak já jsem o Klubu dozvěděla od kamarádky nebo paní, ke které jsem vlastně chodila na pedikúru. A to už je takovejch 12 let”*

**Otázka č. 2:** Jaké jsou Vaše dojmy ze společného setkávání v Klubu?

*“Je to radost. Radost ze setkávání, tvoření. To je přesně ono, radost.”*

**Otázka č. 3:** Stýkáte se s někým i mimo skupinu?

*“Voláme si třeba nebo chodíme spolu na koncerty ano.”*

**Otázka č. 4:** S kolika členy skupiny máte opravdu blízký vztah?

*“Tady s třema.”*

**Otázka č. 5:** Máte pocit, že jste se v Klubu nějakým způsobem posunula. Vidíte nějaký rozvoj? A případně v čem?

*“Určitě v sociálních věcech jako nebo, v tý komunikaci a podobně. I v té tvorbě v podstatě, protože já nejsem zrovna zručná. Takže tady mi paní M. pomohla hodně v tom vývoji. V té práci jako.”*

**Otázka č. 6:** Je něco, co byste chtěla v Klubu změnit?

*“V podstatě asi ne.”*

Respondentka č. 6:

**Otázka č. 1:** Jak jste se o Klubu dozvěděla?

*„Já jsem sem přišla jako přes kamarádku.“*

**Otázka č. 2:** Jaké jsou Vaše dojmy ze společného setkávání v Klubu?

*„Radost.“*

**Otázka č. 3:** Stýkáte se s někým i mimo skupinu?

*„Většinou se stýkám s těma, co jsou moje kamarádky, co sem přišly zase přes mě. Takže spíš jako takhle. Jako ty co byly tady v tom Klubíku, tak s těma ne. To jenom tady v Klubíku. Takže s tou co mě přivedla sem a zase s stýkám s těma co jsem přivedla já sem.“*

**Otázka č. 4:** S kolika členy skupiny máte opravdu blízký vztah?

*„Asi čtyři.“*

**Otázka č. 5:** Máte pocit, že jste se v Klubu nějakým způsobem posunula. Vidíte nějaký rozvoj? A případně v čem?

*„Spoustu jsem toho neznala, takže pro mě najednou, že tam můžu nacpat spoustu barev. Takže pro mě to jako byla novina. A pak sem se toho vlastně chytila a v tom scrapbooku toho dělám hodně, jako i víc toho dělám doma, než třeba děláme tady v Klubíku. moc mě to baví.“*

**Otázka č. 6:** Je něco, co byste chtěla v Klubu změnit?

*„Nemyslim si, jako že ne. Protože vždycky to je pro nás překvapení, vždycky je to jako něco novýho. A víte co, nemůžete se, jako vždycky zavděčit všem. Takže někdy vás to baví víc, někdy míň. Někdy toho uděláte míň někdy víc. Jako neměnila bych to. Žádným způsobem bych to tady neměnila, jako vyhovuje mi to tady. Líbí se mi prostředí hrozně. Vlastně ta naše paní tady, ta co nás vede je úžasná, takže si absolutně není na co stěžovat.“*