

Univerzita Hradec Králové

Filozofická fakulta

Ústav sociální práce

**Komunitní práce jako prostředek začleňování  
seniorů do společnosti**

Bakalářská práce

Autor: Pavla Thun

Studijní program: B6731 / Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: 6731R012 / Sociální práce

Forma studia: Prezenční

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Kappl, Ph.D.

Hradec Králové 2021



## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Pavla Thun</b>
Studium:	U1827
Studijní program:	B6731 Sociální politika a sociální práce
Studijní obor:	Sociální práce
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Komunitní práce jako prostředek začleňování seniorů do společnosti</b>
Název bakalářské práce AJ:	Community work as a means of integrating seniors into society

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Bakalářská práce se bude zabývat pojmem senior, stáří, stárnutí, dále definicí komunitní práce. Výzkum zmapuje komunitní a integrační aktivity, které usilují o aktivizaci seniorů a jejich společenského začlenění. Zvolené metody a techniky: kvalitativní výzkum - polostrukturované rozhovory.

GOJOVÁ, A. Teorie a modely komunitní práce. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2006. 115 s. ISBN 80-7368-154-4. PACOVSKÝ, Vladimír. O stárnutí a stáří. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 8020100768. HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ Božena a ZIKMUNDOVÁ Květuše . Vybrané kapitoly z gerontologie. Vyd. 2. Praha: Česká alzheimerská společnost, 2003. 88 s. ISBN 80-86541-12-6.

Garantující pracoviště: Ústav sociální práce,  
Filozofická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Kappl, Ph.D.

Oponent: Mgr. Michal Trousil, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 30.4.2020



### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 17. července 2021

Pavla Thun

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Miroslavu Kapplovi, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za pomoc a cenné rady, a také za svůj čas, který mi věnoval při konzultacích. Děkuji také pracovníkům na Magistrátu města Olomouce, resp. odboru sociálních věcí. Samozřejmě děkuji své rodině a samotným účastníkům výzkumného šetření.

## **Anotace**

THUN, Pavla. *Komunitní práce jako prostředek začleňování seniorů do společnosti*. Hradec Králové, 2021. 79 s. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové, Filozofická fakulta (Ústav sociální práce) Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Kappl, Ph.D.

Bakalářská práce se zabývá integrací seniorů do společnosti v rámci komunitní práce města Olomouce. Teoretická část se zaměřuje na vymezení pojmů, které souvisejí s tématem práce. První kapitola přibližuje pojetí stáří, stárnutí a pojem senior. Následuje objasnění sociální integrace, jsou zmíněny názory na postavení seniora ve společnosti a na to, jakým způsobem by mohla probíhat sociální integrace seniorů. V závěru této části práce jsou definovány koncepty komunity, komunitní práce a komunitní sociální práce se seniory. Empirická část se zaměřuje na komunitní centra, resp. kluby pro seniory města Olomouce, které usilují o aktivizaci seniorů a jejich společenské začlenění. Pro tuto bakalářskou práci je zvolena kvalitativní výzkumná strategie, využita je metoda dotazování spolu s technikou polostrukturovaného rozhovoru.

**Klíčová slova:** stáří, senior, sociální integrace, komunita, komunitní práce

## **Annotation**

THUN, Pavla. *Community work as a means of integrating seniors into society*. Hradec Králové, 2021. 79 p. Bachelor Thesis. University of Hradec Králové, Philosophical Faculty (The Institute of Social Work) Thesis supervisor: Mgr. Miroslav Kappl, Ph.D.

The bachelor thesis deals with the integration of the elderly into society within the community work of the city of Olomouc. The theoretical part focuses on the definition of concepts related to the topic of the thesis. The first chapter introduces the concept of old age, ageing and the term senior. This is followed by an explanation of social integration, the views on the position of the elderly in society and how social integration of the elderly could take place. This part of the thesis concludes by defining the concepts of community, community work and community social work with the elderly. The empirical part focuses on the community centres, respectively on the clubs for the elderly in the city of Olomouc, which aim at the activation of the elderly and their social inclusion. For this bachelor thesis a qualitative research strategy is chosen, the method of questioning is used together with the technique of semi-structured interview.

**Keywords:** old age, elderly, social integration, community, community work

## Obsah

Seznam použitých zkratek.....	9
Úvod.....	10
TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 Vymezení pojmů stáří a stárnutí, senior.....	12
1.1 Stáří.....	12
1.2 Stárnutí.....	15
1.3 Senior.....	16
2 Senior a společnost.....	18
2.1 Sociální integrace.....	18
2.2 Postavení seniora ve společnosti.....	20
2.3 Integrace seniorů do společnosti.....	22
3 Komunitní práce se seniory.....	24
3.1 Komunita.....	24
3.1.1 Typy komunit.....	25
3.1.2 Komunita v sociální práci.....	26
3.2 Komunitní práce.....	27
3.2.1 Historie komunitní práce v zahraničí a v ČR.....	28
3.2.2 Modely komunitní práce.....	29
3.2.3 Proces komunitní práce.....	29
3.3 Komunitní sociální práce se seniory.....	30
4 Shrnutí teoretické části.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST.....	34
5 Metodická část.....	34
5.1 Hlavní cíl výzkumu.....	34
5.1.1 Dílčí výzkumné cíle.....	34
5.2 Transformační tabulka.....	35
5.3 Zvolená výzkumná strategie a metoda.....	37
5.4 Výzkumný soubor.....	37

5.5	Průběh výzkumu .....	38
5.6	Kluby pro seniory města Olomouce .....	39
5.7	Způsob zpracování získaných údajů .....	40
5.8	Etické hledisko výzkumu a možná rizika .....	41
6	Analýza a interpretace výsledků výzkumu .....	42
6.1	DVC1: Jaké aktivity podporující začleňování seniorů do společnosti realizují komunitní centra města Olomouce? .....	42
6.1.1	Shrnutí DVC1 .....	48
6.2	DVC2: Jakými způsoby se senioři participují na aktivitách realizovaných v komunitním centru města Olomouc? .....	49
6.2.1	Shrnutí DVC2 .....	52
6.3	DVC3: Jak senioři hodnotí svou integraci do společenského života v souvislosti s aktivitami komunitního centra města Olomouce? .....	53
6.3.1	Shrnutí DVC3 .....	56
	Závěr a diskuse .....	58
	Seznam použité literatury .....	61
	Elektronické zdroje .....	63
	Seznam tabulek .....	65
	Seznam příloh .....	65

## **Seznam použitých zkratk**

ČR = Česká republika

DVC 1–3 = Dílčí výzkumný cíl 1–3

I 1-10 = Informant/ka 1–10

KC = Komunitní centrum

KS = Klub seniorů

MPSV = Ministerstvo práce a sociálních věcí

OSN = Organizací spojených národů

TO 1–5 = Tazatelské otázky 1–5

U3V = Univerzita třetího věku

## Úvod

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla pro téma Komunitní práce a její přínos pro integraci seniorů do společnosti, neboť s přibývajícím věkem a zdravotními problémy lidé, respektive senioři, pomalu ztrácejí smysl života. Hrozí zde riziko jejich sociálního vyloučení, kdy se senioři izolují od svých vrstevníků, rodiny nebo se nemohou smířit se zhoršujícím zdravotním stavem. Tím, že se senioři integrují do aktivit a činností v klubech seniorů, sociální pracovníci a další členové centra se stávají přímou podporou ke zlepšení kvality života starších jedinců. Jako sociální pracovník bych se chtěla v budoucnu věnovat seniorům jako cílové skupině, které chci pomáhat zachovat si pozitivní přístup k životu a pečovat o psychické a fyzické zdraví, a motivovat ke smysluplnému využití volného času.

Hlavním cílem bakalářské práce **je zjistit, jaký přínos mají komunitní centra a jejich aktivity pro integraci seniorů města Olomouce**. Zároveň je tento cíl záměrem výzkumné části práce.

Teoretická část je rozdělena na tři hlavní kapitoly a několik podkapitol, které vymezují základní pojmy s tématem spojené. První kapitola se věnuje termínům stáří, stárnutí a senior. Stáří se chápe jako poslední etapa lidského života, která je konečnou fází procesu stárnutí. Stejně jako stáří probíhá stárnutí u každého jedince jiným tempem a má různé důsledky. Vysvětluji zde také možné příčiny stárnutí. Pro zachování dobrého fyzického stavu a psychické pohody je dobré se u seniorů zaměřit na jejich tzv. úspěšné stárnutí. Senioři mohou pochopit, že se stárnutím nepřichází jen to negativní a špatné, ale že má i své výhody. Nakonec se v této kapitole zaměřuji na pojem senior, který je určitou sociální rolí starších osob v poslední fázi života.

Druhá kapitola se zaměřuje na obecný koncept sociální integrace, která slouží jako nástroj pro začleňování znevýhodněných jedinců do společnosti. Mezi znevýhodněné patří také skupiny seniorů. Dále jsou zde popsány různé názory na postavení seniora ve společnosti. Většinou se na seniory nahlíží z negativního hlediska, neboť už nejsou např. aktivními členy společnosti a už nepřispívají státu. Nakonec popisuje možnosti integrace seniorů do společnosti a způsob, jak zůstat aktivní. Důležitou činností je předejít riziku sociálního vyloučení.

Následuje třetí kapitola, která vysvětluje pojednání o komunitě jako o společenství lidí žijících spolu v určité oblasti a spojených určitými podobnými zájmy. Nastínila jsem



různé typy komunit a co znamená komunita v sociální práci. Je zde popsána komunitní práce jako metoda pomoci členům komunity. Ve zkratce jsou vysvětleny její historické kořeny jak v zahraničí, tak v Česku, dále modely a proces komunitní práce. Na závěr je uvedena komunitní sociální práce se seniory a její činnosti.

Metodická část bakalářské práce navazuje na část teoretickou, přičemž se zaměřuje na cíl, *jaký přínos mají komunitní centra a jejich aktivity pro integraci seniorů města Olomouce*. Výzkum se zaměřuje na komunitu seniorů v rámci účasti v *klubech seniorů, které představují v Olomouci výhradní formu komunitních center pro tuto skupinu klientů*. Jako výzkumná strategie výzkumu je zvolena kvalitativní metoda výzkumu. Potřebná data jsou sesbírána nástrojem dotazování a technikou polostrukturovaného rozhovoru. Hlavní cíl práce je rozdělen na tři dílčí výzkumné cíle, přičemž pro jejich zjištění jsou sestaveny tazatelské otázky. Prvním dílčím výzkumným cílem (DVC1) je zjistit, jaké aktivity podporující začleňování seniorů do společnosti realizují komunitní centra, resp. kluby seniorů. Druhý dílčí výzkumný cíl (DVC2) se zaměřuje na způsoby participace seniorů na aktivitách realizovaných v klubech. Třetí dílčí výzkumný cíl (DVC3) se zajímá, jak senioři hodnotí svou integraci do společenského života v souvislosti s aktivitami klubů. V praktické části je popsán způsob zpracování získaných dat a etická rizika výzkumu. Získaná data jsou rozebrána, analyzována a tvoří výsledky jednotlivých dílčích cílů výzkumu. Jednotlivé dílčí cíle jsou samostatně vyhodnoceny ve shrnutí a následuje závěr.

# TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část se zabývá vysvětlením pojmů a konceptů, které souvisejí s tématem bakalářské práce. V první kapitole se zaměřuji na vysvětlení pojmů stáří, stárnutí a senior, neboť starší jedinci jsou cílovou skupinou výzkumné části. Další kapitola se zaměřuje na objasnění tzv. sociální integrace, která slouží jako nástroj začleňování seniorů do společnosti a jsou zde různé názory na postavení seniora ve společnosti. Poslední kapitola se věnuje komunitám, jejím typům a významu v sociální práci, dále vysvětluje komunitní práci obecně a práci spojenou se seniory.

## 1 Vymezení pojmů stáří a stárnutí, senior

Stáří se nevyhne žádný člověk. Někteří stále doufají, že tomuto procesu mohou uniknout nebo dokonce i zabránit. Moderní člověk se snaží stárnutí co nejvíce pozastavit, přitom nechce o stáří hovořit, natož slyšet, vyhýbá se konverzaci na toto téma. Přehlížením otázky stáří se čím dál více prohlubuje rozdíl mezi mládím a stářím a možnost s touto problematikou pracovat. (Haškovcová, 2010)

### 1.1 Stáří

Každý jedinec je bytost, která se vyvíjí individuálně v jednotlivých etapách svého života. Tato období jsou charakterizována specifickými znaky, přičemž se každé od sebe diferencuje, ať už se jedná o prenatální období, dětství, dospělost či stáří. Jednotlivá období formují osobnost jedince až k poslední etapě lidského života, **stáří**. (Pacovský, 1990)

Mühlpachr (2009, str. 18) definuje stáří jako poslední fázi vývoje lidského jedince: „*Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí).*“

Lidé stárnou individuálně, každý člověk prožívá psychické a fyzické změny jinak, ale vyšší věk nemusí nutně znamenat snížení těchto vlastností. V mnoha vyspělých zemích, včetně České republiky, se zvyšuje počet osob seniorského věku, tím rostou požadavky jak na ekonomiku, tak na občany státu. (Matoušek, 2008)

S postupně se zvyšujícím věkem tělo jedince prochází změnami, které mohou být způsobeny chorobami doprovázejícími vyšší věk (př. ateroskleróza). Tyto změny jsou běžně spojeny s určitým rozsahem involučních změn (úbytek některých schopností a změny mechanismů), jež se nazývá tzv. **biologické stáří**. (Mühlpachr, 2009)

Organismus jedince prochází fyziologickými změnami, které se projevují narušením jednotlivých systémových funkcí těla. Nastává pokles svalové hmoty, kosti jsou křehčí, více citlivé na poranění a dochází ke snížení výšky jedince. Omezená funkčnost plic má za následek menší příjem kyslíku, nastává nedostatečné okysličení organismu a větší zátěž na činnost srdce. Postupně se zvyšuje, a to i nekontrolovatelně, vylučování a kvůli oslabení svalů dochází ke špatnému fungování vyprazdňování. Sexuální výkonnost se s přibývajícím věkem snižuje, dále dochází k postupnému poklesu funkcí smyslových orgánů. S postupným selháváním zmíněných funkcí si starší lidé přestávají věřit a nechtějí se více účastnit společenského života v prostředí, kde by se necítili dobře. (Klevetová a Dlabalová, 2008)

Určení přesného biologického stáří se však setkává s neúspěchem, proto se využívá méně než stanovený kalendářní věk jedince. Stále se hledají konkrétní příčiny stárnutí a stáří, neboť jak již bylo uvedeno, každý jedince stárne jinak a za rozdílných podmínek. Dvě oblasti, které se věnují hledání řešení těchto otázek jsou (Mühlpachr, 2009):

- 1 *Epidemiologický přístup* – tento postoj říká, že proces stárnutí je náhodný děj, ovlivněný nepříznivými vlivy (choroba, úrazy).
- 2 *Gerontologický přístup* – tvrdí, že stárnutí je pevné pravidlo, které nelze ovlivnit lepšími podmínkami.

Sociální změny provází každého jedince, v jakémkoliv věku. Ve stáří si člověk změny, které postupně přichází, uvědomuje čím dál více. Změny zasáhnou ekonomickou situaci (odchod ze zaměstnání, tzv. důchodový věk), jejich sociální roli (prarodič, pracující) či způsob života. Toto období změn se nazývá tzv. **sociální stáří**. (Mühlpachr, 2009)

Fyziologické a psychické změny mají značný vliv na sociální život staršího člověka. Zhoršení kognitivních schopností může vyvolat strach ze setkávání s druhými

lidmi nebo obavu navštěvovat jiné, cizí prostředí. Jedinci se sníženou soběstačností ztrácejí svoji samostatnost, mění se jejich dosavadní způsob život a stávají se závislými na pomocné osobě. Mnohdy si však nechtějí připustit, že pomoc potřebují nebo se jí nesnaží vyhledávat. Všední činnosti se stávají obtížnějšími a je potřeba více času pro jejich uskutečnění. Zároveň se však někteří lidé na tyto úkony více a trpělivě soustředí. S odchodem ze zaměstnání ztrácejí jedinci kontakt s kolegy, mění se rodinné poměry, vlastní děti jsou již samostatné či odrůstají vnoučata. Zvláště obtížná situace nastává se smrtí partnera, kdy člověk může zůstat sám a nemá už chuť do života. Starší jedince tak často postihuje sociální izolace, přesto by se mnozí chtěli stýkat s novými lidmi, rodinou nebo přáteli. (Klevetová a Dlabalová, 2008)

Dosažením určitého věku se určuje tzv. **kalendářní stáří** (věk), které je provázáno vývojovými změnami, jež k danému věku většinou patří. S přibýváním počtu starších občanů se posunuje hranice stáří. V 60. letech Světová zdravotnická organizace (WHO) přijala jako hranici stáří věk 60 let, s 15letými časovými úseky. Toto rozdělení období bylo uznáno v roce 1980. Avšak s postupným prodlužováním života jedinců ve stáří byla v hospodářsky vyspělých zemích posunuta hranice stáří na 65 let. Určení kalendářního stáří se však může jevit jako nejistý ukazatel, neboť jak už bylo zmíněno, každý jedince stárne individuálně. (Mühlpachr, 2009)

Zmíněné kalendářní stáří, které se nejvíce používá, rozdělujeme následovně (Mühlpachr, 2009):

Období stáří dle WHO:

- a) 60–74 let – počínající stáří
- b) 75–89 let – vlastní stáří
- c) 90 a více let – dlouhověkost

Období stáří v hospodářsky vyspělých zemích:

- a) 65–74 let – mladí senioři
- b) 75–84 let – staří senioři
- c) 85 a více let – velmi staří senioři

Většina současných „mladých seniorů“ se jeví jako relativně zdravá, a proto není příliš vhodné uplatňovat na ni podmínky důchodového věku. Jelikož každý stárne

individuálně a není poznat období stáří, do kterého bychom ho zařadili, využívá se v poslední době rozdělení věku 50+, 60+, 70+ atd. Chceme-li spočítat, kolik se průměrně dožívají občané státu, používá se pojem průměrná délka života. V současnosti dosahují lidé nejvyššího věku, jaký byl kdy zaznamenán. Dlouhodobé statistiky potvrzují postupné prodlužování délky života až do současných vysokých dat. Tato čísla však mohou být klamavá, protože zastírají fakt, že každá doba měla starší lidi. Proto se doporučuje používat označení střední délka života, která udává, „*kolika roků se s vysokou pravděpodobností dožije právě narozené zdravé dítě.*“ (Haškovcová, 2010, str. 21)

## 1.2 Stárnutí

Člověk se vyvíjí a stárne od narození až po vlastní smrt. Pojem stárnutí označuje celoživotní a přirozený proces, jenž je doprovázen involučními změnami, které jsou nejvíce zřetelné ve středním věku. Průběh tohoto procesu je u každého jedince jiný, působí zde pozitivní a negativní vlivy, dědičnost, způsob života, ovlivnění přirozeného prostředí či různá onemocnění. Stáří se považuje za poslední etapu procesu stárnutí. (Mühlpachr, 2009)

Příčiny stárnutí nejsou jednoznačné. Mnoho autorů přichází s různými názory na proces stárnutí, přičemž si převážná část teorií neoponuje a každá z nich představuje jedno vysvětlení. Dle Hocmana (1985) se názory na proces stárnutí rozdělují do dvou oblastí: První z nich se přiklání k teorii, že stárnutí je dopředu připravený jev, který je určen na základě genetické dispozice u všech živých tvorů. Různé druhy mají rozdílnou maximální délku života, charakteristickou pro každý z nich. Druhá oblast se přiklání k názoru, že dopad na stárnutí mají nepříznivé faktory (stres, požívání návykových látek, nesprávná výživa apod.), které způsobují pokles správného fungování organismu. Zmíněné obě oblasti názorů působí na to, jaké délky života se jedinci dožívají.

Podobné možné příčiny stárnutí dále uvádí Pacovský (1990, str. 30-33):

*Teorie stárnutí* představují velké množství poznatků a informací o daném jevu, chybí však pevné důkazy pro jeho možné vysvětlení. Jedná se o následující aspekty:

*Teorie genetického programu* se domnívá, že stárnutí je geneticky naprogramované, zevní vlivy jej ovlivňují pouze pokud zasáhnou přímo (např. mutace).

*Teorie metabolických omylů* předpokládá, že se v těle jedince hromadí tzv. metabolické omyly. Neobvyklé látky buňka ukládá do nových konstrukcí, postupně se

tyto omyly hromadí až dojde k smrti buňky. Zahrnuje se sem myšlenka tzv. volných radikálů, přičemž tyto radikály oslabují membrány a jiné části buněk.

*Teorie stárnutí makromolekul* tvrdí, že stárnutím tyto molekuly mění svou strukturu a funkci.

*Imunologická teorie* se domnívá, že během buněčného dělení dochází k chybám, které tělo není schopné identifikovat a zničit.

Teorie o působení zevních vlivů, ekologická teorie, ukazuje negativní a pozitivní vlivy zevních faktorů, jako např. chemické látky z prostředí, přijímaná potrava, či psychosociální rizika.

Proces stárnutí ovlivňuje každého jiným způsobem, většinou negativně, a je tedy důležité udržovat u starších osob příznivý pocit duševní a sociální pohody a zaměřit se obecně na zvýšení jejich kvality života. Tento koncept je nazýván tzv. *úspěšné stárnutí*. (Haškovcová, 2002) Autoři Rowe a Kahn (1997) představují tři hlavní složky modelu úspěšného stárnutí: *nízké riziko nemocí a postižení, vysoká kognitivní a fyzická funkce a aktivní účast na životě*, přičemž jsou všechny složky vzájemně propojeny.

Jiné názory na zmíněné aspekty Rowena a Kahna, zejména na složku o nízkém riziku nemocí, postižení a funkcí, mají autoři Strawbridge a kol. (2002), kteří svou studii zjistili, že jedinci mohou považovat své stárnutí za úspěšné navzdory svému nepříznivému stavu či oslabeným funkcím těla.

### 1.3 Senior

V literatuře existují různé výrazy popisující starší osobu. V gerontologii se vyskytuje pojem „*geront*“, v psychologii zase „*senescent*“, jinde hovorové výrazy jako „důchodci“. Negativně také působí výraz „starý“, který byl kritizován Organizací spojených národů (OSN) při příležitosti *Mezinárodního roku starších lidí*. Akademická sféra začala používat termín „**senior**“ pro jeho sémantickou nestrannost. (Petřková a Čornaničová, 2004, str. 29) Pojem senior se v dnešní době a společnosti používá zcela běžně a může nahrazovat různá označení, která starším jedincům příliš lichotí. V české legislativě však není tento pojem oficiálně definován. (Dvořák, 2018)

Za seniora se může označit osoba, která se věkově nachází v poslední fázi života a zároveň zaujímá určitou pozici. Starší lidé se jednodušeji přesunou ze střední generace

do roli seniora, přičemž je toto postavení nezvratné, na konci jeho života už nepřechází do další fáze. „*Senior je kategorie sociální (sociologická) a biologická.*“ (Sak a Kolesárová, 2012, str. 25)

Každý jedinec vnímá hranici stáří jiným pohledem a má jiný názor na to, koho označuje jako starého člověka. Desetileté dítě považuje za seniora člověka v jiném věku než adolescent nebo čtyřicátník. S přibývajícím věkem se názory na rozeznávání seniorů mění a hranice stáří se posouvají. S postupným vývojem společnosti se také mění totožnost seniorů, a tím jsou neustálé snahy o změnu chápání jejich identity. (Sak a Kolesárová, 2012)

Senioři bývají stereotypně označováni jako jedinci, kteří přestali přispívat společnosti, jejich aktivní život ustal a postupně jim zanikají psychické a fyzické schopnosti. Někteří členové společnosti nerozlišují charakteristiku různých starších osob a zařazují je do stejné skupiny, která čerpá důchod z finančních zdrojů státu a má zvýšenou potřebu využívat služby *zdravotní a sociální péče*. Lidé s těmito názory nehledají pozitivní stránky stáří. Senioři jsou však ve věku, kdy splnili svoje povinnosti vůči státu a nadále mohou vyvíjet snahu se podílet na některých společenských aktivitách. Senioři začnou služby sociální práce využívat v nezbytných případech, např. když jim nastanou problémy v sociální a zdravotní oblasti (samota, týrání seniorů, nevyhovující podmínky apod.), kdy člověk potřebuje pomoc druhé osoby. (Janečková In Matoušek a kol., 2010) Aktivity státu by měly přispět k začleňování seniorů do společnosti, zmírnění mezigeneračních rozdílů, zajištění adekvátní péče a přístupu k síti služeb pro starší jedince a celkově se podílet na zvýšení kvality života. (Kalvach, 1997)

Život člověka doprovází neustálý proces socializace, který pokračuje i ve stáří. Senioři postupně přijímají předpokládané vzorce chování a ztotožňují se s určitými rolemi, které věk přináší. Může se jednat o roli prarodiče, roli nemocného či pacienta, nebo roli aktivisty v činnostech volného času. Pro některé seniory je stále obtížnější změnit dosavadní způsob života, odejít ze zaměstnání a vyrovnat se se ztrátou důležitých rolí. Takoví jedinci nemusí mít připravený plán na odchod do důchodu a tzv. „*dožívají*“. Naopak mnoho seniorů se snaží postupně a včas zamezit náročným činnostem a upustit od svých závazků a sociálních rolí, jež se nazývá tzv. „*umění odejít*“. (Ort, 2004)

## 2 Senior a společnost

Člověk má potřebu být v přítomnosti druhých osob a mít možnost se s nimi scházet. V jeho životě však mohou nastat situace, které jedinci znemožní příležitost se setkávat s lidmi a může nastat samota, která s sebou přináší negativní dopady na psychické i fyzické zdraví jedince. (Novotná, 2004)

### 2.1 Sociální integrace

Pojem integrace může mít v různých kontextech poněkud odlišné významy. V oblasti sociální práce znamená integrace „*začleňování sociálně nebo zdravotně znevýhodněných lidí do společnosti, včetně pracovního začlenění*“ (Matoušek 2008, str. 79) Sociální integrace je proces, jehož může být účasten každý jedinec. Lidé ve společnosti však nejsou homogenní skupinou. Skupiny jedinců, které mají určité rozdílné znaky oproti ostatním členům společnosti, musí vyvíjet větší úsilí při jejich integraci. Znevýhodněné osoby a členové majority se snaží najít vhodné cesty pro efektivní začleňování daných jedinců a snížit pomyslné hranice mezi nimi. Různá znevýhodnění nemusí bránit lidem podílet se na společenských aktivitách. (Slowík, 2012)

Zahraniční autoři nabízí další vymezení integrace. Sociální integrace může být chápána jako nástroj posuzování kvality vztahu člověka ke společnosti a komunitě. Jednotlivci hodnotí, jak moc se podobají svému blízkému okolí a jak vnímají svůj pocit sounáležitosti a své postavení v komunitě a celkově ve společnosti. Integrovaní jedinci pocítují silnější důvěru ve svou komunitu a její členy. Komunita je vnímána jako bezpečný a spolehlivý prostor. (Keyes, 1998) Jedinci se pro přijetí do komunity snaží udělat dobrý dojem a působit „atraktivně“ na ostatní členy. Jejich pokusy se však mohou změnit na obranné strategie, které brání sociální integraci. Proto někteří členové komunity vyvíjejí snahu podpořit osoby, které usilují o integraci, a chtějí tyto jedince přijmout mezi sebe jako sobě rovné. (Blau, 1960)

Moderní společnost se neustále mění, tím více se od lidí vyžaduje jejich adaptace, aby byli jedinci schopni integrace, a hledají se nové způsoby, jak jí docílit. Sociální integrace může být definována jako prostředek při zmírnění sociálních nerovností sociálně znevýhodněných a vyloučených skupin. Stát realizuje potřebné kroky, které mohou vést k dosažení sociální integrace. Příkladem jsou programy pro zlepšení



podmínek v komunitách. Účast cílových skupin na realizacích integračních aktivit a projektů je důležitým faktorem pro jejich integraci. (Correll a Chai, 2009) Integrace může označovat vztahy v sociálním prostředí jedinců a snahu o zapojení nových subjektů v rámci sociálního systému. (Bosswick a Heckmann, 2007)

Sociální integrace by měla směřovat k podpoře znevýhodněných a sociálně vyloučených osob na trhu práce a možnostem využívání dostupných společenských zdrojů. Dále se zaměřuje na předcházení sociální exkluzi či na pomoc osobám zasaženým vyloučením. Rizikem *sociální exkluze* rozumíme vyřazení sociálně znevýhodněných jedinců mimo společnost. Lidé nemohou využívat běžné zdroje a prosazovat některá svá práva. Proto je potřebné tyto osoby zapojit do procesu integrace. (MPSV, 2020)

Koncept integrace rozdělil Lockwood (In Musil a kol., 2004) na integraci sociální a systémovou. *Sociální integrace* je rámec začleňování osob do komunit, které mají podobné zájmy a hodnoty a v nichž vznikají sociální vazby mezi integrovanými osobami a členy skupin. Hlavním principem *systémové integrace* je to, že ukazuje rozdílné postavení, ve vztahu k oblasti financí, politiky nebo ekonomie, v systémech společnosti.

Dle Jesenského (In Slowík, 2012) lze procesu sociální integrace docílit vybranými přístupy; *asimilační přístup* předpokládá, že se znevýhodněný člověk bude integrovat vlastními silami a přizpůsobí se podmínkám komunity. Společnost poskytuje malou podporu. *Adaptační (koadaptační) přístup* je zaměřen na spolupráci znevýhodněných jedinců a společnosti, usilující o integraci.

Esner (In Bosswick a Heckmann, 2006) nabízí čtyři formy sociální integrace: *Socializaci* získávají jedinci potřebné znalosti a informace, které potřebují k řádnému zapojení do společnosti. *Umístěním* do společnosti získávají jedinci určité postavení společně s právy, která doprovází dosažené postavení. Pro získání postavení je důležitá socializace osob. *Interakci* se tvoří vazby a sociální sítě v komunitách. *Identifikaci* se člověk stává součástí sociálního prostředí a komunity.

V rámci sociální práce se vykonávají aktivity, které podporují začleňování sociálně znevýhodněných jedinců a podporují je v řešení náročných životních situací. V České republice existují činnosti a aktivity pro sociální začleňování osob, jako příklad mohou uvést důležitý dokument s názvem *Strategie sociálního začleňování* či různé sociální služby a dávky. (Hora In Matoušek, 2013)

## 2.2 Postavení seniora ve společnosti

S neustálým vývojem společnosti se v ní také mění postavení seniorů. Tradiční společnost se mnohdy vyznačovala respektem ke starším jedincům, kteří měli zásadní slovo při rozhodování o činnosti komunity a ve vlastní rodině. Získání statusu staršího člověka se mohla považovat za značnou poctu. Senioři v moderní společnosti však tento vliv postupně ztrácejí. Jedinci si už nemusí připadat prospěšní, zejména když se odloučí od své rodiny či ukončí své zaměstnání. Pro uspokojení sociálních potřeb se mohou senioři více zajímat o společenské aktivity a veřejné dění. (Giddens, 2013) S modernizací se tvoří nové pracovní příležitosti, které se staly šancí pro mladé lidi, a starší osoby ztrácejí možnost pracovat. Starší jedinci byli jako zdroj znalostí a zkušeností nahrazeni pokročilejším vzděláváním mladých. (Rabušic, 1995)

Různé kultury mají také různé názory na staršího člověka. Stáří může být vnímáno jako zdroj znalostí nebo naopak jako příznak zhoršujícího se zdravotního stavu. Délka lidského života se postupně prodlužuje a tím přibývá počet seniorů. Tento jev shledávají odborníci jako *sociální problém*. Odlišné postoje k seniorům jsou odrazem působení dané společnosti, jejími předsudky či stereotypy. Společnost předpokládá, že jedinci přijmou *roli „seniora“* a spolu s ní očekávané vzorce chování. Starší osoby přestávají být vnímány stejně jako osoby v produktivním věku, stanou se z nich jednoduše „důchodci“. Dané způsoby jednání mohou či nemusí být staršími jedinci přijaty. S odchodem do důchodu a změnou sociální role je spojen pokles *sociálního statusu* jedince, kdy se ztrácejí přínosy, práva nebo povinnosti, které byly s postavením spjaty. Někteří aktéři ve společnosti pocítují vůči seniorům lítost a mají potřebu jim pomáhat. (Rabušic, 1995)

Změna či ztráta sociální role může být ovlivněna několika faktory: *S odchodem do důchodu* jedinci ztrácí své dosavadní postavení, které ve společnosti měli, a přijímají roli „seniora“. *Z biologického hlediska* může nastat smrt partnera, přičemž senior se stane vdovcem/vdovou, nebo jej postihne nemoc a tím získá roli nemocného. *Ekonomické faktory* znamenají např. ztrátu *role zákazníka*. (Vágnerová, 2000, str. 463)

Jedinci změnu sociálního statusu nebo role nesou obtížně a nechtějí je přijmout. Získané postavení nepřináší seniorovi potřebné uspokojení jeho potřeb a nemusí naplnit smysl jeho života. Postupně se většina na nový status adaptuje, některé však mohou postihnout dlouhodobé stavy melancholie, neboť se stále se změnou nedokážou smířit. (Lašek, 2003)

Mnozí odborníci nabízejí možnosti, jak předejít nastalým problémům, které stáří přináší. Starší člověk, který není zdravotně či psychicky omezen a cítí se dobře, pak nemá žádný důvod omezovat svůj aktivní život. Senior může vyhledat zdravotní nebo sociální pomoc, kdy sám uzná za vhodné. Další východisko může být v dobrovolné přípravě plánu na odchod do důchodu. Starší jedinci by si měli předem uspořádat své záležitosti, opustí svou aktivní společenskou roli. Neznamená to však, že musí přestat aktivně žít. (Pacovský, 1990)

Starší občané stále více lpí na dodržování všeobecných pravidel společnosti a neschvalují jejich změny. Ostatní členové společnosti by měli respektovat dané normy, aby se senioři cítili více v bezpečí a nemuseli pociťovat ohrožení, např. když musí řešit značný hluk u sousedů. V případě nedodržování těchto norem senioři zaujmou negativní postoj, začnou být více nedůvěřiví nebo skeptičtí k okolí. (Vágnerová, 2000)

Stáří přináší změny ve vztazích mezi mladistvými a staršími jedinci. Někteří si svůj vysoký věk nechtějí připustit a odsuzují mladé lidi, neboť si myslí, že jsou s nimi potíže. Chování seniora k mladému člověku ukazuje, do jaké míry je vyrovnaný s vlastním stářím a se sebou samým. Naopak se pozoruje, jak jedná mladiství se seniory, zda vnímají a chápou jejich způsob života a jak vidí svůj vlastní proces stárnutí. (Grün, 2010) Z negativních názorů a postojů vznikají **mezigenerační konflikty**, což může mít za následek narůstání rozdílů mezi staršími a mladistvými. Pro lepší pochopení je podstatná komunikace a nalezení příčin negativních vztahů mezi generacemi. (Jirásková, 2005)

Jak bylo již zmíněno, mezi generacemi panují odlišné názory a někdy i nepochopení, jak ze strany mladých lidí, tak seniorů. Z těchto důvodů mohou negativní postoje mladé generace vyústit v diskriminaci starších jedinců, jež se nazývá **ageismus**. Mladiství mají představu, že senioři nejsou schopni normálně fungovat, a proto jsou vytlačováni ze společnosti, zejména v zaměstnání a v rodině. (Diderot, 2000) Různí aktéři se snaží vytvářet programy na podporu stejných příležitostí a dále „*postupy zabráňující sociálnímu vyloučení*.“ (Haškovcová, 2010, str. 35)

S odchodem do důchodu přicházejí změny v sociálních vztazích seniorů, kdy ztrácí kontakt s okolím, nebo se odcizí přátelům a rodině. U osamocených starších jedinců nastane **sociální izolace**. Lidé mají potřebu kontaktu s druhými a samotu nesou obtížně. Bez přítomnosti druhých nastává u seniorů stres, který může skončit smrtí. Zdravotní a sociální pracovníci v případě potřeby dohlížejí na tuto ohroženou skupinu. Jedna

z pomoci jsou návštěvy dobrovolníků, kteří alespoň zčásti zbaví seniory jejich úplné samoty. (Zavázalová, 2001)

Lidé by měli vidět stáří a seniory jako součást fungující společnosti a snažit se o jejich co největší integraci. Senioři by se měli podílet na rozhodování v zájmu své generace a spolupracovat s ostatními na řešení vzniklých problémů. (Pacovský, 1990)

### 2.3 Integrace seniorů do společnosti

Sociální integrace seniorů se považuje za jeden z klíčových úkolů společnosti pro udržování kvality života.

Starší jedinci, kteří jsou součástí procesu integrace, mohou být rozděleni do čtyř kategorií: První skupinou jsou senioři, kteří se *zaměřují na rodinu*. Ve druhé kategorii se senioři orientují *na přátele a své okolí*. Třetí jsou senioři, kteří se zajímají o společenské okolí. V poslední kategorii se senioři zaměřují na oblast pomoci, např. na charitu. (Sýkorová, 2007, str. 179)

Podpora neziskových organizací při realizování aktivit pro různé generace pomáhá starším jedincům k lepšímu průběhu jejich sociální integrace. Mladší generace a senioři mají zájem se aktivně účastnit činností a programů, které by přispívaly ke snížení mezigeneračních rozdílů mezi nimi. (Ort, 2004) Starší jedinci mají možnost se zapojovat do dobrovolnických činností, které sblíží různé generace a v nichž zároveň probíhá předávání zkušeností a dovedností z jejich života. V poslední době se rozrostlo používání elektrokol, která jsou pro seniory snadnější možností dopravy a mohou se s nimi vydávat i na výlety po okolí. (Evropská komise, 2021)

Možnosti integrace seniorů do společnosti vystihoval koncept MPSV – *Návrh základních principů Národního programu přípravy na stárnutí populace na období let 2003 až 2007*, který obsahoval princip společenských aktivit, které by podpořily začleňování seniorů. Starší jedinci by měli mít možnost být členem klubů seniorů, účastnit se na rozhodování krajů či obcí a být podporováni při dobrovolnické činnosti. Dále také by jim mělo být usnadněno hledání způsobů zapojení do společenských aktivit, a tím i vytvoření šancí pro pracovní činnosti, a spolupráci při vytváření programů pro seniory atd. (MPSV, 2001)

Tématu začlenění starších osob do společnosti se věnují dokumenty OSN. Senioři se mohou dobrovolně zapojit do realizace činností a aktivit vedoucích k jejich integraci. Přitom se musí brát ohled na zdravotní stav a fyzické schopnosti jedinců. V České republice se vyskytují různá sdružení, která prosazují práva a zájmy starších občanů, kteří se zapojujících se do řešení nastalých problémů v rámci komunity. Příkladem je sdružení *Senioři České republiky*. Dále se aktéři zapojují do dobrovolnických činností, či se vytvářejí nové kluby pro seniory. V zahraničí jsou v práci se seniory k dispozici seniorská komunitní centra, kde se nachází i kvalifikovaný sociální pracovník. Tato centra se pomalu začínají prosazovat i v Česku. (Kalvach, 1997)

S procesem sociální integrace souvisí tzv. *sociální opora*, která představuje vztahy v přirozeném prostředí seniorů. Kladné vztahy v rodině, s kamarády a se svým okolím jsou jedním z hlavních faktorů psychické pohody starších jedinců. (Hartl a Hartlová, 2000)

Přijetí nových sociálních rolí a statusů patří mezi důležité faktory pro úspěšnou integraci seniorů. Komunita je starším osobám nápomocna a představuje možné pozitivní stránky postavení seniorů. (Lašek, 2003)

Působením negativních faktorů (nemožnost scházet se s ostatními lidmi, izolace od rodiny a přátel nebo i nedostatečné finance) vzniká u starších osob riziko *sociálního vyloučení*. Zapojení seniorů do procesu integrace se stává hlavním úkolem české společnosti s cílem, aby se znovu stali aktivními a uspokojili se jejich sociální potřeby. (Mareš, Rákoczyová a Sirovátka, 2006)

Starší jedinci nejsou homogenní skupinou, musí se tedy při procesu integrace dbát na jejich individuální potřeby a zájmy.

## 3 Komunitní práce se seniory

### 3.1 Komunita

Pro vymezení pojmu komunitní práce je primárně důležité přiblížit, co je vlastně komunita. V odborné literatuře existuje mnoho formulací konceptu komunity.

Keller (In *Velký psychologický slovník*, 1996) považuje komunitu za sociální jednotku, která se vyznačuje určitým vztahem mezi příslušníky daného útvaru, a jejím postavením v širším sociálním prostředí. Vysvětlení pojmu komunita však nebývá jednoznačné. V tradičním pojetí je komunita místem, kde může jedinec strávit celý život, kde má domov a uskutečňuje zde různé důležité aktivity. *Encyklopedický slovník* (1993, str. 534) definuje ze sociologického hlediska komunitu jako „jednotku lidí žijících v určitém vymezeném prostoru, kde vykonávají každodenní aktivity,“ a z psychologického hlediska se jedná o instituci, kde jsou si jedinci rovni.

*Tradiční komunity*, ve kterých lidé prožili skoro celý život, měly vytyčený svůj prostor, který si lidé zařídili tak, aby byl odlišný od ostatních komunit. Členové, většinou v příbuzenských vztazích, si dokázali v jejich prostorách uspokojit své potřeby a působili dojem soběstačnosti. Postupem se komunity rozpadají, stávají se nesoběstačnými nebo mocensky závislými. Dále přestává platit podmínka lokality, jedinci tedy nemusí být v určitém prostoru, aby tvořili komunitu. Jako příklad mohu uvést komunity *umělecké*, *vědecké* apod. Komunita vlivem modernizace postupně ztrácí své schopnosti a už není místem, kde lidé mohou trávit celý život a je stále těžší pochopit, co vlastně komunita znamená. V 19. století se *komunita* hledala zejména na vesnicích, postupem času se pátralo i ve větších městech, zejména na jejich okrajích, kde byl v této době velký výskyt společensky nežádoucích jevů. Ve dvacátých letech se o koncept komunity začala zajímat *chicagská škola*. (Keller in *Velký psychologický slovník*, 1996)

Komunita může být útvar osob se společnými rysy, potřebami a vlastní kulturou. Jedinci mají pocit, že někam patří, mají ke skupině silné vztahy a ztotožňují se s ní. (Calhoun, Light a Keller In Gojová, 2006) Komunita je pro jedince jako vlastní domov, jenž je potřeba chránit. Členové se i přes různé neshody snaží porozumět jeden druhému, vyřešit nastalé problémy a být si nápomocní v nouzi. (Bauman, 1996)

Podle Jarvise (In Hartl, 1997) lze pojem komunita vysvětlit mnoha definicemi, přičemž je sám autor rozděluje do pěti okruhů, které jsou hlavními znaky takové komunity. Za *prvé* komunitu považuje za seskupení jedinců, kteří sdílejí společné prostory či jsou společně zaměstnáni. Za *druhé* může být komunita území či lokalita. *Třetí* vymezení naznačuje vazby mezi lidmi v dané lokalitě. *Čtvrtý okruh* představuje dobrovolné vzdělávání lidí. *Poslední* okruh zahrnuje jedince, kteří žijí a pracují v úplné rovnováze mezi sebou.

Několik autorů považuje sdílenou lokalitu za důležitou složku komunity, neboť tento znak mnohdy stačí na to, aby se skupiny v daném prostoru nazývaly komunitou. Tento názor však kritizují Coulshed a Orme (In Gojová, 2006), jelikož podle nich může lokalita obecně znamenat ulici, vesnice či stát. Proto tedy vymezují komunitu jako oblast, kde přetrvávají vazby mezi členy a existuje zde společenská síť, a dále komunitu, která sjednocuje jedince se stejnými zájmy.

### 3.1.1 Typy komunit

V praxi se mohou objevit různé příklady komunit. Kinkor (In Matoušek, 2013, str. 266) nabízí vymezení komunit následovně:

- *občanská komunita*, realizující své pracovní a volnočasové činnosti v určité lokalitě.
- *výcviková komunita*, snaží se o osobnostní rozvoj členů v cílové komunitě.
- *spirituální komunita*, je chápána jako soužití jedinců, kteří jsou zapojeni do duchovního procesu.
- *terapeutická komunita* jako forma sociální služby, která se snaží o zapojení pacientů či klientů do vlastního léčebného procesu. V rámci komunity mají členové šanci se naučit řešit všední problémy jejich života. (Hartl, 1997, str. 181-182)

Jiné vymezení komunit uvádí *sidelní (ekologickou) komunitu*, jejíž členové sdílejí kolektivně určenou oblast a sociální vymezený prostor, dále uvádí *morální (psychickou) komunitu*, která spojuje členy se specifickými rysy, stejnými znaky či určitými hodnotami.

Mezi aktivními příslušníky komunity existují velmi blízké vztahy a vzájemná důvěra. Příklad takové komunity může být organizace poskytující služby. (Hartl, 1997, str. 37)

V sociální práci se většinou nabízí dvojí příklady komunity, přičemž jsou oba rovnocenně používány: v *teritoriální komunitě* žijí členové ve společném, někdy skoro neomezeném prostoru, ať už se jedná o vesnice, kraje či státy. *Zájmová komunita* označuje seskupení jedinců se společnými zájmy a podobnými rysy. (Bulmer In Navrátil, 2001, str. 131)

### 3.1.2 Komunita v sociální práci

V rámci sociální práce může pojem komunita označovat skupiny lidí spojených určitým znevýhodněním. Tento typ skupin se však ze sociologického hlediska příliš nezařazuje mezi „komunity“, jelikož jsou skupiny jakousi *kategorií*, ne vždy mezi jejími členy vznikají vazby. *Organizovaná skupina znevýhodněných* navzájem spolupracuje díky činnostem komunitních pracovníků, nebo se sami jedinci chtějí seskupit, většinou kvůli určitým cílům či zájmům. Komunitní pracovníci také spolupracují s blízkými osobami klientů, kteří dokážou poskytnout potřebnou pomoc, společně s dalšími odbornými institucemi. Takto zmíněnou kooperaci lze nazvat jako *servisní komunita*. Do rámce komunit se může zařadit i *obec*, která funguje jako společný prostor, kde znevýhodnění členové prosazují své zájmy a spolupracují s místními službami. (Musil In Gojová, 2006) V kontextu sociální práce lze dále nahlížet na komunitu jako na prostředí, ve kterém komunitní pracovník působí a zároveň se snaží o její změnu, přičemž se sama komunita podílí na procesu těchto změn. (Gojová, 2006)

V komunitě je důležitým prvkem sdílet stejné názory a postoje a schopnost členů v případě odlišného názoru dosáhnout kompromisu. Jedinci mají potřebu se sdružovat, přičemž se málo zajímají o odlišnosti některých členů a přistupují k nim jako k sobě rovným. V tomto případě se komunita označuje jako „*přirozená*“. V praxi může být komunita použita jako prostředek k odlišení hranic mezi „my“ a „oni“ a jako snaha namotivovat jedince ke společnému konání změn. (Bauman, 1996)



## 3.2 Komunitní práce

Komunitní práce může být chápána jako metoda pomoci členům dané komunity, při společném řešení různých sociálních problémů. Důležitou roli při práci v komunitě zastává sociální pracovník, po kterém se vyžadují odborné znalosti a profesionální přístup. (Matoušek, 2008)

Jedinci v neustále se měnící společnosti mohou být vytrženi ze svého zavedeného stylu života a nuceni si zvykat na jiný. V novém prostředí se znovu seznamují s cizími lidmi a navazují nové vztahy, což může být velice náročné na psychický stav člověka. Komunitní práce je takovým osobám nápomocna a používá se jako postup při přizpůsobování se různým sociálním změnám. (Hartl, 1997)

Novotná a Schimmerlingová (1992) definují komunitní práci jako pomoc osobám, které se nacházejí ve svízelných situacích a současně jsou členy určitého prostoru. Komunitní pracovníci musí při poskytování pomoci dbát na důležité potřeby klientů, ať už se jedná o potřeby biologické či sociální.

Jiná formulace komunitní práce spočívá v občanské pomoci za účelem zlepšit život v komunitách. Při vykonávání práce je nutná kooperace se zástupci samospráv či politik. (Řezníček, 1994) Činnosti komunitní práce vedou členy komunity k zapojení do společenského dění a napomáhají skupinám v prosazování svých zájmů. Zapojením členů do řešení stanovených problémů se může posilovat jejich motivace zejména v případě nespolupráce či diskriminace ze strany institucí. (Havrdová In Gojová, 2006)

Cílovou skupinou komunitní práce je komunita neboli skupiny lidí, které spojují společné prostory, jež využívají, a mezi jejímiž členy existují blízké vztahy. Komunitní práce pracuje s komunitou při řešení problémů a potřeb, přičemž se využívají dostupné zdroje a prostředky. Sociální pracovník musí mít znalosti o cílové komunitě a jejích znacích a také o prostředí, které na ni působí. (Navrátil, 2001)

Sociální pracovník musí v rámci komunitní práce brát na vědomí rozdílné potřeby příslušníků komunity, které mohou být v rozporu s ostatními potřebami jedinců, a mohou také způsobovat napětí mezi nimi, a také dostupné zdroje, které slouží pro uspokojení daných potřeb. (Younghusbandová In Novotná a Schimmerlingová, 1992)

### 3.2.1 Historie komunitní práce v zahraničí a v ČR

V první polovině 20. století se ve Spojených státech amerických sociální pracovníci vydávali do terénu, aby se jiným způsobem potýkali s přetrvávajícími sociálními problémy. Setkávali se s cílovými jedinci v jejich prostředí, čímž s nimi posilovali vztah a kontakt. Důležité bylo zaměřit se nejen na jedince a jejich rodiny, ale také na ostatní důležité členy komunity. Šedesátá léta byla obdobím nepokojů (např. studentské demonstrace, sociálně patologické jevy mezi mladými, nezaměstnanost apod.), ve kterém komunitní práce začala nabírat na síle. Nejvíce se ujala ve Spojených státech, kde mezi hlavní cílovou skupinu patřili jedinci s duševními poruchami, nezaměstnaní, či lidé bez vzdělání. V Británii se dle Younghusbandové stala komunitní práce součástí sociální práce, jež se zaměřovala na místní komunity. Pracovníci se snažili vést členy komunity k uspokojení jejich sociálních potřeb a poskytnout jim potřebnou pomoc. V sedmdesátých letech byla komunitní práce orientovaná na pomoc osobám v oblastech zaměstnání, v obtížných životních podmínkách a se vzděláváním. V této době byl vytvořen koncept na *podporu duševního zdraví*, díky čemuž se pracovníci více zajímali o společenské instituce členů komunit, které zapříčinily sociální problém těchto cílových skupin, a zjišťovali, zda na tyto instituce mohou mít pracovníci vliv. Komunitní práce se v osmdesátých letech začala zajímat i o velké sociální problémy (rasismus, diskriminace, sociální péče, chudoba apod.), jež nelze řešit jen s klientem nebo skupinou, ale jsou předmětem jednání na celostátní a mezinárodní úrovni. Tento koncept se nazývá „*holistický přístup*“ (Hartl, 1997)

V současné době se komunitní práce snaží hlavně o prevenci a regulaci problémů v sociálních vztazích cílové skupiny. Koncept komunitní práce se postupně tvořil a vyvíjel spolu se změnami v dané společnosti. (Hartl, 1997) Pracovníci se snaží o integraci okrajových skupin do daných komunit a usilují o řešení různých problémů za účasti členů komunity. (Kinkor in Matoušek 2013, str. 268)

Komunitní práce nemá v České republice pevné historické základy, neboť její koncept u nás začaly používat přibližně v devadesátých letech některé neziskové instituce. Mezi 19. a 20. stoletím vznikaly sice zájmové spolky, které se mohly počítat mezi komunitní práci, avšak jen minimálně, jelikož jejich hlavním cílem nebylo potýkat se se sociálními problémy komunit. (Kinkor In Matoušek, 2013)

### 3.2.2 Modely komunitní práce

Modely komunitní práce jsou zpracovány dle Poppla (In Gojová, 2006, str. 74–81), který nabízí osm možností přístupů k nastalým problémům. Modely se mohou vzájemně překrývat.

*Komunitní péče* se zaměřuje na zdokonalení sociálních aktérů, kteří slouží jako pomoc lidem uspokojit jejich potřeby. Snaží se, aby se jedinci co nejvíce podíleli na zajištění svých sociálních potřeb.

*Komunitní organizace* se zajímá o vztahy mezi institucemi poskytujícími služby cílové skupině. Tento model může také znamenat činnosti vedoucí k vytvoření skupin schopných formulovat své potřeby.

*Komunitní rozvoj* jako snaha o zvyšování kompetencí jedinců k řešení vlastních problémů a uspokojování svých potřeb.

*Sociální/komunitní plánování* je proces zaměřený na identifikaci potřeb a problémů komunity a následně se vytváří plán pomoci. Plánování se účastní důležití aktéři (např. sociální organizace, komunitní pracovníci) i členové komunity.

*Komunitní akce* má za cíl dosažení určitých změn ve společnosti. Příkladem mohou být hnutí za sociální práva.

*Feministická komunitní práce* má snahu změnit nerovné sociální postavení žen prostřednictvím různých kampaní.

*Antirasistická komunitní práce* se věnuje problematice slabšího systému komunitní práce s etnickými menšinami, dále rasové a imigrační diskriminaci a boj za jejich lepší práva.

*Komunitní vzdělávání* se dle Hartla (1997) orientuje na rozvoj znalostí a vědomostí různých společenství, jako jsou firmy, organizace či další oblasti. Tím mohou být problémy v komunitě řešeny efektivněji.

### 3.2.3 Proces komunitní práce

Kinkor (In Matoušek, 2013, str. 273–277) rozděluje metodu komunitní práce na 4 etapy:

#### 1. Zjišťování a analýza potřeb

Důležitým zdrojem informací pro komunitní práci je znalost potřeb členů lokální komunity. Příkladem, jakým způsobem se dané potřeby mohou zjistit, je tzv. *SWOT*

*analýza*, která zkoumá konkrétní oblast na základě čtyř důležitých faktorů (přednosti, nedostatky, hrozby a příležitosti). Další metoda průzkumu je tzv. *mapa problému*, která se tvoří za účasti jak obyvatel komunity, tak určených profesionálů či vůdců skupiny. Tento postup probíhá spíše v obcích. Metoda *expertní revize problémového pole* je užitečná ve velkých městech, kde experti vyplňují dotazníky o problémech daného města, které se následně posuzují. Další možností je přímý kontakt s obyvateli.

## 2. Plánování

Vedoucí jedinci plánování určují cíle, vhodné postupy a metody k jejich dosažení, posuzují náročnost tohoto procesu a zařizují další záležitosti důležité pro zajištění lepšího průběhu plánování (*např. možnosti, jak zapojit obyvatele komunity, organizace, které se mohou začlenit*). Všechny nezbytné informace jsou obsaženy v *projektu*, který dává lepší přehled o všech údajích důležitých pro uskutečnění plánu.

## 3. Realizace plánu

Účastníci procesu jsou neustále ve spojení, jednají o aktivitách a programech, které byly vyhodnoceny jako důležité ve vytvořeném projektu, a také provádějí hodnocení těchto činností. Důležitým faktorem jsou dobré vztahy s veřejností, neboť ta může poskytnout potřebnou pomoc a podporu při uskutečňování projektu. Vedoucí plánování se snaží o šíření informací o plánu a tím o získání více zdrojů pomoci.

## 4. Vyhodnocení

Skupiny v komunitě, kterých se projekt týkal nebo k němuž nějakým způsobem přispěly, zhodnotí průběh a výsledky projektu. Hodnotí se pomocí *dotazníků, zpráv z organizací, osobní prohlídkou místa projektu nebo diskuse (focus groups)*.

### 3.3 Komunitní sociální práce se seniory

Komunitní práce je důležitou metodou sociální práce, avšak někteří autoři nemají na její koncept jednotné názory. Podle různých autorů, které uvádí Burkett (In Gojová, 2006, str. 24), je nahlíženo na sociální problémy jako na „*selhání jedince v jeho sociálním fungování a nutnost změny či adaptace je viděna u jednotlivce, ne u sociálního systému*“. Tím se komunitní práce dostává na okraj oblasti sociální práce. Na druhou stranu se vyskytují názory, že se komunitní práce stává stále významnější složkou sociální práce.

Miloševičová (In Novotná a Schimmerlingová, 1992) uvádí, že se komunitní sociální práce snaží o zjištění potřeb a problémů komunity. Pracovníci navrhuji řešení,

které je projednáno s danou komunitou, a prostřednictvím spolupráce s obyvateli a zdroji pomoci se realizuje navržené řešení problémů a potřeb.

Komunitní práce se seniory je specifická metoda sociální práce, jejichž cílovou skupinou jsou starší občané, většinou 60 let a více. Klade si za úkol pomoci seniorům integrovat se do dané komunity, poskytuje možnosti služeb zdravotní a sociální prevence, podílí se na vytváření komunitního plánování a služeb podporujících potřeby seniorů cílové komunity. (Janečková In Matoušek a kol., 2010)

Sociální práce se snaží předcházet nežádoucím událostem, především v oblasti sociální a zdravotní, a tím podpořit tzv. *zdravé stárnutí*. Starší jedinci se postupně začínají stranit společnosti a ztrácejí své dosavadní role a celkově i *smysl života*. Pracovníci jsou těmto seniorům nápomocni a snaží se, aby jedinci nadále zůstali aktivními členy moderní společnosti. Dále je podporují při nalezení nových cílů či rolí, nebo zprostředkovávají potřebné informace a zprávy o dění ve společnosti. Komunitní práce poskytuje aktivizační programy a další různé činnosti, které senioři mohou využít pro svůj osobní rozvoj. V dnešní moderní společnosti se vyskytují stále větší mezigenerační rozdíly, a právě komunitní práce je jedna z metod, která poskytuje možnost účasti na aktivitách pro sblížení těchto generací. (Šachová In Matoušek a kol., 2010) Strategie podpory zdravého stárnutí usiluje o co nejefektivnější prodloužení zdravého stáří seniorů a jejich zapojení se do dění ve společnosti. Velmi důležitou součástí je snaha o prevence onemocnění a podpora při redukci jejich následků či jiného handicapu a také pomoc seniorům zvýšit jejich soběstačnost. Zdravé stárnutí lze podpořit různými projekty jako jsou *Univerzity třetího věku (U3V)*, kluby seniorů, dále formou letáků a novin, které mohou sloužit jako přehled o událostech ve společnosti, nebo sousedských návštěv, přičemž sníží pocit případné samoty. (Holmerová, Jurašková, a Zikmundová, 2003)

Jedinci mají možnost se vzdělávat po celý život a vždy se přiučit něčemu novému. Aktivity komunitního vzdělávání napomáhají seniorům k sociálnímu zapojení, udržení komunikačních dovedností a k dalšímu rozvoji jejich osobnosti. (Hrozenková a kol., 2008)

Důležité činnosti v komunitní práci se seniory představuje zvyšování kvality aktivního stárnutí a snaha o co největší soběstačnost seniorů. Proto je třeba se zaměřit na jejich prevenci nemocí a na fyzickou zdatnost. Komunitní práce usiluje o uspokojení sociálních potřeb seniorů prostřednictvím spolupráce se sociální sítí jedinců či s dobrovolnickými službami. (Hrozenková a kol., 2008)

V zahraničí může komunitní práce působit prostřednictvím *Komunitních center pro starší občany*. V komunitních zařízeních probíhají různé fyzické, psychické nebo kognitivní aktivity, jako například cvičení, výlety za poznáním, muzikoterapie, arteterapie apod. (Janečková In Matoušek, 2010, str. 175–176)

Twelvetreers (2008) vymezuje komunitní práci jako metodu pomoci jedincům při konání společných aktivit a činností, které mohou pomoci zlepšit podmínky v jejich komunitě, přičemž tyto změny by měly přinést hlavně sami členové komunity. Komunitní pracovník je důležitým aktérem komunitní práce, neboť poskytuje odbornou pomoc a znalosti, bez nichž by se lidé mnohdy neuměli zapojovat do řešení problémů v rámci komunity, zejména ve vyloučených oblastech.

Pracovníci se podílí na procesu komunitního plánování, které má za cíl zmapovat dostupné služby pro seniory v dané oblasti a zajistit jejich rozvoj. Tyto služby musejí odpovídat potřebám komunity seniorů. Pro vytvoření komunitního plánu je důležité zjistit několik faktorů jako například počet starších jedinců, jejich zdravotní stav nebo sociální situaci. Dále se vyhledávají zdravotní a sociální služby a jejich obecné informace. Senioři získávají přehled o službách, které v případě potřeby nebo změny zdravotního stavu mohou využít. (Janečková In Matoušek, 2010)

Při práci se seniory je potřeba dodržovat jisté zásady, které zaručí kvalitní spolupráci: Mezi jedinci jsou určité věkové rozdíly, a proto bude mít každý i různé potřeby a jiné podmínky, co se týče aktivit a programů. Aktivity komunitní práce by měly působit jako prostředek sblížení dvou generací a nalezení porozumění, a tak dát seniorům možnost se začlenit do moderní společnosti. Pracovníci podporují seniory v jejich soběstačnosti a zájmu učit se novým věcem. Senioři musí mít k dispozici síť vhodných služeb, které mohou a chtějí využít, a také skupinu odborníků, která jim bude nápomocná. (Janečková In Matoušek, 2010)

## 4 Shrnutí teoretické části

V teoretické části jsem se zabývala vysvětlením pojmu senioři, kteří jsou hlavní cílovou skupinou této práce. Se seniorem jsou spojeny termíny stáří a stárnutí. Jedinec je bytost individuální, každý stáří prožívá jiným způsobem, přitom jej provází fyzické a duševní změny, které mohou mít vliv na změnu dosavadního aktivního života seniora, většinou bohužel negativně. Stáří člověka se může rozdělit na stáří biologické, ve kterém probíhají tělesné a psychické změny, dále jde o sociální stáří, kde se mění sociální role jedince a kalendářní stáří, které klasifikuje hranice stáří. Stáří se vysvětluje jako poslední fáze procesu stárnutí. Jak už jsem zmínila, každý stárne jinak, proto není vhodné očekávat, že všichni starší jedinci přijmou roli seniora a také způsoby chování, které s rolí souvisí.

Stáří, jako nezvratný proces způsobuje u mnoha osob negativní reakce a emoce. Proto se stát a společnost musí snažit o zlepšení kvality života a přispět k udržení duševní pohody seniorů. Jako nástroj se využívá tzv. sociální integrace, která má za úkol zapojit seniory do společenského dění a funguje jako prevence sociálního vyloučení. Postavení seniorů se neustále mění. V dnešní společnosti se může na starší jedince nahlížet jako na osoby, které přestaly být aktivními a produktivními členy společnosti. V určitých společnostech panují odlišné názory na starší skupiny, stejně jako se vyskytují předsudky a stereotypy. Lidé však musí pochopit, že stáří a senioři jsou součástí fungující společnosti, a proto je nutné jejich začleňování do činností společnosti. Pro integraci seniorů funguje, jako jeden z několika nástrojů, metoda komunitní práce, která se snaží zapojit starší jedince do chodu komunity, dát možnost při rozhodování určitých věcí a podporuje sblížení a zapojení různých generací pro zmenšení mezigeneračních rozdílů. Zaměřila jsem se také na vysvětlení pojmu komunity, jejích typů a významu v sociální práci. Činnost komunitní práce je konána v komunitních centrech pro seniory, resp. v klubech seniorů, které jsou hlavním zdrojem informací ve výzkumné části práce. V praktické části jsou popsány základní informace o těchto klubech. Cílem je zjistit, jaký přínos mají tato centra a jejich aktivity pro integraci seniorů města Olomouce.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 Metodická část

Praktická část bakalářské práce se zabývá vymezením hlavního cíle a dílčích výzkumných cílů, přičemž jsou použité tazatelské otázky uvedené v tzv. transformační tabulce. Dále je zdůvodněna zvolená výzkumná strategie a výzkumný soubor. Představena je zde organizace výzkumu, tedy *kluby seniorů, které působí jako výhradní forma komunitních center města Olomouce*. Je zde popsán průběh výzkumu, způsob zpracování získaných informací a možná etická rizika výzkumu. Následuje analýza výsledků výzkumu a závěrem shrnutí metodické části.

### 5.1 Hlavní cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je *zjistit, jaký přínos mají komunitní centra a jejich aktivity pro integraci seniorů města Olomouce*. Ve výzkumné části se komunitními centry rozumí kluby seniorů.

Na základě zvoleného cíle výzkumu jsou následovně zpracovány dílčí výzkumné cíle.

#### 5.1.1 Dílčí výzkumné cíle

K uvedeným dílčím výzkumným cílům připojuji tazatelské otázky, na základě, kterých získám potřebná data, která naplní dané cíle.

**DC1:** *Jaké aktivity podporující začleňování seniorů do společnosti realizují komunitní centra města Olomouce?*

TO1: Které kulturní, společenské a jiné akce se členy komunitního centra navštěvujete?

TO2: Jaké kolektivní výlety, relaxační pobyty nebo tábory v přírodě realizuje klub seniorů?

TO3: Jaké naučné aktivity Vás zaujaly?

TO4: O jakých dalších aktivitách či službách, které klub nabízí, víte?

TO5: Jaké aktivity dle Vašeho názoru naopak chybí?



**DC2:** *Jakými způsoby se seniori participují na aktivitách realizovaných v komunitním centru města Olomouce?*

TO1: Jak často komunitní centrum navštěvujete?

TO2: Za jakých podmínek se setkáváte se členy a sociálními pracovníky?

TO3: Jakým způsobem se zapojujete do plánování aktivit a programů centra?

TO4: Které aktivity byste chtěli na základě Vašich návštěv v KC přidat či rozvíjet?

**DC3:** *Jak seniori hodnotí svou integraci do společenského života v souvislosti s aktivitami komunitního centra města Olomouce?*

TO1: Jak analyzujete navazování přátelských vztahů s novými lidmi v rámci účasti komunitního centra?

TO2: Jak Vám návštěvy a aktivity centra pomáhají ke zlepšení kvality Vašeho života a psychické pohody?

TO3: Vyhodnoťte, jak návštěvy centra vedou k zamezení sociálního vyloučení seniorů z důvodu vyššího věku.

TO4: Pomáhá Vám účast v klubu lépe organizovat využití Vašeho volného času v období koronakrize, kdy došlo k omezení provozu komunitních center? A jak?

## 5.2 Transformační tabulka

Pro větší přehlednost jsem z výše zmíněných dílčích cílů vytvořila tzv. transformační tabulku, kde jsou znázorněné tazatelské otázky, které jsou použity v polostrukturovaných rozhovorech s informanty.

**Tabulka č. 1:** Transformační tabulka

<b>Cíl výzkumu:</b> <i>Zjistit, jaký přínos mají komunitní centra a jejich aktivity pro integraci seniorů města Olomouce.</i>		
<b>Dílčí výzkumné cíle</b>	<b>Indikátory</b>	<b>Tazatelské otázky</b>
<b>DVC1:</b> <i>Jaké aktivity podporující začleňování seniorů do společnosti</i>	Aktivity klubů	<b>TO1:</b> Které kulturní, společenské a jiné akce se členy komunitního centra navštěvujete?

<i>realizují komunitní centra města Olomouce?</i>		<b>TO2:</b> Jaké kolektivní výlety, relaxační pobyty nebo tábory v přírodě realizuje klub seniorů?
		<b>TO3:</b> Jaké naučné aktivity Vás zaujaly?
		<b>TO4:</b> O jakých dalších aktivitách či službách, které klub nabízí, víte?
	Postrádané aktivity	<b>TO5:</b> Jaké aktivity dle Vašeho názoru naopak chybí?
<b>DC2:</b> <i>Jakými způsoby se senioři participují na aktivitách realizovaných v komunitním centru města Olomouce?</i>	Frekvence návštěv	<b>TO1:</b> Jak často komunitní centrum navštěvujete?
	Podmínky setkávání	<b>TO2:</b> Za jakých podmínek se setkáváte se členy a sociálními pracovníky?
	Způsob zapojení	<b>TO3:</b> Jakým způsobem se zapojujete do plánování aktivit a programů centra?
	Přidání a rozvíjení aktivit	<b>TO4:</b> Které aktivity byste chtěli na základě Vašich návštěv v KC přidat či rozvíjet?
<b>DC3:</b> <i>Jak senioři hodnotí svou integraci do společenského života v souvislosti s aktivitami komunitního centra města Olomouce?</i>	Navazování přátelských vztahů	<b>TO1:</b> Jak analyzujete navazování přátelských vztahů s novými lidmi v rámci účasti komunitního centra?
	Zlepšení kvality života, psychická pohoda	<b>TO2:</b> Jak Vám návštěvy a aktivity centra pomáhají ke zlepšení kvality Vašeho života a psychické pohody?
	Zamezení sociálního vyloučení	<b>TO3:</b> Vyhodnoťte, jak návštěvy centra vedou k zamezení sociálního vyloučení seniorů z důvodu vyššího věku.
	Využití volného času	<b>TO4:</b> Pomáhá Vám účast v klubu lépe organizovat využití Vašeho volného času v období koronakrize, kdy došlo k omezení provozu komunitních center? A jak?

### 5.3 Zvolená výzkumná strategie a metoda

Pro výzkumnou část bakalářské práce jsem zvolila **kvalitativní metodu výzkumu** jako hlavní strategii, kde je využita metoda dotazování spolu s technikou polostrukturovaného rozhovoru. Tato metoda byla použita při rozhovorech se seniory ve vybraných komunitních centrech, v této práci tedy v klubech pro seniory.

Na rozdíl od kvantitativní metody je kvalitativní strategie zaměřena na „příběh“, nejen na čísla a množství. Důležitým prvkem této metody je slovní projev, který se dále interpretuje podle potřeb osoby, která využije tyto informace pro svůj výzkum. (Smutek, 2014) Výhodou této metody může být získávání podrobných údajů a různých pohledů na věc, např. při osobním kontaktu s informanty. Při rozhovoru zůstávají ve svém přirozeném prostředí, kde se cítí pohodlně, jejich odpovědi mohou být více důvěrné a podrobnější. U kladení otázek je možnost využít improvizaci, kdy otázky přidáme, měníme či přeformulujeme podle aktuální situace. (Hendl, 2016)

Jako hlavní nástroje výzkumu jsem zvolila **metodu dotazování** a **techniku polostrukturovaného rozhovoru**. Metoda dotazování formou dotazníků zahrnuje uzavřené a otevřené otázky, které byly předem připravené. Jelikož zde bude použita technika polostrukturovaného rozhovoru, mohu zde měnit pořadí i formulaci otázek a použít také doplňující otázky pro lepší pochopení a využití zodpovězených odpovědí. Otevřené otázky sloužily jako možnost, aby se informanti mohli podrobněji k danému tématu vyjádřit. Tyto otázky byly srozumitelně zformulovány dle vybraného výzkumného souboru, tedy seniorů.

Jelikož stránky klubů nemají dostatečné informace o jejich aktivitách a programech, požádala jsem několik klubů, s jejichž účastníky jsem si rozhovory, jestli by mi neposkytly jejich programy z dob dřívějších. Dokumenty jsem nastudovala a poskytla je jako doprovodný příklad aktivit klubů seniorů a zapojování Magistrátu města Olomouce. Příklady programů jsou k nahlédnutí jako **Příloha C** v této práci.

### 5.4 Výzkumný soubor

Výzkum byl zaměřen na seniorskou komunitu města Olomouce, která využívá činnost klubů seniorů. Celkově bylo osloveno 10 dotazovaných z deseti vybraných klubů, které jsou součástí sítě klubů seniorů města Olomouce. S vybráním vhodných informantů

mi pomohl odbor sociálních věcí města Olomouce a samotní vedoucí členové klubů. V tomto výzkumu převažují dotazovaní ženského pohlaví, neboť kluby navštěvuje převážná většina žen. V následující tabulce jsou pro lepší orientaci představeny základní identifikační údaje informantů.

**Tabulka č. 2:** Přehled o informantech

<b>Informanti:</b>	<b>Pohlaví:</b>	<b>Věk:</b>	<b>Rodinný stav:</b>	<b>Nejvyšší dosažené vzdělání:</b>	<b>Délka využívání služby:</b>
<b>I1</b>	Muž	77 let	Vdovec	Vysokoškolské	9 let
<b>I2</b>	Muž	88 let	Vdovec	Vyšší odborné	8 let
<b>I3</b>	Muž	71 let	Rozvedený	Střední	6 let
<b>I4</b>	Žena	83 let	Vdova	Vyšší odborné	16 let
<b>I5</b>	Žena	75 let	Vdova	Vysokoškolské	5 let
<b>I6</b>	Žena	77 let	Vdaná	Vyšší odborné	10 let
<b>I7</b>	Žena	80 let	Vdova	Vysokoškolské	8 let
<b>I8</b>	Žena	70 let	Vdova	Střední	5 let
<b>I9</b>	Žena	72 let	Vdova	Vysokoškolské	5 let
<b>I10</b>	Žena	74 let	Vdova	Vysokoškolské	8 let

## 5.5 Průběh výzkumu

Vzhledem ke koronavirové pandemii byly uzavřeny veškeré neziskové organizace, kde se senioři scházeli. Musela jsem se propracovat ke kontaktům na seniory jiným způsobem, neboť jsem se fyzicky nemohla dostavit do klubů. První kontakt s Magistrátem města Olomouce se uskutečnil v prosinci 2020, kdy jsem vedoucí odboru sociální věci seznámila s tématem mé bakalářské práce a nastínila cíl výzkumu. Pracovnice mi velice ochotně vyšla vstříc a poskytla mi zásadní informace pro možnost kontaktování vedoucích klubů seniorů města Olomouce. Touto cestou jsem následně získala několik kontaktů na starší členy z olomouckých klubů. Nouzový stav vlada neustále prodlužovala, takže jsem nemohla seniory navštívit přímo v prostorách jejich klubů. Situaci jsem musela vyhodnotit tak, abych vyšla vstříc seniorům, kteří se obávali možnosti nákazy

coronavirem, a společně jsme v rámci měsíce března 2021 vymysleli náhradní alternativu rozhovorů. Pět informantů mi umožnilo návštěvu v jejich domácím prostředí za standardních hygienických podmínek, které jsou pro tuto dobu nastavené. Tři informanti, kteří aktivně využívají internet, mi nabídli možnost video rozhovoru a zbývající dva mi nabídli možnost telefonického rozhovoru.

V rámci interakce s vedoucími odboru jsem také v březnu 2021 zaslala na ukázkou připravené tazatelské otázky ke schválení. Po zhlédnutí otázek se nenašel žádný problém, takže jsem je s jejich povolením mohla použít při rozhovorech se členy klubů seniorů.

Na základě mnou provedených telefonických hovorů jsem si primárně domluvila termín a čas schůzky, ať už osobně nebo online. Rozhovory se postupně uskutečňovaly v průběhu dubna 2021. V úvodu každého rozhovoru jsem seniorům nastínila účel jejich odpovědí na otázky, představila jsem bakalářskou práci a dále jsem se dotázala, zda může být náš rozhovor nahráván. Vysvětlila jsem jim pravidla GDPR a ubezpečila je, že jejich odpovědi budou prezentovány zcela anonymně. Každý z informantů mi sdělil, že bez výhrady souhlasí. Všechny mnou provedené hovory proběhly v poklidné a přátelské atmosféře, a dotazování mi nad rámec mých otázek vyprávěli i své životní příběhy. Tazatelské otázky jsem občas doplnila tzv. *sondážními otázkami*, které mi pomohly zjistit o tématu více informací.

Za provedené rozhovory informanti děkovali, neboť měli radost z toho, že se mladí lidé jako já čím dál více začínají zabývat životem seniorů, neboť seniorská komunita byla po mnoho let opomíjená. Byla jsem požádána o to, zdali bych byla ochotna po ukončení studia věnovat čas a ve vybraných klubech odprezentovat přednášku o mé bakalářské práci.

Nashromážděná data jsem následně analyzovala a zpracovala.

## **5.6 Kluby pro seniory města Olomouce**

V této bakalářské práci jsou kluby pro seniory chápány jako forma komunitních center pro komunitu seniorů města Olomouce. V prostorách klubů se scházejí senioři za účelem aktivizačních činností a zapojení se do dění komunity.

Ve městě Olomouc se nachází celkem 23 klubů pro seniory, které jsou provozovány prostřednictvím Magistrátu města Olomouce, odborem sociálních věcí. Služba je bezplatná. Kluby jsou určeny seniorům a zdravotně znevýhodněným osobám,

kteří se chtějí účastnit aktivit a činností, přičemž se chtějí zapojit mezi ostatní členy, nalézt nové přátele a udržovat si povědomí o společenském dění. Seniori navštěvují kluby z důvodu např. vyššího věku, osamocení, přibývajících zdravotních potíží nebo izolace od ostatních.

Každý klub má svou samosprávu, která ve spolupráci s odborem i členy klubů plánuje měsíční aktivity a společenské akce. Odbor sociálních věcí také připravuje větší akce jako zájezdy, plesy pro seniory apod.

Sociální pracovník v rámci klubů poskytuje základní sociální poradenství, připravuje a realizuje pravidelné přednášky, např. ohledně bezpečí a zdraví seniorů a pomáhá seniorům a zdravotně znevýhodněným se zapojením do společenského života. Do klubu přicházejí sociální pracovníci nebo pečovatelé z různých sociálních služeb za účelem přednášek, kde mohou představovat nové činnosti, projekty a možnosti podpory. Např. pracovnice z pečovatelských služeb sdělují informace o jejich činnosti a nabízejí služby pomoci, jako jsou donáška obědů, nákupů, pomoc s hygienou atd.) (KPSS Olomouc, 2021)

## 5.7 Způsob zpracování získaných údajů

Realizace výzkumu probíhala formou polostrukturovaných rozhovorů. Před zahájením sbírání dat byly tazatelské otázky zaslány na Magistrát města Olomouce, odbor sociálních věcí. Potřebovala jsem se ubezpečit, že otázky jsou srozumitelné a vhodné pro seniory. Otázky mi byly s nadšením odsouhlaseny, načež jsem se mohla připravit na rozhovory. U informantů byly s jejich souhlasem odpovědi zaznamenávané na nahrávací zařízení. Odpovědi jsem následně přepsala do elektronické podoby. Nahrané odpovědi jsem po jejich sepsání na přání informantů smazala. Získaná data byla tříděna podle daných indikátorů, které se vztahovaly k dílčím výzkumným cílům. U jednotlivých výzkumných cílů jsem na základě podobností data shrnula a následně analyzovala pomocí metody *kódování*.

Příklad přeepsaného rozhovoru je k nalezení v této práci jako **Příloha A**.

## 5.8 Etické hledisko výzkumu a možná rizika

Před zahájením každého rozhovoru jsem upozornila informanty, že chci rozhovor nahrávat a zdali s tím souhlasí. Všichni senioři souhlasili, avšak s přáním následného smazání těchto nahrávek. Informanti byli z hlediska ochrany soukromí a osobních údajů ujištěni o anonymitě v rámci bakalářské práce a použití jejich odpovědí pouze pro moji práci.

Kontakty na seniora jsem získala hlavně z olomouckého magistrátu, odbor sociálních věcí, kam jsem také zaslala své tazatelské otázky. Mým cílem bylo zjistit, zda se pracovníkům, kteří se seniory denně pracují, jeví otázky jako srozumitelné a přijatelné. Jelikož jsem se dříve s informanty nesešla, obávala jsem se, jak budou ochotni odpovídat na otázky člověku, kterého dobře neznají. O to více mě překvapilo, že všichni informanti mi až s nadšením poskytovali odpovědi na mé otázky. Snažili se mi podat dostatečné informace pro můj výzkum. Při prvním telefonním kontaktu s informanty jsme se domlouvali na termínu a časovém rozmezí, aby byl dostatek prostoru na rozhovor. S tímto faktorem žádné problémy nenastaly, všichni informanti si pro mě vymezili čas.

Jako překážka se objevila pandemie, která ztížila možnosti osobního setkání, takže jsem kvůli několika informantům musela použít jinou metodu, jak si s nimi uskutečnit rozhovor, tedy schůzku online či rozhovor přes telefon.

U zvolené **kvalitativní výzkumné strategie** zůstává riziko časové náročnosti sběru informací a jejich analýz. Počet dotazovaných je omezený, nezkoumají se názory většího počtu lidí.

## 6 Analýza a interpretace výsledků výzkumu

Tato kapitola analyzuje a rozebírá získané informace u jednotlivých dílčích cílů a tazatelských otázek. Odpovědi byly hledány u každého cíle určitým indikátorem. Rozbor obsahuje mé interpretace odpovědí, které doplňují přímou odpověď informantů. Na konci jednotlivých dílčích cílů je shrnutí zjištěných informací.

### 6.1 DVC1: Jaké aktivity podporující začleňování seniorů do společnosti realizují komunitní centra města Olomouce?

V tomto cíli jsem se zaměřila na **aktivity**, které v rámci klubu seniorů pomáhají k jejich integraci. Zjišťovala jsem, jestli informanti **postrádají** nějaké činnosti pro jejich aktivizaci.

#### TO1: Které kulturní, společenské a jiné akce se členy komunitního centra navštěvujete?

Všichni dotazovaní měli snahu sdělit co možná největší výčet akcí, kterých se ve svých klubech seniorů účastní a mohou účastnit i v rámci jiných klubů.

U **kulturních akcí** většina informantů uvedla, že navštěvují divadelní představení, kina, výstavy (obrazů, květin apod.), galerie, muzea, operu, produkci vážné i populární hudby, a pokud je zájem, i další kulturní zážitky, jako je třeba muzikál. Informant I2 popsal kulturní aktivity svého klubu takto: „*Jsou to společné návštěvy Moravského divadla i dalších místních scén, společné návštěvy koncertů Moravské filharmonie, i jiných uměleckých těles hostujících v Olomouci.*“

Ze **společenských akcí** převážná část dotazovaných vyzdvihla klubové večery s tancem a zpěvem, vystoupení country kapel. Poslední uvedená je kladně hodnocena informantem I3: „*Máme rádi dechovky a lidové písničky. Několikrát jsme se zúčastnili vystoupení cimbálové skupiny se zpěvem a tancem a juchali jsme jak za mlada*“. Informanti I2 a I9 uvedli, že se zúčastnili populárního plesu pro seniory, neboť mají rádi společenské tance. Krajská rada pro seniory Olomouckého kraje ve spolupráci s magistrátem realizuje mnoho aktivit pro seniory, a tím chtějí pomoci k jejich začlenění. I7 se zmiňuje že: „*Magistrát se snaží akce, aktivity nejen vymýšlet, ale i realizovat.*“

Populární hromadnou akcí se v posledních letech stal projekt Oslavy dne seniorů – *Babička roku*, kterou byla svojí účastí podpořit I8. „*Nádherná akce byla „Babička*



roku“, kde byla velmi hojná účast fandících babiček a dědečků. Babičky si vyzkoušely „rolí modelek,“ což se mi velmi líbilo.“ (I8) Tento projekt se konal na Flóře, za účasti více než tisícovky návštěvníků a s velkým množstvím pozvaných hostů. Úspěch tohoto projektu se stal motivací pro jeho pořádání i v ostatních krajích.

Informanti u sportovních aktivit vyprávěli o oblíbené akci Sportovní dny pro seniory. Zde je hlavní myšlenkou pořadatelů pomoci seniorům k pravidelné tělesné aktivitě, jež je významným faktorem pro ovlivnění psychického i duševního zdraví seniorů, přínosem pro fyzickou zdatnost a pomáhá žít starším občanům plnohodnotný život do vysokého věku. Aktivní účast mi potvrdila informantka I10: „Magistrát nám tvoří také sportovní akce, před korunou jsme třeba měli sportovní dny, se soutěžení, hudbou a občerstvením“. Dotazovaná I8 se také aktivně, jako soutěžící zúčastnila výše zmíněných her pro seniory.

V posledních letech se, dle slov informantky I5 ujala pěvecká soutěž „Zapívej, slavičku“, založená na mezigeneračním propojení. Tyto akce jsou seniory hojně navštěvované, kladně hodnocené, protože právě zájem o mezigenerační akce je velký, a právě je často postrádají.

## **TO2: Jaké kolektivní výlety, relaxační pobyty nebo tábory v přírodě realizuje klub seniorů?**

Na tuto otázku informanti vypovídali o kolektivních výletech, kterých je také pestrá paleta. Byly zmiňovány jednodenní poznávací výlety po blízkém okolí Olomouce, ale také do vzdálenějších míst naší země, na které jezdí buď hromadnou dopravou (autobus, vlak), nebo přímo objednanými autobusy k této aktivitě určené.

Nejčastěji senioři uváděli „výlety za poznáním historie,“ města, památná místa, hrady, tvrze, zámky, např. Kroměříž, Šternberk, Slezská Harta, Prostějov a další. Na moji otázku informantka I7 sdělila: „Těžišťem naší činnosti v létě jsou jednodenní výlety, vždy s programem, často i s exkurzí, a s výkladem.“ Dále informant I3 zmiňuje „návštěvy výstav květin „Flóra Olomouc,“ květinová expozice ve městě Kroměříž, kroměřížské folklórní slavnosti, návštěvy zoologických zahrad (nejen ve městě Olomouc), návštěvy arboret.“

Tyto aktivity I2 ještě doplnil o informace, že navštěvují skanzeny, exkurze do výrobních závodů a provozů (pivovarů, pražírny kávy, tvarůžkárny, tisku

a výroby knih, výroby textilu, hraček vína i těžby a zpracování kamene ve vápence). Mnohé akce jsou spojeny i s ochutnávkami piva a vína. Informantka I5 mi sdělila: „*V oblibě mám výlety a exkurze do ručních dílen, např. ruční výroba papíru ve Velkých Losínách, výroba dřevěných hraček (kde je i zakoupila pro svá vnoučata).*“

Jedna z velmi důležitých věcí, která pomáhá seniorům pečovat o duševní zdraví a zdravý rozum je relaxace. Vedoucí jednoho z mnoha klubu seniorů, která je zároveň i informantkou I7, se k této otázce dále vyjadřuje: „*Město (Magistrát) pořádá pro členy klubů relaxační, rekondiční pobyty, to vše za velkého zájmu klubů a jednotlivých seniorů.*“

Zajímavý projekt je *Táborová škola v přírodě pro seniory*, který se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje. Projekt je vždy natolik úspěšný, že poptávka značně převyšuje nabídku. Informantka I8 tento projekt zmínila, ví o něm, ale neúčastní se ho. Kdo ho absolvoval, byla informantka I9, která na moji otázku, jak se jí pobyt líbil, odpověděla: „*A to byla paráda. Několik dnů jsme trávili v přírodě, byl pro nás připravený vždy celodenní program, takže jsme se ani trochu nemudili... Tančilo se, zpívalo se, a i devadesátiletí zapomněli v tu chvíli na to, kolik jim je let a vrtěli nožkou, jak za mlada.*“

Do cizí země, k moři se chce po rozvolnění koronavirových opatření podívat s dalšími seniory i informantka I8. „*Chci se přihlásit na zájezd k moři, protože jsem ve svých letech bohužel nikdy nebyla, manžel neměl cestování rád.*“ Senioři, kteří již moře s několika členy klubu navštívili, byli informanti I1, I4 a I7. Informantka I7 si posteskla: „*Já jsem využila možnosti jet se seniory opakovaně na pobyt k moři, za což jsem ráda, protože v této době po koronaviru nevím, jestli se tam ještě někdy podívám.*“ Informant I6 konstatuje, že na dovolenou, wellness pobyty ji s sebou berou děti, takže nabídky tohoto typu nevyužívá. Informant I1 neopomněl jako další relaxační zážitky přidat návštěvu termálních lázní a koupališť v tuzemsku (např. Velké Losiny), na Slovensku (např. Podhájská) a v Maďarsku.

Na moji otázku, jaké možnosti jsou i pro znevýhodněné mi informantka I4 řekla, že klub spolupracuje s organizací Paprsek, která také pořádá zájezdy, nejen pro znevýhodněné, seniory, ale i zdravé občany.

### TO3: Jaké naučné aktivity Vás zaujaly?

V této otázce mě zajímalo, jaké naučné aktivity mohou kluby nabídnout svým členům.

I k této otázce se vázaly obsáhlé odpovědi. V předešlých otázkách se odpovědi spíše cyklicky opakovaly, což je pochopitelné vzhledem k tomu, že se všichni účastníci stejných, nebo hodně podobných aktivit, zde se již začaly odpovědi lehce lišit, neboť zájmy má každý z nás trošku odlišné a při dotazování si informanti primárně řadili odpovědi dle toho, co je osobně zaujalo z hlediska naučných aktivit. Dle jejich výpovědí se rádi vzdělávají, něčemu novému naučí.

Vzpomínali přednášky o cestování, jako například I1. *„Dříve jsem velice často s rodinou cestoval a je příjemné poslechnout si něco zajímavého o zemích, kam jsem se nepodíval.“* Přednášky tohoto charakteru jsou doplněné mnohdy o videa nebo fotografie, či diapozitivy. Informantku I4 také zajímá cestování, doplnila témata přednášek, které zažila, šlo o země jako například Izrael, Jižní Amerika a další. *„Za ty roky, co sem chodím, jsme již „procestovali“ přes půl světa, i když jen v prostoru našeho klubu.“* (I6) O přednáškách s tématem archeologie se zmínila I10, které přednášela paní archeoložka, která vyučuje na místní univerzitě a vyprávěla nejen o archeologických nálezech ve světě, ale i o tom, jaké nové objevy byly nalezeny v naší zemi i konkrétně v Olomouci.

Kromě těchto přednášek zaujaly i přednášky zájmové. Informantka I7 zmiňuje kulinářské besedy o nových receptech, kurzy výroby ručních dekorací. Informanta I3 zaujalo *„setkání se zaměstnancem zaoceánské lodi, beseda s výrobcem bylinných likérů, tinktur a mastí.“* Informant I1 byl dříve aktivním sportovcem, takže má v oblibě přednášky o zdravém životním stylu, nové poznatky o přírodní medicíně, bylinkách, jejich využití a zpracování. Přednášky o bylinkách navštěvují i informantky I5 a I6.

Informant I2 se díky počítačovým kurzům naučil velmi efektivně pracovat s počítačem a internetem. Svoje zkušenosti uplatňuje i v jiných klubech, kam dochází členy vyučovat informační technologie. Tím, že denně pracuje s počítačem, se snaží tímto motivovat i ostatní členy klubu. *„Kamarádi v klubu se již také snaží naučit se pracovat s počítačem, ačkoliv se jim do toho mnohdy nechtělo, s tím, že je to spíše pro mladé lidi.“* Mnoho členů klubů se i přesto velice snaží se do kurzů zapojovat, jelikož se chtějí přiblížit k moderní technologii. I1 také zaujalo využívání moderních zařízení a informační technologie, a jak říká *„naše generace s tím zápasí, nemáme ji v krvi, ale*

*i přesto mám zájem se učit se těmto moderním technologiím.*“ (I2) Souhlasně se vyjádřili i další informanti a dokonce uvedli, jak jim internet a internetová komunikace změnila život např. informantce I8: *„Počítač jsem nedávno neuměla ani spustit, to, co jsem se za pár lekcí naučila, je pro mě neskutečné.“* A pokračuje, že je velmi ráda, neboť se může díky internetu o trochu více přiblížit svým dětem a vnukům. Z dotazované I8 při rozhovoru přímo sršela energie a pozitivní nálada. Internet okomentovala i informantka I7. *„V klubu máme k dispozici počítače, takže se senioři učí pracovat s internetem.“*

V neposlední řadě jsou velice žádané přednášky s policisty, *„kteří informují o prevenci kriminality páchané na seniorech, a i o sebeobraně.“* (I3) Dále jsou přínosné přednášky pracovníků z centra Semafor, jež zmiňuje informantka I10. Ti připomínají rizika spojená se silničním provozem a s tím spojenou péčí o svoji bezpečnost. Besedy s hasiči jsou také velice vítané, *„kdy kladou důraz na seniory, aby nezapomínali, že nebezpečné mohou být i domácí spotřebiče.“* (I10)

Na závěr uvádím informantku I9, která se přihlásila do projektu, kdy dobrovolníci z řad seniorů navštěvují mateřské školy. *„Zúčastnila jsem se čtení ve školce, kde jsem předčítala pohádky malým dětem. Bylo to velmi zajímavé, jelikož se tím trochu pomáhá dětem, které třeba postrádají přítomnost svých babiček a dědečků, když ještě pracují a nemají na vnoučata čas.“* Informant dále pokračuje tím, že si takto částečně vynahrazuje čas, který nemůže trávit se svými vnoučaty, neboť bydlí daleko. Myslím si, že se jedná o příjemnou formu mezigeneračního propojení, které v naší společnosti čím dál více postrádáme.

#### **TO4: O jakých dalších aktivitách či službách, které klub nabízí, víte?**

Vzhledem k tomu, že rozhovory probíhaly individuálně, každý informant sdělil aktivity, akce, výlety, pobyty, které navštěvuje, nebo může navštěvovat v různých sledech a pořadích, proto se v této otázce mohou některé opakovat, či prolínat, protože se jedná o deset informantů a každý je z jiného klubu seniorů.

Informanti I2, I3, I7, I8 ví o všech aktivitách, které jejich kluby seniorům nabízí, popsali je již v předchozích odpovědích, proto již k této otázce nemají co dodat. Dalším dotazovaným, který již tuto otázku nedoplnil je informantka I4, která uvádí, že žádné další aktivity než ty, které popsala, nenavštěvuje.

Beseda, kterou doplnil I1, stojí za zmínku, neboť se jedná o problematiku, která trápí seniory již dlouhé roky. Jedná se o besedy se zaměřením na „šmejdy“, aby senioři byli informováni o tomto riziku, věděli, jak se bránit a „*aby člověk nekoupil, co nechce.*“ (I1) Aktivita, která je zaměřena na ruční práce a již zmiňuje informantka I10, má název dílnička. „*Hlavně aby pracovali spolu ruce a mozek.*“ (I10)

Informant I5 zase vidí aktivity, které jsou také přínosem takto: „*důležité je se hlavně sejit, povykládat, vypít kávu, zasmát se dále mít připravený program, a to se nám zatím daří.*“ Svoji odpověď navíc doplňuje o besedy s rodáky, prezentaci vyšivaných hanáckých krojů, výrobu českých dřevěných hraček. Mě osobně u tohoto informanta zaujala zmíněná spolupráce s *AGE centrem*, které pro seniory pořádá například setkání se zaměřením na trénink paměti, prevenci Alzheimerovy choroby a předcházení stařecké demenci.

Zajímavou odpověď jsem též zaznamenala u I9, podává doplňující informaci o činnosti, kterou klub pro seniory zprostředkovává, a sice nabízí kontakt na „*bezplatnou právní poradnu pro seniory,*“ kterou navštívila i známá I9.

Sportovní a pohybové aktivity jsou součástí aktivit klubů. Označení „senior“ není překážkou k účasti na těchto akcích. Zde je limitujícím faktorem zdravotní stav seniora, jeho fyzické možnosti a limity, omezení. Informantka I10 popisuje, že se zúčastňuje v klubu „*cvičení na protáhnutí celého těla*“, a dále „*cvičení, které se uskutečňovalo v olomouckém aquaparku, ve vodě.*“ Podle I1 mají senioři rámcově zájem se účastnit přednášek o nových knižních titulech na trhu, ale i o těch starších.

#### **TO5: Jaké aktivity dle Vašeho názoru naopak chybí?**

Před tím, než jsem začala realizovat rozhovory s informanty, věděla jsem, že kluby mají své programy pro seniory. Co jsem tedy rozhodně nečekala, je, že jsou natolik propracované, obsáhlé a že senioři mohou absolvovat tolik zajímavých akcí a aktivit.

Na otázku, které aktivity by mohly v programu klubů chybět, jsem dostala výstižnou odpověď informanta I1: „*Nemyslím si, že by nám nějaké chyběly, máme jich právě až moc.*“ Ke stejnému názoru se také přiklání I2 a ještě dodává, že aktivity „*spíš nestihneme všechny realizovat*“, a každý si určitě najde své oblíbené. Komentář I7: „*Takto aktivní jsem nebyla ani před tím, než jsem nastoupila do starobního důchodu.*“

Informantka I10 by chtěla více cestovních aktivit, „*hlavně v období červen až srpen, jelikož je v tomto období nejvíce horko a v klubu potom občas bývá i nedýchatelno.*“ Asi nejzajímavější odpověď jsem vyhodnotila I4, která by uvítala cvičení ve stylu Tai Chi a jiná. Do jejich klubu dva roky docházeli zahraniční studenti, kteří je tyto relaxační techniky učili, ale bohužel chodit do klubu přestali. Dále má pocit, že „*tu chybí aktivity s mladými lidmi*“ neboli mezigenerační propojení.

### **6.1.1 Shrnutí DCV1**

V tomto dílčím výzkumném cíli jsem se snažila zjistit, které kulturní, společenské a jiné akce členové klubu seniorů navštěvují. Podle odpovědí informantů mají kluby velmi širokou škálu aktivit, kterých se účastní. Mezi nejčastější kulturní akce, které informanti uváděli, patří zejména návštěvy divadelních představení, galerií nebo účast na hudebních akcích. Ze společenských aktivit jsou nejvíce žádané taneční večery a plesy určené pro seniory. Zajímavé akce, které jsou pořádány ve spolupráci s Magistrátem města Olomouce, obohacují program již tak pestrou nabídku jednotlivých klubů. Informanti se zmiňují o projektu „Babička roku“, který se koná v rámci oslav dne seniorů. Oblíbenou činností jsou každoroční sportovní hry pro seniory, které podporují fyzické a duševní zdraví, dávají seniorům příležitost se zapojit do kolektivu a podpořit sportovního ducha.

Další otázkou jsem zjišťovala, zda kluby seniorů realizují kolektivní výlety, relaxační pobyty, nebo tábory v přírodě. Z hlediska fyzické náročnosti a s přihlédnutím k věkovému rozmezí seniorů se konají jednodenní výlety. Nejfrekventovanější frekventované jsou výlety za poznáním historie, např. na hrady, zámky, tvrze a skanzeny. Kolektivní výlety jsou doplněny doprovodnými programy. Kromě výletů za historií se konají také exkurze do pivovarů či pražírny kávy. Magistrát města v rámci svých programů nabízí možnost zúčastnit se relaxačních, rekondičních pobytů a wellness pobytů. Projekt, který nelze opomenout je několikadenní pobyt v přírodě s bohatým doprovodným programem širokého spektra aktivit, je Tábora škola v přírodě pro seniory. Vyhledávanou akcí jsou pobytové zájezdy k moři, které jsou pořádány cestovními agenturami, jejichž cílovou skupinu jsou senioři. Mezi ně patří organizace Paprsek a Senior travel.

Aktivita, které doplňují už tak obsáhlý výčet možností, jež informanti mohou využívat, nebo využívají, jsou rozšířeny o naučné aktivity, které informanti navštěvují především v rámci prostor svých klubů. Jedná velký výčet přednášek o cestování, historii, přírodní medicíně, sebeobraně, bezpečnosti a mnoho dalších. Internetové kurzy mají v posledních letech u seniorů největší ohlas, neboť jim nabízejí nový rozměr moderní komunikace a přiblížení se generaci mladých.

Jako další aktivity nebo služby uvádějí sportovní a pohybové aktivity v rámci klubů, ruční práce a výroba předmětů, spolupráce s AGE centrem či poradenské služby.

Informanti se shodují, že aktivit je velké a dostačující množství, a žádné nechybí. Výjimkou jsou informantky I10 a I4, kteří by více aktivit uvítali, např. venkovní aktivity nebo jiná cvičení. Významné aktivity, které mnoho klubů postrádá, jsou činnosti napříč generacemi.

## **6.2 DVC2: Jakými způsoby se senioři participují na aktivitách realizovaných v komunitním centru města Olomouc?**

Tento dílčí cíl měl za úkol zjistit, jaká je **frekvence návštěvnosti** v klubech seniorů, za jakých **podmínek** se členové v klubu **setkávají** a také jaké je začlenění sociálních pracovníků, jak se členové **zapojují do plánování** aktivit a programů klubu a zda jsou nějaké **aktivity**, které by členové chtěli **přidat či rozvíjet**.

### **TO1: Jak často komunitní centrum navštěvujete?**

Členové se v klubech pravidelně scházejí každý týden, v jeden stanovený den a provozují všední aktivity v odpoledních hodinách. Každý zkoumaný klub má různé dny setkání. Člen klubu I2 říká, že se schází každou středu, naopak informanti I3 a I8 se zúčastňují aktivit každý čtvrtek. Mnoho klubů má takto rozdělené dny, neboť aktivit v jednom klubu se může účastnit i člen z jiného centra.

Aktivita klubů se mohou konat i vícekrát za týden, jak popisuje informantka I8: „*Snažím se chodit pravidelně. Když máme nějaký doplňující program, tak přijdu také.*“ Informantka I9 odpovídá rozšiřuje: „*Mám spoustu volného času, takže navštěvuji klub 1x týdně, když mě třeba zaujme i aktivita mimo prostory klubu, tak se jí také zúčastním. Zrovna ty výlety, nějaké ty exkurze a tak.*“ Větší akce většinou v klubech

neprobíhají, magistrát města vždy poskytne členům větší prostory pro konání těchto aktivit.

## **TO2: Za jakých podmínek se setkáváte se členy a sociálními pracovníky?**

Tuto otázku pěkně vystihuje informantka I6, která vystihuje setkávání takto: „*Naše schůzky jsou ve velmi dobrých podmínkách KS, v pěkném prostředí, které je dobře vybavené kuchyňkou a sociálním zařízením.*” Kluby jsou zařízené pro potřeby členů, dle informantky I9 mají zde možnost si podle sebe přichystat k činnostem občerstvení. Podle informantů jsou místnosti klubů dostatečně prostorné, informanti I1 a I4 vyjádřili svůj zájem o zvětšení prostorů jejich klubů, neboť zájem o kluby neustále roste a nejnovější členové brzy nebudou mít své vlastní místo u stolu. V ve dvou klubech seniorů jsou prostory „*...uzpůsobeny pro hendikepované lidi*”, aby měli bezbariérový přístup, což mi potvrdili informanti I3 a I6. Začlenění zdravotně znevýhodněných jedinců je důležitou činností klubů pro seniory.

Informanti se vyjádřili o klubech jako o velmi přátelském místě, s dobrou atmosférou, kde se cítí pohodlně. Dle slov informantky I10 v klubech „*panuje velmi přátelská atmosféra a jsme tu spokojeni.*”

Členové mají možnost se v prostorách klubů setkávat se sociálními pracovníky z olomouckého magistrátu. Informanti jsou o přítomnosti pracovníků obeznámeni a vědí, že jsou jim k dispozici. I10 se vyjádřila tak, že „*...s pracovníky se určitě setkáváme, ne pořád, ale máme možnost využít sociální poradenství, můžeme se na ně obrátit, když něco potřebujeme.*” Sociální pracovníci zde poskytují základní sociální poradenství, jsou k dispozici při vytváření programů a připravují přednášky ze sociální oblasti (informace o dávkách, důchodech, sociálních službách apod.). Zúčastňují se plánování větších akcí, jako jsou sportovní dny seniorů, přírodní škola pro seniory či projektu Babička roku. Podle telefonního hovoru s pracovnicemi na odboru sociálních věcí, mají sociální pracovníci tyto činnosti v náplni práce.

Do klubů přicházejí sociální pracovníci nebo pečovatelé ze sociálních služeb města Olomouce, kteří jsou pozváni vedoucími klubů, a „*když přijdou, řeknou nám nové sociální služby, nebo nám nějaké doporučí.*” (I9) K tomuto tématu se více vyjádřila informantka I5, která se setkávala s pracovníky při jejich přednáškách stálých nebo



nových sociálních službách, a dále s pečovatelkami z pečovatelské služby, jež novým členům poskytovaly informace o jejich službách (úklid, donáška obědů apod.).

Nezájem setkávání se sociálním pracovníkem v klubech vyjádřili informanti I2, I7, kteří zatím nemají důvod využívat jeho poradenství a pomoc. Zbylým informantům je přítomnost sociálního pracovníka prospěšná i užitečná.

### **TO3: Jakým způsobem se zapojujete do plánování aktivit a programů centra?**

Každý klub seniorů města Olomouce má svoji samosprávu, která se většinou skládá ze tří vybraných členů. Výbor vytváří a sestavuje měsíční programy s aktivitami a činnostmi. Jedná se o akce plánované, vybrané, sestavené a odsouhlasené členy jednotlivých klubů a rozepsané do měsíčních plánů. Z vybraných informátorů fungují tři z nich (I1, I2, I7) jako členové samosprávy, tudíž se přímo podílejí na plánování programů. Informantka I7 se k této otázce vyjádřila následovně: „*Stala jsem se jednou z vedoucích našeho klubu, takže my vedoucí vše plánujeme dopředu vždy na celý měsíc.*” Také si pochvaluje, že již mnoho členů umí více pracovat s internetem, takže dostává od ostatních zpětnou vazbu a nové nápady.

Činnosti samospráv z pohledů členů, kteří nejsou součástí výborů, popisuje I4, která s ostatními členy klubu dostává na schůzích seznam plánovaných měsíčních aktivit. Informantka I4 v rámci setkání řekne své názory, popřípadě své vlastní nápady, které mohou být použity do programů. Mezi navrhované aktivity jsou zařazovány i výstupy samotných členů, kteří „*...udělají přednášku pro všechny, ze svého života, povolání, koníčků apod.*” (I7)

Ne všichni informanti však mají zájem se do plánování zapojit. Informantka I8 popisuje své zapojení následovně: „*Přijímám návrhy a jsem za ně moc ráda. Aktivně se tolik nezapojuji, plán na měsíc máme vždy sestavený.*” K neúčasti na plánování se hlásí i informant I3. Tito dotazovaní se plánováním nechtějí zabývat, spíše očekávají jen výsledné programy.

Veškeré aktivity „*se přizpůsobují možnostem těch členů.*” (I4) Výbor musí při sestavování programů dbát na zdravotní situaci členů a sestavit plán, kterého by se mohlo zúčastnit co nejvyšší počet jedinců i s ohledem na jejich stav.

#### **TO4: Které aktivity byste chtěli na základě Vašich návštěv v KC přidat či rozvíjet?**

Názory informantů na přidání nebo rozvíjení aktivit se rozdělily na dvě části. Informanti (I2, I3, I4, 5I) se shodly na přesvědčení, že aktivity nepotřebují vylepšit, jsou podle nich dostačující. I4 se domnívá, že se „*už více aktivit rozvíjet nemůže, vzhledem ke skladbě členů, prostě se ty aktivity musí přizpůsobit tomu věku.*” S přibývajícím věkem přestávají mít senioři o některé aktivity zájem, takže se spíše kluby zaměřují na to, co realizují, a nechtějí je více vylepšovat.

Naopak by informanti I1 a I9 uvítali více témat přednášek, jako jsou návštěvy významných osobností nebo povídaní o přírodní medicíně. Informantka I6 je nakloněna v častějším kurzům IT, aby se v této době mohla ještě více přiučit, jak pracovat s počítačem a internetem. Zajímavě se vyjádřila informantka I7, která si přeje „*více aktivit s mladší generací, jako jsou děti a studenti.*” Spoluprací mezi různými generacemi se může přispívat ke snížení rozdílů a nepochopení mezi nimi. Senioři si také mohou alespoň z části vynahradiť čas, který nemohou trávit s vnoučaty (*pokud samozřejmě nějaká mají*).

#### **6.2.1 Shrnutí DVC2**

Dotazovaní navštěvují kluby seniorů pravidelně, dle programů. Setkání se u více klubů plánuje tak, aby v případě zájmu mohli senioři navštívit i aktivitu jiného klubu. Na akce většího rozsahu docházejí členové mimo prostory klubů.

Setkávání členů se realizuje v prostorech klubů, které poskytuje město. Dle informantů probíhají schůzky ve velmi příjemné a přátelské atmosféře. Kluby jsou pro jejich potřeby dostatečně zařízené, prostorné a mají dobré sociální zázemí. Sociální pracovníci docházejí do klubů z Magistrátu města Olomouce a nabízejí služby základního sociálního poradenství, informují o nových projektech pro seniory a jsou členům nápomocni při sestavě programů. Senioři mají možnost jejich služeb využít. Sociální pracovníci ze sociálních služeb poskytují informace o nových zařízeních a službách pro seniory.

Kluby seniorů mají svou vlastní samosprávu, která tvoří a realizuje programy. Návrhy na aktivity a činnosti se předkládají na schůzkách klubů, kde mohou ostatní členové sdělit své názory nebo navrhnout své vlastní nápady a podněty. Senioři se mohou

zapojit do změn plánu, nebo naopak někteří ponechávají plánování na ostatních, pouze se aktivit účastní a v oblasti plánování zůstávají pasivní.

Názory na rozvíjení či přidání aktivit v klubech se různí. Vzhledem ke stále se zvyšujícímu věku členů není zájem o expanzi aktivit. Někteří by však uvítali obohacení stálých akcí, jako jsou častější kurzy práce s počítačem a přidání mezigeneračních aktivit

### **6.3 DVC3: Jak senioři hodnotí svou integraci do společenského života v souvislosti s aktivitami komunitního centra města Olomouce?**

Tento dílčí výzkumný cíl se snaží zjistit, jak vnímají informanti **navazování přátelských vztahů** v rámci klubů. Také se ptá, jak kluby pomáhají ke **zlepšení kvality jejich života a psychické pohody**. Zaměřuji se zde na názory, zda kluby vedou k **zamezení sociálního vyloučení seniorů** a jak informantům pomohly k **organizaci volného času** v době nouzového stavu.

#### **TO1: Jak analyzujete navazování přátelských vztahů s novými lidmi v rámci účasti komunitního centra?**

Úvodem se informanti (I7, I8) shodují, že přijímání nových členů do klubu a navazování nových vztahů probíhá v přátelské atmosféře. Noví členové jsou vítáni, aby doplnili kolektiv, tým, komunitu, neboť bohužel, jak mi bylo řečeno: „*čas od času se s některými členy klubu musíme rozloučit, a to již napořád.*“ (I8)

Odpovědi na tuto otázku definují dva protipóly subjektivních pocitů informantů, a to pozitiva versus negativa. Na straně jedné se dle slov informantů I2, I3, I7 jedná

o zlepšení nálady, možnost komunikovat s ostatními o čemkoliv a svěření se se svými problémy a trápením. Dále se jedná o zlepšení psychické kondice, příjemně prožité chvíle, nalezení nové „chuti do života“, začlenění se do komunity stejné či podobné věkové skupiny. Informanti I1 a I9 udávají i možnost nalezení nového partnera. Informantka I4 doplňuje, že „*přátelských vztahů mezi námi vzniklo mnoho, což je dobře.*“

Jako protipól zaznívá nejčastěji, že chtějí zapomenout na trápení a starosti, smutek ze ztráty svého partnera, na své zdravotní problémy. Informantka I9, již také potkala úmrtí partnera, řekla: „*Možnost opustit a na chvíli odejít ze čtyř stěn domova.*“ Informantka I10 též po ztrátě blízkého člověka říká, že si zde našla kamarádky, se kterými se setkává, vyjde ven a necítí se sama.

Informantka I4 popisuje seznámení s novými členy následovně: *„Noví členové se vždy představí, třeba co dříve dělali, co je přivádí do našeho klubu, jaké aktivity by si přáli navštěvovat, zdali mají svoje nápady a připomínky.“* Tímto způsobem vlastně přijímají nové členy mezi sebe. Stejný postup seznámení se nachází u odpovědi informantky I9. Informantka I6 oceňuje vřelé přivítání, podání ruky, vítá ráda i nové členy, kteří ještě nechtějí: *„...patřit do starého železa.“*

Informant I2 dodává, že se lidé snaží účastí na aktivitách v klubech utéct ze samoty. Takoví lidé nemají schopnost si individuálně zajistit aktivity a dodává, že mají potřebu *„sdílet s někým své osobní starosti a problémy. To jim umožňuje setkávání v klubech seniorů.“* (I2)

Na závěr jsem si nechala respondentku I5, která to vidí následovně: *„Z cizích lidí se stali spolučleni klubu, z těchto se stali známými a ze známých se v mnohých případech stali dobří přátelé“*, a dodává: *„sdílená radost je dvojnásobná radost“* a *„sdílený smutek je poloviční smutek.“*

## **TO2: Jak Vám návštěvy a aktivity centra pomáhají ke zlepšení kvality Vašeho života a psychické pohody?**

Hlavními příčinami návštěv center v odpovědích informantů je bohužel ve většině případů to, že se v životě ocitli sami, absence sociálního/sociálních kontaktů, např. ztráta partnera, ať již rozchod, nebo úmrtí, děti bydlí daleko a nemohou se s nimi často vídat, dále i zdravotní problémy.

Tak to vyznělo i z odpovědi informantky I7: *„Mám již bohužel také potíže onkologického charakteru...ale díky tomu, že se mohu aktivně zapojovat, nemyslím na to, že jsem nemocná“*, dále dodává: *„chci využít a užít každý den.“* Konstatovala, že jí návštěvy klubu a aktivity s ním spojené pomáhají k psychické pohodě a méně se zaobírat myšlenkami na smutné a negativní věci. Informantce I9 se nejprve vůbec nechtělo žádný klub navštěvovat, protože když se ze dne na den z aktivní ženy v „nejlepším“ věku najednou stane „důchodkyně“, tak pravdou je, že mnohé ženy jsou na svůj věk, jak se říká háklivé, někdy se s tím vyrovnávají hůře než muži. Zlepšení kvality života díky aktivnímu zapojení do klubu vnímají i informantky I4 a I5, která k tomu dodala: *„...mám pocit, že si život na stará kolena užívám“* a konstatovala, že zde potkává lidi s podobnými zájmy a došla k názoru, že na tom ještě není tak zle, jak si myslela.

Kladně a s pocitem obohacení svého života na tuto otázku nahlíží I8. Ztráta manžela, smutek a prázdnota měly vliv na to, že se zapojila do aktivit klubů. Dotazovaná *„potřebuje kontakt s lidmi. Pomáhají mi, takže se necítím sama a nepotřebná. A ne naopak.“* Zdravý muž, který byl po nemoci upoután na invalidní vozík, sám sebe popisuje I3 a doplňuje: *„Cením si toho, že mě tehdy jako mrzáka neodepsali, pomáhali mi, za co jim děkuji.“* Psychická i fyzická podpora ostatních členů klubu přispěla k tomu, že zvládl překonat těžké období svého života

### **TO3: Vyhodnoťte, jak návštěvy centra vedou k zamezení sociálního vyloučení seniorů z důvodu vyššího věku.**

Sociální exkluze vede ke snížení kvality života a má nepříznivý vliv na fyzickou i duševní pohodu. Reálně vyhodnotila otázku informantka I9. *„U nás seniorů se mnohdy po odchodu do důchodu zhoršuje zdraví, jak fyzické, tak psychické.“* Odpověď dále doplňuje tím, že díky těmto faktorům má člověk pocit, že už je „nepotřebný“. Návštěva klubu znamenala nalezení nových motivací pro život.

Důvod, proč informantka I6 začala navštěvovat klub, byl ten, že se ve svých letech cítí užitečná, neboť si může vyměňovat s ostatními zkušenosti, využít své dovednosti a poradit v tom, čemu rozumí. A řekla mi, že: *„Pokud by se nemohla účastnit schůzek KS, byl by její život jednotvárný a nezajímavý.“* Lidé dle informanta I2 nalézají přátele se stejnými sociálními a zdravotními problémy, kteří chápou jejich situaci a důvody.

*„Nejen věk, ale i tělesný handicap“*, měli podíl na exkluzi informanta I3, který je, jak se říká, pocítil na vlastní kůži. *„Stáří, nemoci, ztráty svých přátel a blízkých, to vše dohromady může znamenat pro seniora, jako jsem já, samotu, smutek, izolaci od ostatních.“* (I5) Odpověď informantky I5 skvěle vystihla podstatu otázky a podotýká, že když mluví sama za sebe, tak si návštěvami klubu chce prodloužit *„podzim svého života“*.

*„Jsem mezi svými vrstevníky, kde nás takových je tam mnoho, věk nikoho nezajímá, naopak, mám takový pocit, že díky tomu, že někam patřím, „stárnu pomaleji“*, odpovídá na otázku I8.

#### **TO4: Pomáhá Vám účast v klubu lépe organizovat využití Vašeho volného času v období koronakrizy, kdy došlo k omezení provozu komunitních center? A jak?**

U této otázky si informanti ze začátku nevěděli rady, po jejím bližším vysvětlení jsem však odpovědi získala. Jako jedna z aktivit, kterých se v klubu zúčastnili, a které přispěly k využití volného času v době nouzového stavu, byla práce s počítačem a internetem. Jak řekl informant I1: „*Určitě, zdokonalil jsem se více v práci s počítačem...*” Díky internetu mohli být se svými blízkými v kontaktu, přitom získávali nové informace ze zpráv. Informantovi I2 se práce s počítačem natolik zadařila, že v době uzavření klubu vykonával činnosti pro klub, jako jsou úprava fotografií členů z akcí, tvoření dokumentů do klubového archivu a sám dokonce poradil telefonicky členům ohledně potíží s počítačem nebo internetem. Tento informant I2 mě velice překvapil, neboť ve svém věku (88 let) se stále učí něco nového v oblasti IT.

K více praktickým a ručním aktivitám ve volném čase odkazovaly informantky I5, I8, I9, I10. Informantka I10 odpověděla: „*Vlastně jsem se v klubu naučila plést košíky z papírů, ze kterého se udělaly ty trubičky, takže jsem skoro pořád něco pletla.*” Informantky získaly v klubu nové dovednosti v ručních pracích, které následně samy použily k využití ve volných chvílích při uzavření klubů. Informantka I8 se dokonce přidala k hromadnému šití roušek, cítila se tak více užitečná, že mohla v této době (koronavirové) pomoci ostatním. Závěrnou odpověď bych uvedla u I5, která získala za svůj čas v klubu mnoho zkušeností. „*Někdo měl čas si přečíst knížky, jiný vytvářel záložky, navlékal korálky, já jsem malovala obrázky, mohli jsme si zacvičit cviky, které nám uvolní bolavá záda, bylo to opravdu na každém.*” (I5)

I3 vyzdvihl několik ostatních členů, se kterými se v klubu spřátelil. Tito členové mu pomáhali s potřebnými věcmi a zkrátili I3 čas samoty svou přítomností.

#### **6.3.1 Shrnutí DVC3**

Lidé začnou navštěvovat kluby, protože k tomu mají různé důvody, ať pozitivní, nebo i ty negativní. Komunita lidí stejné věkové kategorie a podobných zájmů má zásadní vliv na to, že senioři mají snahu se do těchto komunit integrovat, a tím snáze navazují nové vztahy. Informanti se shodují, že příchod nových členů a navazování vztahů s nimi vždy uvítají. Pro tyto seniory jsou tyto nové zážitky únikem z jejich každodenní stereotypního stylu života a možností s ostatními členy sdílet své starosti, trápení i radosti.

*„Z cizích lidí se stali spolučleni klubu, z těchto se stali známými a ze známých se v mnohých případech stali dobří přátelé.“ (I5) V neposlední řadě přispívají ke vzniku a navázání nových partnerských vztahů, což není v této době jednoduché.*

Nejčastější důvody návštěv klubů a snaha začlenit se do místní komunity, představují ztráta člověka nejbližšího, nemožnost se častěji vídat s rodinou, ale i přibývající zdravotní problémy. Tyto faktory vyvolávají pocity smutku, osamění a omezení možnosti verbální komunikace. Informanti si uvědomují, že se ocitli ve druhé polovině svého života, a tudíž mají snahu si ještě život aktivně užít, přiučit se novým poznatkům a dovednostem a cítit se být stále potřební. Senioři v klubech získávají možnost blízkých kontaktů, které jsou po psychické a duševní stránce hodnoceny jako podpora tzv. zdravého stárnutí.

Lepší kvalita života, psychická a duševní pohoda mají významný vliv na zamezení rizika sociálního vyloučení z důvodu vyššího věku, onemocnění či mezigenerační diskriminace. Díky začlenění se do klubů seniorů se snižuje pocit samoty a sociální izolace. Senioři zůstávají alespoň z části aktivními a potřebnými členy společnosti.

V období globální koronavirové pandemie a nouzového stavu, kdy byly kluby uzavřené, si museli senioři vytvořit náhradní programy pro aktivní využití značného množství svého volného času. Podle mého výzkumu u seniorů, díky absolvovaným počítačovým kurzům, byl zaznamenán zvýšený zájem o internetovou komunikaci, vyhledávání informací či sledování dokumentů. Jako důležitá byla označena možnost online komunikace s rodinou, přáteli a ostatními členy klubů. Praktické a ruční aktivity se staly významnou aktivitou osamocенých členek klubů. Ty využívaly dovednosti získané při aktivitách tohoto typu v rámci klubů. Informantka I8 se zapojila do kolektivní pomoci tím, že začala šít roušky. Asi tím nejdůležitějším přínosem pro mnoho seniorů bylo to, že zůstali v aktivním kontaktu s ostatními členy klubů a nepropadli pocitům samoty.

## Závěr a diskuse

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaký přínos mají komunitní centra a jejich aktivity pro integraci seniorů města Olomouce. K jeho naplnění přispěly 3 stanovené dílčí výzkumné cíle, které byly doplněny vytvořenými tazatelskými otázkami.

V rámci výzkumu se informanti k aktivitám, které jejich kluby a olomoucký magistrát nabízí, vyjádřili velice pozitivně. Dotazovaní s nadšením popisovali uvedené akce, přednášky, kurzy, informační schůzky a mnoho dalších a s ohlasem se setkali s plánování, účastí i program těchto aktivit. K množství pořádaných akcí a aktivit se všichni vyjádřili pozitivně, bez výhrad a jsou spokojeni jak s úrovní, tak i s jejich množstvím. Dle svých slov se jich účastní dlouhodobě, rádi, pravidelně. V klubech panuje příjemná a přátelská atmosféra, zázemí pro konání aktivit a akcí je vyhovující a dostačující. Členové klubů se spoluúčastní plánování programů a aktivit, vedoucí tým zapojují členy do chodu klubů a dávají jim prostor k vyjádření svých názorů a postojů, které se snaží respektovat. Výčty aktivit, které se konají v těchto menších komunitních klubech, jsou velmi dobře připravené, propracované a obsáhlé. Skladby programů jednotlivých klubů jsou navrhovány tak, aby vyhovovaly věkové kategorii svých členů, a to s přihlédnutím k jejich zdravotnímu stavu, psychické, duševní i fyzické kondici a zájmovým aktivitám, o něž senioři projevují zájem. V rámci klubů docházejí i sociální pracovníci, kteří nabízejí služby základního sociálního poradenství a jsou členům nápomocni v mnoha dalších směrech. Sociální pracovníci se podílejí na realizaci větších hromadných akcí pro seniory, a tím podporují jejich integraci do komunity města Olomouce.

Člověk je společenský tvor, a pokud nastane životní změna, kdy jedinci ukončují aktivní pracovní etapu života, opouští pracovní kolektiv a nastupují do tzv. starobního důchodu. Negativní dopady může na jedince mít také ztráta blízkého člověka, odchod a osamostatnění dětí a změna dosavadního postavení a role. Tyto faktory se stávají postupem času demotivujícími. Začlenění v sociálních skupinách postrádají, a proto hledají novou formu zapojení. Senioři mají mnoho volného času, nejednou si neumí jeho množství účelně zorganizovat. Tehdy začnou hledat jinou alternativu, která může mít formu klubů seniorů.

Proto se senioři postupně do klubů zapojují, nová setkání jsou únikem z jejich stereotypního stylu života. Mají příležitost navazovat nové přátelské i partnerské vztahy, kdy „z cizích lidí se stali spolučleni klubu, z těchto se stali známými a ze známých se v



*mnohých případech stali dobří přátelé.*“ (I5) Výsledkem začleňování je snížení pocitů osamění či smutku, zvyšujících riziko sociální izolace a opětná aktivace verbální komunikace.

V době koronakrize, kdy byly kluby dlouhodobě uzavřeny, senioři byli izolováni od širší veřejnosti. Ve svých domovech se potýkali s nadměrným množstvím času. Díky účasti na činnostech a kurzech (počítačový) v rámci klubů získali nové znalosti, které jim pomohly volný čas aktivně využít.

Hlavní motivací činností a aktivit těchto klubů je začleňovat seniory, přispět k jejich zdravému stárnutí a psychické pohodě, kterou není v tomto pokročilém věku snadné udržet. Činnosti klubů přispívají k prevenci sociálního vyloučení seniorů z důvodu vyššího věku, nemoci či mezigenerační diskriminace. Hlavním přínosem je motivace, kdy senior opět postupně nachází, díky těmto podnětům, nový smysl a cíl života. Vzhledem k naplnění dílčích výzkumných cílů bylo dosaženo odpovědi na hlavní výzkumný cíl této práce.

Pro tuto bakalářskou práci byla zvolena kvalitativní metoda výzkumu. Značnou výhodou této strategie byla možnost zkoumat dílčí výzkumné cíle mnohem hlouběji. Informanti poskytli rozsáhlejší pohled na určený cíl výzkumu. Rozhovory jsem realizovala s informanty z 10 různých klubů seniorů města Olomouce, takže jsem se neomezila pouze na jeden klub. Anonymita je zde lépe zachovaná. Sice jsem to předpokládala, ale i přesto překvapila časová náročnost výzkumu a následná analýza výsledků, které jsem věnovala delší dobu, než jsem očekávala.

V teoretické části, v druhé kapitole o postavení seniora ve společnosti se zmiňuji o negativních stavech, jako jsou samota, odcizení od přátel a rodiny až deprese. To může vyústit v riziko sociální izolace (Zavázalová, 2001) Dále se v následující podkapitole o integraci seniorů objevuje riziko sociálního vyloučení, které může následovat po izolaci (Mareš, Rákoczyová a Sirovátka, 2006) Dle výzkumu jsou tyto faktory důvodem návštěv klubů seniorů, které mohou fungovat jako prevence těchto rizik. Dalším prvkem je porovnání teorie o komunitní práci se seniory s výzkumem. Komunitní práce se seniory se snaží jedince začlenit do dané komunity a působit jako sociální a zdravotní prevence. (Janečková In Matoušek a kol., 2010) Snaží se předcházet nežádoucím událostem, podporovat tzv. zdravé stárnutí a poskytnout pomoc při zachování aktivity seniorů (Šachová In Matoušek a kol., 2010) Výzkum mi tyto činnosti, v rámci klubů, potvrzuje,

neboť jak vedoucí, tak i sociální pracovníci, kteří tam docházejí, se na nich podílí. Teorie z velké části souhlasí s praxí.

Validitu neboli platnost, mnou získaných poznatků ovlivnil do značné míry výběr informantů. Mnou dotazovaní byli aktivně zapojeni do programů a aktivit klubů seniorů. Průkaznost odpovědí jsem si osobně prověřila u několika vedoucích klubů, kteří mi poskytli příklady již realizovaných programů. Tyto programy byli použity jako doprovodné dokumenty při analýze výsledků výzkumu.

Domnívám se, že zjištěné skutečnosti a výsledky, které jsem získala od informantů, je možné zobecnit a aplikovat na širší skupiny seniorů v mnoha dalších městech a obcích v rámci České republiky, kteří se zúčastňují aktivit komunitních center, resp. klubů seniorů. Dle mého názoru nedošlo k nepochopení tazatelských otázek jak ze strany výzkumného souboru, tak z mé strany jako výzkumníka. Odpovědi informantů byly přesně zaznamenány, nedošlo tedy k jejich mylné interpretaci ze strany výzkumníka.

Limitem mého výzkumu je zaměření se na informanty z řad seniorů, nikoliv na sociální pracovníky, kteří působí v rámci klubů města Olomouce, tudíž jsem obdržela názory na integraci starších osob do společnosti od aktivních členů klubů. Dalším limitem byla nemožnost realizovat rozhovory v domovském prostředí klubů seniorů, a to z důvodu koronavirové epidemie. Schůzky s pěti informanty se proto konaly alternativním způsobem, tedy online a telefonní komunikací.

Přínos své práce shledávám v souhrnu a výčtu aktivit, které podporují začleňování seniorů skrze komunitní kluby. Chtěla bych touto prací motivovat seniory k tomu, aby se nebáli zapojit do aktivního seniorského života v rámci klubů seniorů. Naopak bych chtěla mladším generacím doporučit, aby se více angažovaly mezigeneračních aktivit, neboť téměř každý má ve své rodině nebo blízkém okolí seniora. Kromě toho se každý z nás jednou ocitne ve stejné situaci a budeme třeba taky rádi za zájem a pomoc mladých lidí. Byla bych ráda, kdyby díky mé práci vešly kluby a jejich aktivity pomáhající seniorům stárnout zdravě a harmonicky více do povědomí celé společnosti.

Vzhledem k tomu, že se má práce zaměřuje na komunitní kluby většího města, námět pro další výzkum by se mohl týkat zmapování a rozvíjení stávajících starších či nových klubů seniorů na malých městech či obcích. Zajímavým námětem na výzkum může být spolupráce těchto center a jejich členů s mladší generací v rámci mezigeneračních vztahů.

## Seznam použité literatury

BAUMAN, Zygmunt. *Myslet sociologicky: netradiční uvedení do sociologie*. Praha : Sociologické nakladatelství, 1996. 233 s. ISBN 80-85850-14-1.

DIDEROT. *Diderot: velká všeobecná encyklopedie*. Praha : Diderot, 2000. ISBN 80-902723-2-0.

*Encyklopedický slovník*. Praha : Odeon, 1993. 1253 s. ISBN 80-207-0438-8.

GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha : Argo, 2013. 1049 s. ISBN 978-80-257-0807-1.

GOJOVÁ, Alice. *Teorie a modely komunitní práce*. Ostrava : Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2006. 115 s. ISBN 80-7368-154-4.

GRÜN, Anselm. *Život je teď: umění stárnout*. Praha : Portál, 2010. 54 s. ISBN 978-80-7367-749-7.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

HARTL, Pavel. *Komunita občanská a komunita terapeutická*. Praha : Sociologické nakladatelství, 1997. 221 s. ISBN 80-85850-45-1.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha : Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Manuálek sociální gerontologie*. Brno : Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. 72 s. ISBN 80-7013-363-5.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha : Portál, 2016. 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

HOCMAN, Gabriel. *Stárnutí: (co víme o tom, co nás nemine)*. Praha : Avicenum, 1985. 104 s.

HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena a ZIKMUNDOVÁ, Květuše. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha : Česká alzheimerovská společnost, 2003. 88 s. ISBN 80-86541-12-6.

HORA, Ondřej. Sociální vyloučení a sociální začleňování. In: MATOUŠEK, Oldřich. *Encyklopedie sociální práce*. Praha : Portál, 2013, stránky 232-233. ISBN 978-80-262-0366-7

HROZENSKÁ, Martina a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko-praktické východiská*. Martin : Osveta, 2008. 182 s. ISBN 978-80-8063-282-3.

- JANEČKOVÁ, Hana. Sociální práce se starými lidmi. In: Oldřich MATOUŠEK a kol. *Sociální práce v praxi specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha : Portál, 2010, stránky 175- 177. ISBN 978-80-7367-818-0
- JIRÁSKOVÁ, Věra. *Mezigenerační porozumění a komunikace*. Praha : Eurolex Bohemia, 2005. 198 s. ISBN 80-86861-80-5.
- KALVACH, Zdeněk. *Úvod do gerontologie a geriatricie: integrovaný text pro interdisciplinární studium, I. díl: Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha : Karolinum, 1997. 193 s. ISBN 80-7184-366-0.
- KINKOR, Milan. Komunitní práce. In: Oldřich MATOUŠEK. *Metody a řízení sociální práce*. Praha : Portál, 2013, stránky 265-281. ISBN 978-80-262-0213-4
- KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha : Grada, 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- LAŠEK, Jan. *Kapitoly ze sociální psychologie I: pracovní texty pro studenty Doplnkového pedagogického studia č. 3*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2003. 115 s. ISBN 80-7041-533-9.
- MAREŠ, Petr, RÁKOCZYOVÁ, Miroslava a SIROVÁTKA, Tomáš. *Sociální vyloučení a sociální začleňování v České republice jako veřejně politická*. Praha : CESES FSV UK, 2006. 79 s. ISBN 80-254-5032-5.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha : Portál, 2008. 271 s. ISBN 978-80-7367-368-0.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
- NAVRÁTIL, Pavel. *Teorie a metody sociální práce*. Brno : Marek Zeman, 2001. 168 s. ISBN 80-903070-0-0.
- NOVOTNÁ, Eliška. *Základy sociologie skripta a cvičebnice*. Praha : Oeconomica, 2004. 69 s. ISBN 80-245-0812-5.
- NOVOTNÁ, Věra a SCHIMMERLINGOVÁ, Věra. *Sociální práce, její vývoj a metodické postupy*. Praha : Karolinum, 1992. 128 s. ISBN 80-7066-483-5.
- ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem : Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 106 s. ISBN 80-7044-636-6.
- PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha : Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Univerzita Palackého : Olomouc, 2004. 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost stárne*. Brno : Masarykova univerzita, 1995. 192 s. ISBN 80-210-1155-6.

ŘEZNÍČEK, Ivo. *Metody sociální práce: Podklady ke stážím studentů a ke kazuistickým seminářům*. Praha : Sociologické nakladatelství, 1994. 75 s. ISBN 80-85850-00-1.

SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha : Grada, 2012. 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

SMUTEK, Martin. *Tvorba odborné publikace*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-449-6.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha : Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

TWELVETREES, Alan. *Community Work*. London : Palgrave, 2008. 256 s. ISBN 978-1-349-21262-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

*Velký sociologický slovník*. Praha : Karolinum, 1996. 747 s. ISBN 80-7184-311-3.

ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha : Karolinum, 2001. 97 s. ISBN 80-246-0326-8.

## Elektronické zdroje

BLAU, M., Peter., A Theory of Social Integration. *American Journal of Sociology*. [Online]1960. [Citace: 4. 01 2021.] Dostupné z:  
<https://www.jstor.org/stable/2773647?refreqid=excelsior%3Aac5680795cafd1b2e93dab09f971dd1e>.

BOSSWICK, Wolfgang a HECKMANN, Friedrich. Integration of migrants:Contribution of local and regional authorities. *Eurofound*. [Online] 29. 01 2007. [Citace: 3. 02 2021.] Dostupné z:  
<https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2006/social-policies/integration-of-migrants-contribution-of-local-and-regional-authorities>.

CORRELL, Denys a CHAI, Mike. Social Integration. *SAGE journals*. [Online] 1. 04 2009. [Citace: 5. 02 2021.] Dostupné z:  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14680181090090010812>.

DVOŘÁK, Milan. Právní definice seniora stále chybí. *Senioři České republiky, z.s.* [Online] 1. 01 2018. [Citace: 15. 01 2021.] Dostupné z: <https://senioricr.cz/pravni-definice-seniora-dosud-chybi/>.

EVROPSKÁ KOMISE. Zelená kniha o stárnutí - Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti. [Online] 27. 01 2021. [Citace: 6. 03 2021.] Dostupné z: [https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com\\_2021\\_50\\_f1\\_green\\_paper\\_cs.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com_2021_50_f1_green_paper_cs.pdf).

KEYES, M., Lee, Corey. Social Well-Being. *JSTOR*. [Online] 1998. [Citace: 10. 03 2021.] Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/2787065?refreqid=excelsior%3Abfa792385464346a497cbc6d1911a1d7>.

KPSS Olomouc. Klub pro seniory. *Elektronický katalog poskytovatelů sociálních služeb Olomouc*. [Online] 2021. [Citace: 20. 03 2021.] Dostupné z: <https://kpss.olomouc.eu/katalog/navazne-sluzby/kluby-pro-seniory/>.

MPSV. Návrh základních principů Národního programu přípravy na stárnutí populace na období let 2003 až 2007. *Ministerstvo práce a sociálních věcí*. [Online] 14. 11 2001. [Citace: 4. 04 2021.] Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/navrh-zakladnich-principu-narodniho-programu-pripravy-na-starnuti-populace-na-obdobi-let-2003-az-2007>.

MPSV. Sociální začleňování. *Ministerstvo práce a sociálních věcí*. [Online] 11. 05 2020. [Citace: 5. 04 2021.] Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/socialni-zaclenovani>.

MUSIL, Jiří a kol. Pojetí sociální soudržnosti v soudobé sociologii a politologii. *CESES*. [Online] 2004. [Citace: 7. 04 2021.] Dostupné z: <https://ceses.cuni.cz/CESES-20.html>.

ROWE, W. John a KAHN, L. Robert. Successful Aging. *The Gerontologist*. [Online] 1997. [Citace: 5. 02 2021.] Dostupné z: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/37/4/433/611033>.

SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika: Integrace a inkluze. *Metodický portál RVP.CZ*. [Online] 26. 06 2012. [Citace: 20. 03 2021.] Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/S/16169/SPECIALNI-PEDAGOGIKA-INTEGRACE-A-INKLUZE.html/>.

STRAWBRIDGE, J. William a kol. Successful Aging and Well-Being: Self-Rated Compared With Rowe and Kahn. *The Gerontologist*. [Online] 2002. [Citace: 5. 02 2021.] Dostupné z: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/42/6/727/671748?searchresult=1>

## **Seznam tabulek**

<b>Tabulka č. 1:</b> Transformační tabulka .....	35
<b>Tabulka č. 2:</b> Přehled o informantech .....	38

## **Seznam příloh**

**Příloha A:** Polostrukturovaný rozhovor s informantkou I9

**Příloha B:** Brožura na Podporu aktivního stárnutí (zdroj: Magistrát města Olomouce)

**Příloha C:** Příklady pozvánek a programů klubů pro seniory města Olomouce (zdroj: KS Lazce, U Hradeb, Karafiátova)

## **Příloha A: Polostrukturovaný rozhovor s informantkou I9**

**Mohla bych vás požádat o nějaké Vaše informace, které budou použity do přehledů respondentů? Chtěla bych se Vás tedy zeptat kolik Vám je let, nejvyšší dosažené vzdělání a kolik let navštěvujete klub seniorů?**

*„Ano, určitě není problém. Tak, mě je 72 let a mám vzdělání vysokoškolské. Do klubu v Olomouci chodím již 5 roků.“*

**Smím se ještě zeptat, jaký je Váš rodinný stav? Pokud nechcete, nemusíte odpovídat.**

*„To je v pořádku, bohužel mi manžel už zemřel, takže jsem teď sama.“*

**Dobře, děkuji. Můžeme začít s otázkami?**

*„Ano, určitě.“*

### **DC1: Jaké aktivity podporující začleňování seniorů do společnosti realizují komunitní centra města Olomouc?**

**TO1. Které kulturní, společenské a jiné akce se členy komunitního centra navštěvujete?**

*„Tak, navštěvujeme mnoho zajímavých akcí, jako divadelní představení v Moravském divadle Olomouc, ale občas si vyrazíme i na muzikál, nebo operu, na podzim si rádi zajdeme na ples pro seniory, který pořádá vedení našeho města. Zajdeme i do kina, klub pořádá večery s tancem, a protože ráda tančím, vždycky si to užiju. Navštěvuji pravidelně květinovou výstavu Flóra Olomouc, vidíte vždy krásné kvítí a já jsem dříve zahradničila, takže si vždy donesu pěknou kytku domů. Popovídat nám občas přijdou i známe osobnosti, kteří nám pak umožní se i na mnoho věcí z jejich života zeptat.“*

**TO2. Jaké kolektivní výlety, relaxační pobyty, nebo tábory v přírodě realizuje klub seniorů?**

*„Mám ráda historii, takže když je možnost, jedeme s klubem na hrad, nebo zámek. Byli jsme také v několika muzeích. V roce 2019 jsem se přihlásila do Táborové školy v přírodě. A to byla paráda. Několik dnů jsme trávili v přírodě, byl pro nás připravený vždy*



*celodenní program, takže jsme se ani trochu nemudili. Překvapením bylo to, když přijela Šlágr parta, kterou sleduji v televizi. Tančilo se, zpívalo se, a i devadesátiletí zapomněli v tu chvíli na to, kolik jim je let a vrtěli nožkou, jak za mlada. Zdraví mi zatím ještě slouží, jezdím s klubem na turistické výlety.“*

### **Jezdíte v rámci klubu i na relaxační zájezdy do zahraničí?**

*„To jsme jezdily, třeba hodně do Chorvatska. To ale nezařizuje klub, ale magistrát v Olomouci, do klubu nám potom posílají informace. Myslím, že se to hodně dělalo přes agenturu Senior travel.“*

### **TO3. Jaké naučné aktivity Vás zaujaly?**

*„No, velkým přínosem byla pro mě možnost absolvovat v klubu počítačový kurz. Najít se zde dá najít úplně všechno, je to skvělé v mnoha ohledech. Kurzem nás provázel student, který právě studuje počítače na univerzitě. Děti a vnuci mi bydlí daleko, takže se v této (koronavirové) době jsem neměla možnost je vidat, jak jsem byla zvyklá. Vlastně díky tomu, že mě pomohli se přiučit něčemu novému s internetem, jsem je mohla vidět naživo, za což jsem byla velice ráda, zvláště když nám zavřeli okres a nikdo nemohl nikam cestovat. No, co ještě. Dále mě napadá super akce, kdy jsem se zúčastnila čtení ve školce, kde jsem předčítávala pohádky malým dětem. Bylo to velmi zajímavé, jelikož se tím trochu pomáhá dětem, které třeba postrádají přítomnost svých babiček a dědečků, když ještě pracují a nemají na vnoučata čas. Tímhle jsem si částečně vynahradila čas, který nemůžu trávit se svými vnoučátky, protože, jak už jsem řekla, jsou daleko. A já jsem zde načerpala hodně pozitivní energii, mezi dětmi zapomenete na starosti a zdravotní problémy.“*

### **Konají se v klubu nějaké zajímavé přednášky?**

*„Klub pořádá mnoho přednášek, máme je hodně o cestování. Přednášky o cestování mám ráda. Moc se mi líbilo povídání od pan XX, který nám vlastně vyprávěl o jeho cestování po Asii, byl i v Číně, Japonsku, Indii a takhle různě. Promítají se fotky, povídáme si, máme možnost se na cokoliv zeptat. Je fajn, že dnes lidé mohou cestovat bez omezení po celém světě. Zajímavé semináře jsou s policií a hasičů, kde nám říkají nějaké základní věci, o tom, jak se máme chránit,*

*bránit a co vlastně dělat, když nás napadne nějaký hrubián. To ale nevím, co bysme dělali, kdyby byl větší než my.“*

#### **Které přednášky se Vám nejvíce líbili?**

*„Líbila se mi přednáška o autorovi Malého prince, nevím, jak se vyslovuje, nějak Saint něco. Mám knihy ráda, takže mě to potěšilo, přeci jenom jsou jeho knížky zajímavé a velmi poučné. Myslím si, že zrovna Malý princ předhání svou dobu.“*

#### **TO4. O jakých dalších aktivitách, či službách, které klub nabízí, víte?**

*„Vím, že tu díky našemu klubu můžeme zkontaktovat právní poradnu, myslím že je zdarma, protože se někdy stane, že člověk potřebuje poradit a my důchodci nemáme tolik peněz, abychom si právníka zaplatili. To byl třeba případ mé kamarádky z klubu, když zjistila, že ji chce vmuk připravit o byt. Jak už jsem říkala, náš klub spolupracuje s cestovní kanceláří, zaměřenou na nás, seniory. Senioři, kteří se chtějí dále vzdělávat může klub pomoci zajistit studium Univerzity třetího věku. Kdo má zájem a zdravotně je na tom lépe, může se zúčastnit nějakých těch relaxačních pobytů v lázních. Sportovní akce jsou také, ale tam se chodím spíše dívat a fandit ostatním, to mě až tak nebaví. Hodně seniorů se toho ale účastní, takže je to někdy i vtipná podívaná. Tyhle nějaké akce zařizuje hlavně magistrát, ten se snaží pro nás dělat hodně.“*

#### **TO5. Jaké aktivit dle Vašeho názoru naopak chybí?**

*„Já to vidím tak, že je škála akcí velice pestrá a dostačující. Jak se lidově říká, od každého něco. Mě osobně nechybí nic, kdyby bylo akcí víc, už bych jich více asi nestihla navštívit.“*

#### **DC2: Jakými způsoby se senioři participují na aktivitách realizovaných v komunitním centru města Olomouc?**

#### **TO1. Jak často komunitní centra navštěvujete?**

*„Mám spoustu volného času, takže navštěvuji klub 1x týdně, když mě třeba zaujme i aktivita mimo prostory klubu, tak se jí také zúčastním. Zrovna ty výlety, nějaké ty exkurze a tak. Mám kamarády a kamarádky i v jiných klubech, když mi zavolají, že je u nich něco zajímavého, mohu zajít i tam.“*

**TO2. Za jakých podmínek se setkáváte se členy a sociálními pracovníky?**

*„Já navštěvuji náš klub, kde máme svoje zázemí, pohodu a klid. Můžeme si uvařit kávu, když má někdo z nás narozeniny, máme ke kávě i něco dobrého. Oproti ostatním klubům máme větší prostor, je tam dostatek místa na to, co potřebujeme i na taneční večery, které občas děláme. Máme tu velmi příjemnou atmosféru, takže tu rádi trávím čas. Náš vedoucí nám každý měsíc vytváří plán akcí, abychom se měli zase na co těšit, víte, slečno...“*

**Jsou u Vás v klubu sociální pracovníci?**

*„K dispozici nám jsou sociální pracovníci z magistrátu, dělají tu sociální poradenství, já ale zatím nemám potřebu to využívat. Sociální pracovníky ze sociálních služeb kontaktují vedoucí klubu, když přijdou, řeknou nám nové sociální služby, nebo nám nějaké doporučí.“*

**TO3. Jakým způsobem se zapojujete do plánování aktivit a programů centra?**

*„Program dělají vedoucí, kteří se pravidelně účastní. Já osobně se snažím zapojit tak, že se zajímám o informace a aktivity i v klubech v jiných městech, které pak zkouším navrhovat na schůzkách. Mám mnoho známých i v jiných klubech pro seniory, tak se „dívčat“ občas zeptám, co dělali a pak to na schůzce navrhnou. A buď se líbí, nebo ne. Mám doma počítač a teď když jsme měli klub uzavřený, měla jsem mnoho času hledat inspirace, co by se ještě mohlo dělat.“*

**TO4. Které aktivity byste chtěla na základě Vašich návštěv v KC přidat či rozvíjet?**

*„No, děti mi dali k Vánocím elektrokolo, které bylo zatím bez využití. Uvítala bych více výletů na kole po okolí, zejména do přírody, aby si člověk odpočinul od města. Dříve jsem se zajímala o léčivé rostliny, přírodní medicínu, tak bych chtěla více přednášek od nějakého léčitele a o zdraví.... Taky bych chtěla více navštěvovat plavecký bazén, tím si vlastně protáhnout celé tělo a zrelaxovat. Ale myslím si, že máme pořád co dělat. Já osobně si to pochvaluji, protože když jsem měla malé děti, nebylo moc času na nic.“*

### **DC3: Jak senioři hodnotí jejich integraci do společenského života v souvislosti aktivit komunitního centra města Olomouc?**

#### **TO1. Jak analyzujete navazování přátelských vztahů s novými lidmi v rámci účasti komunitního centra?**

*„Slečno, vy jste ještě hodně mladá a tohle ani nemůžete znát. Když jsem nastoupila do důchodu, tak jsem opustila pracovní kolektiv. Manžel záhy zemřel a moje maminka, která měla přes devadesát let byla nemocná, musela jsem se o ni začít starat na plno. Dávat jí jídlo, pít... plínky, byla inkontinentní. A pro mě to znamenalo, vařit, krmit, přebalovat, píchat inzulín, vozit ji k lékaři. Nechtěla jsem ji dát do hospicu. Když odešla do nebe, jak se říká, cítila jsem se hrozně po všech směrech. Pak jsem díky známé začala chodit do klubu. Pro mě neskutečná změna! K lepšímu. Lidé, kteří jsou plus minus věkově ke mně. Možnost opustit a na chvíli odejít ze čtyř stěn domova. Jsem v kolektivu, nejsem již tak sama. Pořád něco vymýšlíme. A poznala jsem tu i pána, který ke mně přišel na kávu i mimo klub a možná jsem v něm našla budoucího partnera, protože není jednoduché se v dnešní době seznamovat.“*

#### **A jak to vypadá, když do klubu přijdou nový členové?**

*„No, když přijdou noví členové, tak se vždycky představí, řeknou něco o sobě, co je baví a co je k nám přivádí. U nás se lidi seznamují docela snadno, je tady příjemný kolektiv a vždycky jsme rádi, že přijde někdo nový. Většinou důchodci mají podobné zájmy, takže se spřátelí hlavně s těmi, kteří třeba mají rádi hraní karet, cestování, no a tak.“*

#### **TO2. Jak Vám návštěvy a aktivity centra pomáhají ke zlepšení kvality Vašeho života a psychické pohody?**

*„Návštěvy klubu se pro mě staly důležitou součástí mého života. Ostatní senioři, pokud nejsou nějak vážně nemocní, mají třeba pocit osamění, ať zkusí jít mezi lidi, do klubu důchodců! Taky jsem měla strach, nikam se mi moc nechtělo, uzavřela jsem se, neměla jsem náladu se s někým potkávat a něco dělat mimo svůj dům. V tom jsem se však spletla.“*

*Jedna moje stará známá mě do klubu jednou přivedla. Je mi mnohem líp. Hodně se v mém životě změnilo.“*

**TO3. Vyhodnořte, jak návštěvy centra vedou k zamezení sociálního vyloučení seniorů z důvodu vyššího věku.**

*„U nás seniorů se mnohdy po odchodu do důchodu zhoršuje zdraví, jak fyzické, tak psychické. Proto má člověk pocit, že je už, jak se říká, nepotřebný. Když člověk chodí do takovýchto kolektivů, jako tomu bylo u mě, najde třeba nové motivace pro život.“*

**TO4. Pomáhá Vám účast v klubu lépe organizovat využití Vašeho volného času v období koronakrize, kdy došlo k omezení provozu komunitních center? A jak?**

*„Když narůstaly počty nemocných, pořád nám všichni opakovali, abychom co nejméně chodili mezi lidi. Díky tomu internetu jsem si začala objednávat běžné nákupy, kdy mi nákup přinesli až ke dveřím domů. Bonusem bylo, že jsem nemusela čekat v lékárně na léky, abych se nenakazila koronavirem, protože mi je pan doktor zasílal na mobil jako e – recept. Protože to jsou léky, které beru denně. Jak byli kluby uzavřené, kdy jsme se nemohli zúčastňovat, jsem si s ostatními členy volala i přes Facebook, který mi zařídila dcera. Kontakt byl moc fajn, protože jsme byli všichni doma zavřeni a mohli jsme tohle blbé období přečkat. Ve volných chvílích jsem si prohlížela fotografie z akcí, které jsme za ty roky s klubem podnikli.“*


**Aha, dobře, a využívala jste nějaké činnosti, které jste se naučila v klubu, pro zkrácení volného času doma?**

*„Vytvářela jsem různé věci z korálků a přírodních materiálů, to jsme se naučili a teď se mi to náramně hodilo. Dělala jsem i mnoho věcí z papírů, jako košíčky a něco z čajových sáčků, to bylo moc dobré na ruce. A podaruji tím děti i vnoučata, až je uvidím.“*

*Těším se zase, až budeme mít zase klub plně otevřený.“*

**Paní XY, velice Vám děkuji za váš čas a odpovědi. Přeji Vám hezký zbytek týdne, a hlavně pevné zdraví v této době.**

## Příloha B: Brožura na Podporu aktivního stárnutí (zdroj: Magistrát města Olomouce)



www.ol-sen.eu

### KONTAKTY

**Kluby pro seniory**

1. Drobtín	Gagarinova 17
2. Hodslany	Jiráskova 9
3. Holice	Náves Svobody 38
4. Chomoutov	Holečka 2
5. Lazce	Demlova 18
6. Lošov	Svalinského 15
7. Nedvizi	Jilemnického 29
8. Neředín, Karafiátová	Karafiátová 6
9. Centrum města	Pavučkova 21
10. Neředín, Terezovo náměstí	Terezovo náměstí 2
11. Nová Ulice	I. P. Pavlova 69
12. Nové Sady, Fischerova	Fischerova 6
13. Nové Sady, Peškova	Peškova 1
14. Nový Svět	Přichystalova 70
15. Povel	Polská 57
16. Radkov	Náprstikova 1
17. Řepčín	Svatoplukova 11
18. Stavenín	Kyjakovská 74
19. Svatý Kopeček	nám. Sadové 26
20. Topolany	Nedbalova 8
21. Týnec	Blodkovo nám. 27/15

(+420) 585 562 112 • [eva.trckova@olomouc.eu](mailto:eva.trckova@olomouc.eu)

[www.ol-sen.eu](http://www.ol-sen.eu)

[www.facebook.com/olomouckysenior](https://www.facebook.com/olomouckysenior)

**Magistrát města Olomouce**  
odbor sociálních věcí,  
Štursova 1, 779 11 Olomouc  
**Telefon:** (+420) 585 562 111 • (+420) 585 562 217  
**E-mail:** [mmol.oss@olomouc.eu](mailto:mmol.oss@olomouc.eu)

### ÚVOD

**Vážení spoluobčané,**

v našem krásném městě realizujeme aktivity pro seniory již řadu let. Nejstarší olomoucký klub pro seniory již brzy oslaví 60 let, ale máme i kluby mladší a některé vznikly docela nedávno. Nejmladší klub vznikl v roce 2019. Naše heslo „Olomoucký seniorům“ neznamená pouze zřizování a provoz klubů. Město Olomouc se zaměřuje na celou řadu aktivit, které, ať již je vidíme, nebo ne, mají přímý vliv na kvalitu života ve městě. Přiznajme si, že snížené obrubníky, výtahy, vodící linie, nájezdy nebo nízkopodlažní vozy MHD již bereme jako naprostou samozřejmost a vůbec se nad tím nezamýšlíme jako nad věcí, která samozřejmostí není a na které pracuje řada lidí. Dalším seniorským tématem je bezpečnost ve městě Olomouci. Průzkumy ukazují, že pocit bezpečí je u obyvatel ve městě na vysoké úrovni, tomu ale musí odpovídat počet strážníků v ulicích, napomáhají kamerové systémy apod. To také není samozřejmost. Věci, které jsou potřeba pro veřejný život, není málo, a město má tak s uspokojením potřeb různých skupin obyvatel spoustu práce. Ale ocenění MPSV Obec přátelská seniorům, kde se Olomouc v roce 2017 umístila na druhém místě a v roce 2019 dokonce na prvním, je příslib, že heslo „Olomoucký seniorům“, ve zkratce Ol-sen, je myšleno vážně.

Přejí Vám všem, aby město Olomouc i nadále spíchovalo všechny předpoklady pro to, aby se Vám zde žilo dobře. Však je to také jeden z důvodů, proč jsme si naše krásné město zvolili za domov.

Eva Kolářová, DipMgmt., náměstkyně primátora

3.

### OLOMOUCKÝ SENIOR

Časopis vydává odbor sociálních věcí Magistrátu města Olomouce, vychází čtvrtletně v nákladu 5 000 ks, jeho distribuce probíhá prostřednictvím klubů pro seniory a poskytovatelů služeb seniorům, je k vyzvednutí na informačním centru radnice a v budově odboru sociálních věcí Štursova 1, Olomouc.




Stáhněte si starší čísla časopisu Olomoucký senior ve formátu PDF do Vašeho počítače.

Naleznete na webových stránkách:

[www.ol-sen.eu](http://www.ol-sen.eu)

V záložce ČASOPIS

4.

### KLUBY PRO SENIORY

Čtěte se osamoceni? Postrádáte společnost věkové blízkých lidí? Rádi Vás v našich klubech uvítáme.

Statutem města Olomouc je zřizovatelem klubů pro seniory, které jsou rozmístěny rovnoměrně v jednotlivých městských částech tak, aby byla zachována pokud možno docházková vzdálenost pro obyvatele z okolí. Toto rozhodnutí se ukázalo jako dobré, což dokazují přibývající počty členů a rozšiřování počtu klubů. Provoz těchto zařízení je hrazen z rozpočtu města Olomouce a členství je zdarma. Kluby získávají menší příspěvek na vlastní činnost a plánují si vlastní výlety, zajímavé přednášky, soukříž, ale i oslavy, návštěvy kulturních institucí apod.



Cílem klubů je vytvářet bezpečné a příjemné prostředí, kde mohou vznikat nová přátelství a kde lze bojovat s pocitů osamění a izolace. Jsou místem pro vzájemné setkávání a aktivní trávení volného času.

Činnost klubů je řízena klubovou samosprávou a koordinována zaměstnanci odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce. Ti Vám také ochotně poskytnou potřebné informace o činnosti klubů a členství v nich.

5.

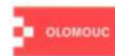


## CENTRUM PRO SENIORY

Centrum pro seniory na adrese Pavelčákova 21 ve středu Olomouce je zcela nový prostor, který město připravilo pro potřeby seniorů a spřítele- ných nejen seniorských organizací.

V centru se scházejí kluby pro seniory, probíhají zde pravidelné akce pro seniory, besedy, přednášky, setkání apod.

Na daném místě je také poskytováno základní sociální poradenství a poradenství Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska, z.s. Nejedná se o právní poradenství. V místě je k dispozici zaměstnanec, který se Vám bude věnovat ohledně Vašich záležitostí. Budete mít k dispozici PC s připojením na internet. Poradenství sdružení, či odboru sociálních věcí probíhá dle rozpisu uvedeném na webových stránkách [www.ol-sen.eu](http://www.ol-sen.eu)





**Příloha C: Příklady pozvánek a programů klubů pro seniory města Olomouce (zdroj: KS Lazce, U Hradeb, Karafiátova)**

Vážení "studenti",

**v úterý 25.4. budeme pokračovat ve zvyšování úrovně vaší práce s PC.**

Zopakujeme si práci s myší - ovládání velikosti oken - ,znovu se podíváme do uspořádání mailu a řekneme si něco o Skypu: jak se zdarma spojit s kýmkoliv na celé planetě a to formou videokonference.

Zbude-li čas, začneme se základy Wordu.

**Těší se na vás**

**Srdečně Vás zveme na Světový den zdraví 2017.**

Přijďte se za námi podívat ve **čtvrtek 6.4.** do Galerie Šantovka a ZDARMA:

- si nechat změřit tlak, BMI index, sílu stisku
- si vyzkoušet vyšetření inbody – precizní analýza lidského těla
- se nechat vyšetřit od lékaře z KODNÍ KLINIKY FAKULTNÍ NEMOCNICE,
- se informovat o DAROVÁNÍ KRVE nebo si zjistit svoji krevní skupinu přímo
- od zástupců TRANFUZNÍHO ODDĚLENÍ FNOL,
- si vyzkoušet různé druhy berli a zdravotnických pomůcek,
- se informovat o možnostech celostní medicíny v Olomouci,
- zjistit, jak se pokusit překonat svou závislost na alkoholu či cigaretách
- si zjistit zajímavé informace o hospicové péči,
- si vyzkoušet a ověřit si malosti první pomoci,
- vyzkoušet si na vlastní kůži některá vyšetření očí z GRAND OPTICAL v Šantovce
- se informovat, jak si najít nádor prsu,
- ochutnat něco sdravého od ZDRAVOMLS

Připraven bude i PROGRAM PRO DĚTI:

- pro nejmenší děti budou připraveni medvídky z Nemocnice pro medvídky očekávající jejich péči
- ukážeme dětem, jak si správně čistit zoubky
- ti nejmenší dostanou lanič se zapojit do soutěže, kde budou poznávat zdravé od nezdravých pokrmů ...a spoustu dalšího

Toto a mnoho dalšího Vás čeká 6.4. v Šantovce – tak se přijďte podívat, jste srdečně zváni!

Akce bude probíhat od **11:00 do 18:00 hodin.**

**TĚŠÍME SE NA VÁS,**

medici z IFMSA Olomouc

(Akce je podporována Světovou zdravotnickou organizací (WHO) a pod záštitou děkana lékařské fakulty prof. MUDr. Milana Koláře, Ph.D.)

**POZVÁNKA KS LAZCE**  
**Expedice Skotang**



Na přelomu srpna a září se olomoučtí Přátelé přírody ze skupiny Malá líška vypravili doprostřed Velké Británie na týden poznávání přírody, historie, kultury i současného života na severu Anglie a jihu Skotska. O jejich cestě jinak a jinak, než jezdí ostatní, nám přijde povědět vedoucí Expedice, Hynek Pečinka. Povídání bude provázeno projekcí.




**19.10. ve středu po 15. hodině v našem klubu.**

Členové klubu zdarma **Hosté přispějí 20 Kč**

**SPORTOVNÍ DEN PRO SENIORY**

**Smetanovy sady v Olomouci**  
poblíž restaurace Fontána.  
**13.9.2018. Zahájení v 10:00.**

Přijďte si poslehnout živou hudbu, projet se na člošlapu, nebo si vyzkoušet některou ze sportovních disciplín.

**Kdy:**  
13.9.2018 od 10:00, předpokládáme čas ukončení, vyřazení věků a hodování dalších cen 14.15

**Pro koho je určená událost:**  
Tříletá družstva z řad seniorů (příjemců starobního důchodu).  
Ostarek si mohou soustřeďovat vykoušet, pokud bez neobzvy získají sportovním cen.

**Jak se přihlásit:**  
Tříleté družstvo si zvolí název a přihlásí se prostřednictvím emailu (ingrid.lafrenkova@olomouc.eu) nebo na www.facebook.com/olomouckyseniory - učitelní sportovní den, popř. telefonicky na čísle 585 562 105 či přímo u nás na adrese  
Oddělení sociálních služeb, Smetanovy sady, Olomouc, II. patro, kancelář C. 321.  
Termín pro poskytnutí přihlášek je stanoven na 8.9.2018.

**Celá družstva se mohou účastnit i bez poplatku, to platí, pokud se s přihláškou také vyřadí někteří z členů.**

*Prvních 10 přihlášených družstev získá upomínkovou tričku.*

Akce je hostá pod záštitou náměstkyně primátorky Ladislavy Ševcové  
spoluprací příslušné oddělení Olomouc, Západočeský ústav věkové gerontologie, Ústav úst. Péče o seniory v Olomouci, NGI center, Týlová centrum, s.p.a., Centrum péče o seniory, DÚ a ČAMPK, Klub Olomouc vč. Seniorský klub Olomouc a další

**OLMOC** Mnoho sportovních disciplín Vám přinese Klub přátel Kuličkářů, vedoucí oddělení sociálních služeb Ingrid Lafrenková Olomouc  
Vše o akce sportovní den 7.9.2018, 8.9.2018 nebo na facebooku www.olomouckyseniory.eu, www.olomouckyseniory.cz, tel. 585 562 112  
facebook: www.facebook.com/olomouckyseniory, www.olomouckyseniory.cz



## Přátelé přírody - skupina Malá liška z Olomouce příroda a kultura pro lidi všech velikostí na září 2018

Akte pořádáme pro veselé dospělé, rodiny s dětmi i seniory.  
Všechny níže uvedené akce jsou přístupné veřejnosti!

### Úterý 4. září DO PŘÍRODY VE MĚSTĚ Přes Ameriku a les do minipivovaru

16.45 | sraz zastávka MHD bus 12, 19 Olomouc-Holice

Pohodovou pozdní letní procházku tentokrát zahájíme v městské části Holice. Nejprve nakoukneme do areálu s pískovnamí Amerika, určeném především k rybolovu a k oddechu. Podíváme se také na Holický les, budoucí rekreační areál, vysazený v roce 2013 a na Vědeckotechnický park Univerzity Palackého. Po skončení procházky je možnost svažit hrdlo v novém holickém Hanáckém pivovaru, kde je dohodnuta exkurze s degustací tamní produkce za 89 Kč/os.

Akci vede Hanka Hulíková. Příspěvek na akci: členové spolku zdarma, hosté 20 Kč.

### Sobota 8. září CYKLOTURISTIKA Z Valmezu na kole domů

7.54 | odjezd vlaku z Olomouce hl. n. do Valašského Meziříčí (povinná rezervace místa pro jízdní kolo)

Účastníci se sejdou v 9.25 na nádraží ve Valašském Meziříčí, odkud vyrazí na nenáročnou trasu v délce 5 hodin + odpočinkové restaurace. Místy budou polní cesty, ale většinou asfaltové cyklostezky a silnice. Pojede se podél nádherné řeky Bečvy do Přerova, pak mimo hlavní silnice do Rokytnice, a pak: Císařov – Brodek u Přerova – Grygov až k Olympii. Návrat do Olomouce cca v 18 - 19 hod. Kdo bude chtít, může kdykoliv po trase přesednout na vlak.

Přihlašujte se předem Petru Zatloukalovi, vedoucímu akce - pzp@email.cz. Příspěvek na akci: členové spolku zdarma, hosté 20 Kč.

### Úterý 11. září POSED - setkání členů a příznivců spolku: MINIGOLF

17.30 | sraz před pokladnou Minigolfu TJ Lokomotiva, tř. 17. listopadu 3

Zářijové setkání našich členů a příznivců pojme hravě - po skupinkách se proboujeme od 1. do 18. jamky minigolfového hřiště vedle rozárie.

Přijďte si zasportovat a pobavit se! Občerstvení možno zakoupit na místě.

Vstupné 80 Kč (možná bude skupinová sleva).



Přátelé přírody  
www.priroda-pro-lidi.cz

### Sobota 15. září PRO ČLENY Grilování na Zapletalově gruntě (Křčmaň)

Léto zakončíme pochoutkami z grilu a dobrým mokem k tomu, povídáním a zpíváním při kytarách a dalších nástrojích. Členové dostanou e-mailem podrobnosti.

### Úterý 18. září CESTOVATELSKÝ VEČER Irsko a Skotsko

18.00 | Fox club (prostory klubu pro seniory), Javoříčská 2 - tram 1,3,4,5,6,7 Okresní soud

Na Britské ostrovy se letos na několik dní podívaly hned dvě dvojice našich členů. O zážitcích a dojmech z cestování po Irsku povykládají a fotky promítnou Věra Zatloukalová a Jana Votroubková. O atmosféře severu a jihu Skotska se dozvíte z povídání a obrázků Marty a Hynka Pečínkových.

Příspěvek na akci: členové spolku zdarma, hosté 20 Kč.

### Sobota 22. září TURISTIKA Houbafské keškování

8.15 | sraz vlevo v hale hl. nádraží ČD v Olomouci (odjezd vlaku do Slatinic 8.31)

Trasa výletu povede z lázni Slatinice přes Malý a Velký Kosíř a Luděřov do Náměště na Hané - celkem 16 km. Cestou se kromě místních zajímavostí dozvíme základy geocachingu (jak začít, zásady a dobré mravy hledačekačera, jak hledat různé typy keší) a zkusíme najít kešky při cestě. Kdo nechce hledat kešky, může zkusit sbírat houby. Předpokládaný odjezd busem z Náměště na Hané 16.58, příjezd do Olomouce 17.35.

Akci vede Marta P. Perůtková. Příspěvek na akci: členové spolku zdarma, hosté 20 Kč. Na srazu se lze domluvit na společné jízdence na vlak.

### Úterý 25. září SETKÁNÍ S KNIŽKOU Zdeněk Burian - malíř pravěku i dobrodružství

18.00 | Fox club (prostory klubu pro seniory), Javoříčská 2 - tram 1,3,4,5,6,7 Okresní soud

Zdeněk Burian (1905 - 1981) byl český malíř a ilustrátor. Díky jeho paleontologickým rekonstrukcím „víme“, jak vypadali pravěcí obyvatelé Země - zvířata i lidé. Přednášku o tomto autorovi přednese Eva Sommerová.

Příspěvek na akci: členové spolku zdarma, hosté 20 Kč.

malá liška

Přátelé přírody, z. s. - skupina Malá liška

hweitzerova 70, 779 00 Olomouc  
I. +420 602 431 149 | +420 581 063 750

fox@malaliska.cz | www.malaliska.cz  
www.facebook.com/malaliska.cz

"Lidé pro přírodu - příroda pro lidi."

DUBEN 2017

KLUB PRO SENIORY  
OLOMOUC, U HRADEB 2

- 1.4. sobota 11:00 Divadlo hudby FESTIVAL „JEDEN SVĚT“, snímek „Život začíná ve stovce“
- 2.4. neděle 7:30 „IV. pouť moravských Maticí“, Velehrad
- 4.4. úterý 11:00 Cvičení v Kotelně  
14:00 „Počítačová gramotnost-práce s fotkami I.“ pro zájemce, ostatní „Mozkový jogging“
- 5.4. středa 15:00 volný předvelikonoční program ....před výletem...výzdoba...víno ? 5.-7. já školení I=zast.Jura H.
- 11.4. úterý 11:00 Cvičení v Kotelně  
14:00 „Mozkový jogging“, výtvarná dílna, šipky, různé zájmy
- 12.4. středa 7:15 výlet „Frenštát p. Radhoštěm-pohankový mlýn Šmajstrla“ a další zastávky
- VELIKONOCE -----
- 18.4. úterý 11:00 Cvičení v Kotelně  
14:00 „Mozkový jogging“, výtvarná dílna, šipky, různé zájmy
- 19.4. středa 15:00 .....???
20. 4. čtvrtek, 14:00–16:00 KS U Hradeb 2 „Ohlédnutí za křesťanskými Velikonoce a židovskými svátky Pesach“
- 25.4. úterý 11:00 Cvičení v Kotelně  
14:00 „Počítačová Gramotnost-práce s fotkami II.“ pro zájemce, ostatní „Mozkový jogging“
- 26.4. středa xx:xx .....Malý výlet? chata? Šternberk-Hynek

## KS LAZCE

### Co se bude dít v klubu v říjnu 2019

- 1.10. úterý 10:00 Prohlídka nového klubu - Pavelčákova 21 (poradenského místa, info), 11:00 „Jak být pozitivní a proč“, rezervace nutná !!! [zdislav.dolecek@olomouc.eu](mailto:zdislav.dolecek@olomouc.eu), 585 562 105,  
14:00 BESEDA O VÍNĚ S OCHUTNÁVKOU, rezervace nutná !!!...  
( obojí akce MAGISTRÁTU )
- 2.10. středa 15:00 „NÁVŠTĚVA Z HOVORAN“ – ochutnávka Grmolec, malé pohoštění
- 4.10. pátek 14:00 KS SLAVONÍN – hudba tanec
- 5.10. čtvrtek 10:00 Sv. Kopeček, bazilika – MŠE PRO SENIORY
- 8.10. úterý 15:00 výtvarka s Aničkou „LAPAČE SNŮ“, viz pozvánka
- 9.10. středa 15:00 „TAJEMNÉ HEBRIDY“ – cestopisné povídání s projekcí s paní Labskou
- 10.10. čtvrtek 14:00 MD - opereta „NA TÝ LOUCE ZELENÝ“ (směrná čísla, bitva)
- 16.10. středa 7:20 VÝLET NOVÝ JIČÍN „Držte si klobouky“, linkovým bussem, viz pozvánka - program  
15:00 AGE Centrum (Na Šibeníku 1) – „TRÉNINK PAMĚTI“, rezervace nutná !!!,....., symbolická cena 20 Kč/os (MAGIS)
- 17.10. čtvrtek CENTRUM POHYBU (Sokolská 7) – lze vyzkoušet ZDARMA NABÍDKU CVIČENÍ SE ZKUŠENÝMI LEKTORY, 9:00 – 12:00, nebo 14:00 – 16:00 (MAGIS)
- 23.10. středa 15:00 „KRÁSY ZÁPADNÍ ČÁSTI ČR“ - cestopisné povídání s projekcí Jirky Hambálka a s fotkami Máji Kyjevské
- 29.10. úterý 14:00 výtvarka „LAPAČE SNŮ“ - dodělávky
- 30.10. středa xx:xx VÝLET SKLÍPEK MUTĚNICE, vlakem, předběžně domluveno, viz pozvánka - program

KLUB  
VENI



NOVÝ

KS LAZCE

## Co se bude dít v klubu v ČERVENCI 2020

- 1.7. středa 15:00 ZAHÁJENÍ ČINNOSTI KLUBU, OSLAVA S NAŠIMI JUBILANTY**
- 7.7. úterý 14:00 Cvičení s Miluškou ( PŘÍCHOD NEJLÉPE 13:50),  
VŽDY DBEJTE, PROSÍM, NA TO, ABY VÁS BYLO NEJMÍŇ 5,  
NUTNÁ DOMLUVA PŘEDEM !!!**
- 8.7. středa 15:00 „PAVEL KOTAS - MALÍŘ MODRÝCH DÁLEKA SNŮ”, předn.  
s prezentací; vyprávět přijde pan Oldřich Schnabl,  
dlouholetý kamarád a kolega malíře a grafika**
- 16:30 domluva s MUDr. Tomanovou na výzkumu - dotazníky**
- 14.7. úterý 14:00 Cvičení s Miluškou**
- 15.7. středa 15:00 „AMERIKA OČIMA STUDENTA”, přednáška s projekcí, přijde  
Mgr. Zdislav Doleček**
- 21.7. úterý 14:00 Cvičení s Miluškou**
- 22.7. středa 10:00 VÝLET - „POHODA V GRYGOVĚ”, zvířata, minigolf,  
dobré jídlo, dezerty, pivo, příroda. Pojedeme vlakem**
- 28.7. úterý 14:00 Cvičení s Miluškou**
- 29.7. středa 7:00 VÝLET „OKOLO HRADCE KRÁLOVÉ” (Petroff - exkurze i do  
výroby, plavba lodí, planetárium). Pojedeme vlakem**



Programy klubů po znovuotevření, červen 2021:

PLÁN ČINNOSTI KLUBU PRO SENIORY

KLUB PRO SENIORY  
ANONIS 0104 0101

NA MĚSÍC: ČERVEN

Datum	Čas	Název akce
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	PACHLY KRUIČEK
7.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	PŘÍJEZD V KLUBU - PLÁN
8.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	FILM DENNA GLORUS
9.		
10.		
11.		
12.		
13.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	PACHLY KRUIČEK
14.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	NAŠE PŘÍJAZD V KLUBU - PLÁN
15.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	FILM DENNA GLORUS
16.		
17.		
18.		
19.		

20.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	PACHLY KRUIČEK
21.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	ZAJEZD BECKER V KLINICE PACHA, NADĚJE
22.		
23.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	ŽIVA TADĚJ
24.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	VLAVNIN - PŘÍJAZD V KLINICE PACHA, NADĚJE
25.		
26.		
27.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	PACHLY KRUIČEK
28.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	NAŠE PŘÍJAZD V KLUBU - PLÁN
29.		
30.	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	KLUBOVÉ PŘÍJAZD V KLINICE PACHA, NADĚJE
31.		

PLÁN ČINNOSTI KLUBU PRO SENIORY

hasafiabona G  
Oromoue

NA MĚSÍC: ČERVEN

Datum	Čas	Název akce
1.		
2.		- Zájezd Buchlovice
3.		
4.		
5.		
6.	Po 14 <sup>00</sup>	- Klubové odpoledne
7.		
8.		
9.	14 <sup>00</sup>	- Pozvánka Ameriku - Jalta
10.		
11.		
12.		
13.	Po 14 <sup>00</sup>	- Klub - Klubové odpoledne
14.		- Zájezd Lesná
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.	Po 14 <sup>00</sup>	- Klubové pozvánky nad Hroncem
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.	Po 14 <sup>00</sup>	- Klub - Pozvánky nad Hroncem
28.		Příjezd v klubu
29.		
30.		
31.		