

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Senior Point v Havlíčkově Brodě jako centrum podpory a edukace ve stáří

Vedoucí práce: Mgr. Věra Suchomelová, Th.D.

Autor práce: Magdaléna Lindlová

Studijní obor: Pedagogika volného času (prezenční forma)

Ročník: 3.

2018

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum:

.....

Magdaléna Lindlová

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce, paní Mgr. Věře Suchomelové, Th.D. za její odborné vedení a pomoc, cenné rady, projevenou vstřícnost a trpělivost. Děkuji také pracovnícím Senior Pointu v Havlíčkově Brodě, které mi zde umožnily vykonávat praxi a zároveň poskytly mnoho informací o projektu Senior Point.

Obsah

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD..... | 6 |
| 1 Vymezení základních pojmů týkajících se problematiky stáří..... | 8 |
| 1.1 Stárnutí a stáří | 8 |
| 1.2 Změny doprovázející stáří..... | 9 |
| 2 Příprava a adaptace na stáří..... | 11 |
| 2.1 Příprava na stáří..... | 11 |
| 2.2 Adaptace na stáří | 13 |
| 2.2.1 Modely adaptace na stáří | 14 |
| 2.2.2 Koncept aktivního stárnutí | 16 |
| 3 Kvalita života ve stáří | 18 |
| 3.1 Kvalita života | 18 |
| 3.2 Potřeby ve stáří..... | 19 |
| 3.3 Vývojové úkoly ve stáří | 22 |
| 4 Edukace ve stáří | 24 |
| 4.1 Celoživotní vzdělávání a učení | 24 |
| 4.2 Geragogika | 24 |
| 4.3 Specifika vzdělávání seniorů..... | 26 |
| 4.4 Možnosti vzdělávání seniorů..... | 28 |
| 5 Projekt Senior Point | 31 |
| 5.1 Charakteristika projektu Senior Point | 31 |
| 5.2 Spektrum poskytovaných služeb..... | 33 |
| 5.3 Personální zajištění..... | 35 |
| 5.4 Charakteristika prostředí Senior Pointu | 36 |
| 6 Senior Point v Havlíčkově Brodě..... | 38 |
| 6.1 Obecné informace a charakteristika havlíčkobrodského Senior Pointu..... | 38 |
| 6.1.1 Prostorové možnosti | 39 |
| 6.1.2 Personální zajištění a zásady práce..... | 40 |
| 6.2 Nabízené služby | 41 |
| 6.3 Edukační a volnočasové aktivity..... | 44 |
| 6.2.1 Pravidelné volnočasové aktivity a akce..... | 44 |
| 6.2.2 Nepravidelné aktivity a akce | 45 |
| 6.4 Reflexe vlastní praxe v havlíčkobrodském Senior Pointu | 47 |
| 7 Senior Point v kontextu vzdělávání seniorů | 48 |

| | |
|-------------------------------|----|
| ZÁVĚR | 50 |
| SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ | 51 |
| SEZNAM ZKRATEK | 55 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 56 |
| PŘÍLOHY | 57 |
| ABSTRAKT | 61 |
| ABSTRACT..... | 62 |

ÚVOD

Stárnutí naší populace je v dnešní postmoderní společnosti už poměrně zažitý fenomén. Demografická křivka jasně ukazuje nárůst střední délky života a tím i na vyšší počet seniorů. V návaznosti na tento jev se v naší společnosti postupně otevírá prostor pro řešení problematiky stárnutí a zohlednění specifických vlastností a požadavků seniorů. Mezi důležité otázky rezonující ve společnosti patří otázka týkající se toho, jak prodlužovat délku života či etapu stáří a rovněž také otázka, jakým způsobem toto období co nejvíce zkvalitnit a naplnit. Často je v tomto kontextu zmiňován tzv. koncept aktivního stárnutí, který spočívá v nabídce vhodných příležitostí pro seniory. Ideálem tohoto konceptu je zapojit všechny seniory do dění ve společnosti, vydobýt jim jasně vymezený prostor a umožnit jim vlastní seberealizaci. Jednou z možností vlastní seberealizace je investice do vlastního rozvoje a vzdělávání. V této oblasti se naše společnost snaží rozvíjet možnosti pro edukaci seniorů, a to jak v období tzv. třetího věku, tak i tzv. čtvrtého věku. Jednou z variant vzdělávání se v seniorském věku je návštěva či využívání služeb volnočasových center, které nabízejí edukační a volnočasové aktivity. Mezi centra podporující seniory, jejich vzdělávání a volnočasové vyžití patří síť kontaktních míst pro seniory vzniklá v rámci projektu Senior Point.

Osobní motivací pro zaměření předkládané bakalářské práce mi byla vlastní praxe v jednom z těchto kontaktních míst pro seniory – Senior Pointu v Havlíčkově Brodě. Na základě této praxe a získaných zkušeností mne zaujala role vzdělávání v životě seniorů, a to jakým způsobem tato role zapadá do konceptu aktivního stárnutí a rovněž i to, jak potřebu seniorů vzdělávat se zohledňuje a naplňuje Senior Point jako místo pro aktivní stárnutí seniorů.

Cílem předkládané bakalářské práce je popsat projekt Senior Point a zhodnotit jeho činnost v kontextu vzdělávání seniorů. V první kapitole práce se věnuji vymezení a kategorizaci stáří a změnám, které v tomto období zasahují do života seniorů. Ve druhé kapitole se zabývám adaptací a přípravou starších občanů na stáří, která je jako taková považována za jeden ze zájmů geragogiky, tedy vědě o vzdělávání a výchově seniorů. V kapitole dále uvádím různé strategie vyrovnávání se s vlastním stáří, včetně již zmiňovaného konceptu aktivního stárnutí. Ve třetí kapitole se zaměřuji na definování kvality života ve stáří a faktory, které ji pomáhají zvyšovat. Větší pozornost pak věnuji potřebám, které ve velké míře ovlivňují prožívání kvalitního života

a rovněž samotný průběh stáří. Čtvrtou kapitolu věnuji edukaci seniorů jako podstatnému tématu této práce, podrobně se zaměřuji nejdříve na definici a rozsah zájmu geragogiky, následně specifika samotného vzdělávání ve stáří. Vzhledem k dalším kapitolám věnovaným projektu Senior Pointu uvádím požadavky na lektora, prostory a podmínky, které toto centrum i další uvedené vzdělávací instituce a volnočasové kluby zohledňovat. V páté kapitole představuji projekt Senior Point v České republice, spektrum poskytovaných služeb, edukačních a volnočasových aktivit a další specifika pracovníků, kterými se musejí během jednání s cílovou skupinou řídit. V šesté kapitole přibližuji fungování, náplň činnosti a nabídku vzdělávacích aktivit kontaktního místa pro seniory na konkrétním příkladu havlíckobrodského Senior Pointu. V poslední kapitole bakalářské práce pak shrnuji teoretické poznatky o edukaci, specifikách a potřebách seniorů s idejemi projektu Senior Point a vlastními poznatky z vykonané praxe v jenom z těchto zařízení. Dále se v této kapitole zaměřuji na přínosy, které Senior Point nabízí svým klientům.

Mezi stěžejní prameny, o které se tato bakalářské práce opírá, patří literatura věnující se vývojové psychologii stáří od autorů Vágnerové, Křivohlavého, Langmeira a Krejčířové, z oblasti edukace seniorů jsou to knihy od autorského dua Špatenkové a Smékalové, Vetešky a Salivarové, Průchy či Šeráka. O projektu Senior Point není v současné době v odborné literatuře mnoho napsáno, proto jsou uvedené informace čerpány především z výročních zpráv společnosti Společně, o.p.s. (konkrétně z let 2011 až 2016), která je realizátorem projektu, závěrečné zprávy o činnosti Senior Pointu v Havlíčkově Brodě, internetových stránek projektu Senior point a z článků regionálních novin, zároveň se opírá o mé vlastní zkušenosti vycházející z praxe v tomto zařízení.

1 Vymezení základních pojmů týkajících se problematiky stáří

V úvodní kapitole uvedu charakteristiku základních pojmů, tedy životní etapy stáří a cílovou skupinu seniorů, které budou určovat orientaci předkládané bakalářské práce. Záměrně zde uvádím změny ve stáří, které by měly být zohledněny jak v každodenním životě, tak i při vzdělávání či během jiných volnočasových aktivit se seniory.

1.1 Stárnutí a stáří

Stárnutí je tradičně vnímáno jako fyziologický proces, který v sobě zahrnuje řadu involučních změn ve struktuře a funkcích organismu. Tyto nezvratné změny vedou ke zvýšené zranitelnosti, poklesu některých schopností člověka, obecně snižují jeho výkonnost a v konečné fázi ústí do terminálního stádia a ve smrt (Langmeier, Krejčířová, 2006). Vágnerová (2007) uvádí, že je tento proces ovlivněn genetickými dispozicemi i vnějšími faktory jako například životní styl, výživa, povolání, stres apod., které na nás po celý život působí. Haškovcová (2010) přitom dodává, že je stárnutí diskontinuitní proces, neboť lidé stárnou v různých obdobích různě rychle. Pozitivním jevem nynější společnosti je, že staří lidé jsou v mnohem lepší zdravotní kondici, než tomu bylo před lety, a tak celkově narůstá délka života. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Z hlediska vývojové psychologie je stáří považováno za závěrečnou životní etapu, která se nejvíce přibližuje smrti a je dále kategorizována. Společným pojítkem pro určení věkové hranice stáří je chronologický věk. V průmyslově rozvinutých zemích je hranice stáří stanovena věkem 65 let (Langmeier, Krejčířová, 2006). Bernice L. Neugartenová rozlišila etapu stáří podle priorit, témat či problémů, které senioři v daném období právě řeší. Mladí senioři ve věku 65–74 let řeší především odchod do penze, přebytek volného času a s tím související potřebu nové seberealizace. Druhá skupina, staří senioři ve věku 75–84 let, se soustředí zejména na vlastní adaptaci na stáří, na případné ztížení každodenního života v důsledku zdravotního stavu, osamění apod. (in Kalvach a kol., 2004, str. 47). Poslední skupina velmi starých seniorů od 85. roku života je charakterizována jako skupina, jejíž hlavním tématem je soběstačnost a zabezpečení vlastní bezpečnosti. (Haškovcová, 2010)

Dalším možných dělením stáří jsou kategorie tzv. třetího a čtvrtého věku, které obě klasifikují stáří podle toho, kolik pomoci od druhých senior potřebuje. Senioři

třetího věku jsou charakterizováni jako aktivní s malou potřebou pomoci od svého okolí. Tato kategorie koresponduje s variantou mladých seniorů. Čtvrtý věk zahrnuje seniory od 75 let, zejména však seniory, kteří jsou odkázáni na nepřetržitou pomoc druhých lidí (Stuart – Hamilton, 1999). Špatenková a Smékalová (2015) charakterizují třetí věk jako postproduktivní období člověka, které však nabízí novou náplň života, jistou nezávislost a nové výzvy pro seniory. Zároveň je podle nich toto období vhodnou příležitostí k dalšímu vlastnímu vzdělávání. Pro označení starého člověka je tradičně používán pojem senior či důchodce. Haškovcová (2010) se navíc přiklání k používání neutrálního spojení starší občané.

1.2 Změny doprovázející stáří

Změny, které se v průběhu stáří projevují, můžeme zařadit do třech hlavních skupin – fyzické (biologické), psychologické a socioekonomické.

Biologické změny jsou přítomné na všech tkáních a buňkách v organismu, podle Langmeiera a Krejčířové (2006) jsou nejvíce patrné v oblasti nervové a endokrinní soustavy, taktéž i na funkci metabolismu a imunitního systému. Dochází tedy k úbytku neuronů a počtu mozkových synapsí, změně hormonální produkce, sekrece a aktivity (u žen menopauza, u mužů andropauza), ke změně funkčních tkání na vaziva. Stáří je doprovázeno degenerativními pochody v těle a tzv. polymorbiditou, která se vyznačuje větším počtem různých chronologických onemocnění. Obecně se u seniorů projevují choroby kardiovaskulárního systému, opotřebením a ochabováním kosterního a svalového systému, což se projevuje větší unavitelností při pohybu a dýchání. (Vágnerová, 2007). Ondráková a kol. (2012) se domnívají, že zhoršení fungování smyslových orgánů seniora omezuje v prožívání světa okolo sebe. Štílec (2004) dodává, že toto zhoršení může být příčinou emočních problémů – depresí, úzkostí, výbušného chování člověka.

V involučním procesu jsou biologické změny provázány se změnami duševními, uplatňuje se zde psychosomatická jednota těla. Podle Říčana (2004) je duševní činnost ve stáří charakteristicky zpomalená, pro staršího člověka je důležitější přesnost než rychlost vykonávané činnosti. Důvodem může být menší míra zainteresovanosti či zvýšená opatrnost. Ve stáří se tedy můžeme setkat se změnou osobnosti a emočního prožívání, přičemž se prohlubují vlastnosti člověka – dobré i špatné. Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že se s věkem snižuje rovněž extroverze

člověka, přičemž výrazněji se s tímto jevem setkáváme u mužů. Ve stáří se obecně zhoršuje většina kognitivních funkcí člověka, snižuje se kvalita percepce a pohotovosti, postiženy jsou i paměťové funkce, častým problémem je tedy zapomínání a tzv. upuštění myšlenky. Rovněž se začíná projevovat snížení rozumových schopností, dochází zejména k poklesu fluidní inteligence, která není přímo závislá na procesu učení, ale prokazuje se jakýmsi důvtipem a schopnostmi. Oproti tomu krystalická inteligence, která souvisí s celoživotním učením, se ve větší míře nemění (Vágnerová, 2007, Stuart-Hamilton, 1999).

Socioekonomická změna ve stáří je definována především odchodem z pracovního prostředí do starobního důchodu. Tato skutečnost značně ovlivňuje mj. společenské okolí seniora, nastávají omezení či úplná ztráta kontaktu s bývalými spolupracovníky. Změny ve vrstevnické skupině seniora mohou být rovněž způsobeny zdravotním stavem (vlastním i stavem přátel či partnera), odchodem do domova seniorů nebo smrtí. Všechny tyto faktory mohou způsobovat izolovanost a osamělost. Změnami prochází i manželství, oba senioři se musí často znovu naučit společnému životu ve dvou. V případě ztráty partnera se senior musí naučit náhlému osamění a samostatné existenci. Řičan (2004) uvádí, že k vyrovnání se smrtí partnera dochází především díky přeorganizování svého života a upnutí se k novým cílům. Problematické může být rovněž snížení finančního standardu či nadbytek volného času s ním spojená tvorba nového režimu. Souběžně se radikálně mění sociální status, životní role i samotné image osobnosti.

Shrnutí

V první kapitole bylo stárnutí vymezeno jednak jako involuční proces, který je doprovázen mnohými změnami z různých oblastí života, ale také jako dozrávání osobnosti člověka, samotné stáří pak jako prostor možný pro investování do vlastního rozvoje. Zejména období třetího věku seniory vybízí k realizaci vlastních snů a zájmů, naplnění nově nabytého volného času smysluplnými aktivitami. Nelze však zapomenout na to, že stáří je poměrně dlouhou životní etapou, která v sobě zahrnuje různé kategorie seniorů, kteří mají vzhledem ke svému věku a rozsahu změn odlišný žebříček potřeb, témat a zájmů, které se jim jeví jako podstatné. Zohlednění těchto odlišností, obecně napomáhá ke zlepšení mezigeneračních vztahů, konkrétně k lepšímu pochopení chování starších lidí, ať už v přímé práci s touto skupinou nebo během každodenního kontaktu s ní ve společnosti.

2 Příprava a adaptace na stáří

Přijetí faktu vlastního stárnutí je v životě každého člověka důležitým předělem, proto se budu v druhé kapitole věnovat přípravě a následné adaptaci na toto období. Podle Čeledové a kol. (2016) se s touto situací vyrovnává lépe a snadněji senior, který na svůj život pohlížel realisticky, zohledňoval příchod vlastního stáří po celý život a připravoval se na něj. Vzhledem k těmto okolnostem si dovoluji připojit výstižný citát Haškovcové (2010, str. 10): *„Respektovat kontinuitu života předpokládá vědět, že stáří je právě tak „jen“ závěrečnou etapou před koncem života, jako je v něm přítomno od jeho počátku, vědět, že o kvalitě svého stáří rozhodujeme a spolurozhodujeme po celý život.“*

2.1 Příprava na stáří

Příprava na stáří je důležitý proces, díky kterému je možné zvýšit kvalitu života seniorů a jejich schopnost uspokojivě naplňovat vlastní potřeby. Dle názoru Špatenkové a Smékalové (2015) tato příprava spočívá především ve včasné investici do vlastního já tak, aby byl senior připraven na možné problémy stáří a dokázal jim čelit. Příbyl (2015) navíc dodává, že přijetí vlastního stáří jako faktu, dává seniorovi prostor pro hledání možností, jak stáří prožít aktivně a smysluplně. Přípravami na stáří se zabývá vědní disciplína geragogika, o které bude dále více pojednáno. Přípravu na stáří lze z časového hlediska rozdělit na tři etapy – dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou (Haškovcová, 2010).

Dlouhodobá příprava

Dlouhodobá příprava je celoživotním procesem, během kterého si jedinec osvojuje postoje ke stárnutí a stáří, je zde zdůrazněna myšlenka, že každý člověk je zodpovědný za kvalitu svého života, a tedy do jisté míry ovlivňuje způsob, jakým bude stárnout. Tento proces je mj. založen i na naplňování krátkodobých cílů v průběhu celého života a následně na naplnění jednoho celoživotního, dlouhodobého cíle. Celoživotní příprava by měla být obsažena ve všech výchovných a vzdělávacích programech pro všechny generace, přičemž nejmladší generace se úcty a chování k seniorům učí v rámci rodiny ke svým prarodičům. (Haškovcová, 2010; Křivohlavý, 2011)

Střednědobá příprava a přiblížení skupiny lidí před odchodem do penze

Střednědobá příprava na stáří by měla započít již v období středního věku, nejpozději však přibližně deset let před nástupem do starobního důchodu, tedy v období

mezi 50 - 60 rokem života. Bratská (in Křivohlavý, 2011) tuto etapu v lidském životě označuje jako tzv. přeladování. V tomto životním období je člověk vystaven prvním faktickým projevům stárnutí (zvýšená únava, zhoršení některých tělesných i kognitivních funkcí, viditelné změny na tělesné stránce apod.), změnám v rodině (odchod dětí, tzv. syndrom prázdného hnízda, smrt rodičů) i v partnerském vztahu, odchodu z produktivního období života do penze a přípravě na novou životní fázi s dalšími vývojovými úkoly. Na základě těchto projevů přicházejícího stáří se člověk mění i po psychické stránce. Křivohlavý (2011) uvádí, že v tomto období dochází ke změně identity, starší člověk uvažuje o vlastní hodnotě a o tom kým je, nejen na základě společenského statusu, ale i vnitřního pocitu. Starší člověk se v tomto období vnitřně připravuje na způsob žití v přítomnosti a na odpovědné plánování vlastní budoucnosti, na rozdíl od produktivní části života, kdy je mnoho věcí podřízeno pracovní době či jiným povinnostem a plánování se odsouvá na později. Penzista se naopak do jisté míry jakýmsi strůjcem své budoucnosti. Ke změnám dochází rovněž i v okruhu lidí, se kterými si jedinec stýká. S postupnou změnou životního tempa dochází i ke změnám v zaměření vlastních zájmů, člověk je vykonává pro vlastní potěšení, a ne z důvodu povinnosti či úspěchu. Důležitým úkolem tohoto období je udržet si zaměstnání až do dosáhnutí na vstup do starobního důchodu. Před vstupem do penze starší člověk bilancuje a rekapituluje vlastní působení v produktivní části života, pokládá si otázky, které se týkají naplnění vlastních předsevzatých cílů, dalšího směřování a smyslu života.

Všechny tyto změny v osobnosti člověka korespondují s náplní střednědobé přípravy na stáří. Hlavní podstatou této přípravy je psychická akceptace stáří jako nevyhnutelné součásti života, systematické rozvíjení vztahů s rodinou a přáteli, neboť často dochází k narušení vztahů s dosavadním pracovním kolektivem a lidmi, které senior denně potkával, úpravě životního stylu a zdravé životosprávy s cílem udržení soběstačnosti. Důležitá je i postupná tvorba tzv. druhého životního programu, který spočívá ve formulaci další životní náplně, jež odpovídá přáním a možnostem člověka (Haškovcová, 2010). Starší občan tak rozvíjí své současné zájmy nebo hledá nové. Podle Příbyla (2015) je vhodnou aktivitou k naplnění nově získaného času vzdělávání, které do života seniora navíc vnese jistý řád a posílí jeho sociální síť.

Krátkodobá příprava

Krátkodobá příprava na stáří je období trvající zhruba tři až pět let před odchodem do penze. Nastávající senior by měl během této přípravy zohlednit všechny typy změn,

kteře s sebou stáří přináší a na základě toho upravit prostředí, ve kterém se pohybuje, jedná se o úpravy bytu a jeho zařízení k bezpečnosti seniora. Důležitá je rovněž snadná dostupnost ke všem potřebným institucím (nemocnice, obchod apod.) a rodině. Mezi další potřebné opatření patří například vytvoření finanční rezervy, uvažování o bezproblémovém plnění každodenních sebeobslužných činností a naplnění nově nabytého volného času. (Haškovcová, 2010)

2.2 Adaptace na stáří

Stárnutí i samotné vyrovnání se se stářím a doprovodnými změnami je individuální záležitost, která je ovlivněna mnohými faktory – fyzickým a aktuálním zdravotním stavem, ekonomickým zabezpečením, povahovými rysy, osobností člověka, jeho životními zkušenostmi, životní filosofií a konečně celým průběhem života. Obecně lze říci, že změny, které se v tomto období odehrávají, senior vnímá mnohem intenzivněji a negativněji než v přechozích životních etapách. Vždy je ale nutné, aby začal tyto změny interpretovat a adaptovat se na nové podmínky. Pro úspěšný proces adaptace na stáří se seniorům osvědčuje optimistický, avšak realistický přístup k životu, jistý nadhled a smysl pro humor, smíření s vlastní minulostí a zároveň také tolerance druhých, dále je dobré oprostění se od materiálních věcí a soustředění se na vlastní duševní růst a schopnost být sám se sebou. Adaptace může být naopak negativně ovlivňována odkázaností na pomoc druhých, odchod do institucionální péče, ztrátou životního partnera či životního smyslu apod. (Haškovcová, 2010; Jarošová, 2006; Špatenková a Smékalová, 2015; Čeledová a kol., 2016, Suchomelová, 2016)

Švancara (in Langmeier, Krejčířová, 2007) pro úspěšné zvládnání situací, které stáří přináší, doporučuje seniorům pět zásad, které jim mohou pomoci při udržování a posílení jejich psychické adaptivity^a. Mezi zásady „pěti P“ patří *perspektiva* (schopnost pohlížet do budoucnosti, plánování), *pružnost* (schopnost pohotově přijímat nové, otevřenost změnám, sebekritické uvažování), *prozíravost* (jednat s přihlédnutím ke svým možnostem, kompenzovat nastalé změny, moudrost), *porozumění pro druhé* (tolerance ostatních, empatie), *potěšení* (udržet si radost z každodenních maličkostí a zdroje uspokojení).

^a Adaptivita = plasticita lidského jednání, schopnost měnit jednání (chování) v průběhu času s ohledem na změny životních podmínek (Křivohlavý, 2011)

2.2.1 Modely adaptace na stáří

Modely adaptace na stáří či strategie zvládnání vlastního stáří souvisí kromě uvedených faktorů pravděpodobně také s typem přípravy na stáří, které člověk během svého života absolvoval. Reichardová (in Langmeier, Krejčířová, 2006) obecně definuje pět strategií, za pomoci kterých se lidé přizpůsobují svému stárnutí.

Konstruktivní strategie je optimální strategie, neboť člověk bývá zcela vyrovnán s realitou stáří, i přesto zůstává aktivní ve svých zájmech, udržuje nebo navazuje nové sociální vztahy, nemění se ani jeho optimistický postoj k životu. Je schopen poměrně pružně reagovat na nové situace, není agresivní vůči svému okolí.

Strategie závislosti je pasivní strategií, kdy senior přenechává odpovědnost nebo povinnosti raději na ostatních ve svém okolí než na sobě. Často se s touto strategií setkáváme u submisivního jedince, který nechává rozhodovat dominantního z páru. Jeho postoj k životu je pasivní a nemá téměř žádné ambice.

Obranná strategie seniora se naopak vyznačuje až přehnanou aktivitou a zaměstnáním, které má pomoci zahnat myšlenky na stáří. Člověk se s jeho příchodem vnitřně neztotožnil, nadměru kontroluje své chování a jedná podle zaběhnutých zvyků a konvencí z předešlého života, nechce být na nikom závislý. Může být konfliktní a na své okolí může působit až panovačně.

Strategie hostility (nepřátelství a hněvivosti vůči druhým) se projevuje tím, že senior obviňuje jiné osoby a různé okolnosti ze svých vlastních nezdarů. Následně může být mrzutý a podezíravý vůči svému okolí, chová se agresivně a závidí ostatním jejich štěstí a mládí. Vnímá se jako „oběť svého života“ a touží po lítosti ostatních.

Strategie sebenávisti je adaptací seniorů, kteří hodnotí celý svůj život jako selhání a už si nepřejí jej dál žít. Smrt ve stáří berou jako vysvobození. Tito senioři jsou nadměru sebekritičtí a agresivní vůči vlastnímu svědomí. Často se v průběhu života setkali s neúspěšnými osobními vztahy a mohou trpět pocitem osamělosti.

Jedním z dalších modelů adaptace na stáří je Baltesova *teorie efektivního životního řízení*. Nejdříve byla tato teorie aplikována na zvládnání specifických situací v období stáří, později se však ukázalo, že se jedná o vhodný model zvládnání situací a problémů během celého lidského života. Baltes navíc poukazuje na to, že senioři, kteří

tento model používají během života se ve stáří cítí lépe a dosahují vyšších cílů než ostatní. (Baltes, 2009; Suchomelová, 2016; Křivohlavý, 2011)

Tato životní strategie je založena na třech principech – selekci, optimalizaci a kompenzaci. Selekcce spočívá ve vhodném výběru ze spektra možností a následnému konkrétnímu směřování k menšímu úseku vrcholného zájmu. Ve stáří může být selekce vnímána jako určité omezení či zúžení zájmu, avšak s ohledem na omezenější možnosti a schopnosti seniora, je to možnost, jak se může přímo a plně soustředit na podstatné věci. Se selekcí méně důležitých či podstatných priorit a zájmů souvisí přenastavení žebříčku hodnot a aktivit seniora. Díky tomu si senior uvědomí, o co chce i nadále usilovat a v čem se chce dále rozvíjet. Optimalizace se týká převedení všech podstatných hodnot, činností a zájmů do nové etapy života a zároveň i přizpůsobení těchto aktivit novým podmínkám, tak aby se v nich mohl senior i nadále mohl realizovat a dělat to, co mu dělá radost a naplňuje ho. Princip kompenzace spočívá v nahrazení schopností a činností, které díky změnám ve stáří senior už nemůže vykonávat za ty, které ho uspokojují a vynahrazují mu ony nemožné. Může se jednat o kompenzaci všech možných jevů např. od brýlí na nose až po jízdu na kole. (Baltes, 2009; Suchomelová, 2016; Křivohlavý, 2011)

Díky kombinaci těchto tří principů může senior i jakýkoliv jiný člověk proměnit náplň a rozsah aktivit, které ve svém životě vykonává, tak aby se cítil spokojeně a prožíval svůj život efektivně. Tento model tak umožňuje seniorům, handicapovaným či jinak znevýhodněným lidem zvládat životní situace s ohledem na jejich podmínky a naučit je rozhodovat se, co je pro ně důležité a případně být schopen to nějakým způsobem kompenzovat. (Suchomelová, 2016; Křivohlavý, 2011)

Všechny uvedené strategie stárnutí jsou poměrně zjednodušené, u seniorů dochází ke kombinaci zmíněných typů strategií podle individuální osobnosti seniora. Obecně nelze hodnotit, která ze strategií je efektivnější. Podle Špatenkové a Smékalové (2015) je zvolená strategie seniora neměnná a vycházející z jeho životní strategie. Příchod stáří a jeho akceptace je jeden z nejtěžších úkolů v lidském životě, proto by měla být každá reakce ze strany seniora jeho okolím přijata. Vhodné přitom je, aby okolí seniorovi pomohlo zajistit podmínky pro důstojné stáří, podporovalo ho a pomáhalo mu.

2.2.2 Koncept aktivního stárnutí

Optimální adaptace na stáří je tématem, které se dostalo na konci dvacátého století do povědomí nejen široké veřejnosti a politických či veřejných činitelů, ale i do zájmu vědeckého spektra. Teorie zdůrazňující aktivní či úspěšné stáří se snažili negativizovat představy o neproduktivním stáří a specifikovat úlohy a význam tohoto období v dnešní moderní společnosti, která se pod tíhou demografických a ekonomických změn hodnotově proměnila. Teorie aktivity do jisté míry odporuje často zažitě teorii o postupném vyvazování se či odpoutávání se, kdy by se senior měl vzdát všech činností a zájmů, které nemůže vykonávat a smířit se s faktem, že stárne. Teorie aktivity je naopak odvozena od představy aktivního stárnutí a co nejdelšího udržování si vlastních zájmů v upravených podmínkách, jejím cílem není popření procesu stárnutí, ale nahrazení aktivit středního věku. (Suchomelová, 2016; Čeledová a kol., 2016, Petrová Kafková, 2014; Špatenková, Smékalová, 2015)

Aktivní stárnutí je definováno Světovou zdravotnickou organizací jako proces co nejlepšího využívání příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost ke zlepšení kvality života lidí v průběhu stárnutí (WHO, 2002). Koncept aktivního stárnutí je komplexní, celoživotní strategie zvládnání vlastního stáří, která se zaměřuje nejen na životní styl seniorů tzv. třetího věku, ale také na zlepšení kvality a spokojenosti s vlastním životem, rovnost příležitostí a práv, možnost účasti na veřejném rozhodování, prostor k seberealizaci a vlastní zodpovědnosti. (Štěpánková a kol., 2014; Špatenková, Smékalová, 2015)

Cílem konceptu je prodloužit ve zdraví prožité roky a zlepšit kvalitu života všech lidí včetně těch, kteří jsou nemohoucí, disabilní nebo potřebují péči. (WHO, 2002) Koncept je založen na myšlence spojení konceptu zdraví a aktivity. Bromley (1974, in Špatenková, Smékalová, 2015, s. 12) uvádí, že potřeba aktivity, která je člověku vrozená musí být naplňována i v seniorském věku. V období stáří je ekonomická aktivita, preferovaná společností po celou dobu produktivní část života jedince, nahrazena převážně volnočasovými aktivitami dávající života smysl a strukturu. Všechny tyto aktivity by přitom měly seniorovi dávat jasný smysl vzhledem k jeho životní historii a zároveň respektovat jeho aktuální situaci, podporovat jeho životní podmínky, dále rozvíjet jeho životní potenciál a sebepřijetí, tedy všechny složky jeho osobnosti, zvláště pak složku spirituální. (Suchomelová, 2016)

Koncept aktivního stáří vychází z představy „vhodné“ podoby aktivního stáří, za což bývá kritizován. Kvůli této zformované představě stárnutí mohou být někteří senioři znevýhodněni či pod tlakem z „nesprávné“ podoby stáří způsobené např. nedostatkem nezávislosti, životní pohody a stresem z mnoha sociálních rolí, které jsou na seniora v tomto konceptu kladeny. Holstein a Minkler (2003, in Štěpánková, Höschl, Vidovicová a kol., 2014, s. 69) uvádějí, že vyřčená podoba „správného“ chování a zvyků může seniory spíše zatěžovat než rozvíjet. Třetí věk může být podle tohoto konceptu poměrně idealizován či zjednodušeně vykládán pouze jako období koníčků či volnočasových aktivit. Petrová Kafková (2013) upozorňuje, že aktivní stárnutí nemusí být nutně organizované (např. seniorských klubech či jiných spolcích) a poukazuje na to, že je to pouze jedna z možností. Senioři tak nemusejí svoji aktivitu nutně prokazovat docházkou do klubů seniorů či účastí na veřejných akcích, ale mohou vykonávat jiné aktivity např. sebevzdělávání či činnosti v domácnosti o samotě.

Shrnutí

Celá kapitola byla věnována adaptaci a přípravě na vlastní stáří. Přijmutí vlastního stáří značně usnadňuje zodpovědná celoživotní příprava na toto období a speciálně pak příprava a úkoly v období vrcholné dospělosti mezi padesátým a šedesátým rokem života. Důležitými kroky v tomto období je vybudování si funkční sítě osobních vztahů s rodinou a okolím, upravení životosprávy a životního stylu, tvorba druhého životního programu a organizace nového životního rozvrhu. Pro seniora je podstatné zrekapitulovat vlastní život, „nalézt sám sebe“ a ocenit se i v postproduktivní části svého života. Právě v tomto období jsou seniorům nabízeny služby různých preseniorských spolků aktivního stárnutí, které se snaží přechod do penze usnadňovat např. nabídkou trávení volného času, přítomností vrstevnické skupiny či poskytováním informací apod. Adaptace na stáří pak závisí nejenom na aktuálním stavu seniora, ale i na kvalitě doposud odžitého života, individuální osobnosti seniora a jakýmsi nadhledem nad situacemi, který život přináší. V současné době je seniorům předkládán tzv. koncept aktivního stárnutí, který doporučuje aktivní život i v penzi nahrazením ekonomické aktivity za jiné aktivity ve stáří.

3 Kvalita života ve stáří

Kvalita života je poměrně frekventované téma, které je společností řešeno již od období antiky. Po kvalitě (tzn. jakosti, hodnotě) či smyslu života se člověk ptá od chvíle, kdy si začne uvědomovat vlastní „já“ a toto uvažování přetrvává až do smrti. Díky kvalitě života člověk hodnotí svůj individuální i společenský život. O kvalitě života jedinec uvažuje zejména v krizových obdobích svého života, nebo v období životních změn, často to bývá právě ve spojitosti se stářím.

3.1 Kvalita života

Podle definice Světové národní organizace je kvalita života jedince individuální vnímání vlastní pozice v kontextu kultury, v níž žije a ve vztahu k vlastním cílům, očekáváním, životním standardům a zájmům. (WHO, 1997, s. 3) Je to mnohodimenzionální pojem, který v sobě zahrnuje somatické zdraví a psychický stav jedince, prožívání sociálních vztahů a zároveň úroveň nezávislosti na okolí, jedincovo přesvědčení a víru, hodnocení trávení volného času. Kromě subjektivního hlediska, je posuzována i objektivně, což zahrnuje především zohlednění materiálního zabezpečení, fyzické zdraví, sociální podmínky pro život a sociální status. Obecně lze říci, že kvalitou života se rozumí to, jak se daný člověk cítí a jak hodnotí svojí životní situaci. Změny ve vnímání a prožívání kvality života jsou ovlivňovány věkem, zdravotním stavem, sociálním postavením a mnoho dalšími okolnostmi v životě. (Dvořáčková, 2012; Salivarová a Veteška, 2014, Mareš, 2006)

Kvalita života ve stáří souvisí především s naplněním životních potřeb, životního stylu, životní úrovně, spokojenosti a zdraví seniora. Senioři kvalitu svého života mohou vnímat různě, což je způsobeno odlišnými podmínkami, průběhem a tempem stáří. Štílec (2004) navíc uvádí, že spokojenost starého člověka a kvalita jeho života má souvislost s životem v produktivní sféře – pokud svůj dosavadní život hodnotil jako kvalitní, bude tak pravděpodobně činit i ve stáří.

I přestože je *zdraví a aktuální zdravotní stav* jednou z hlavních priorit seniorů, není jediným faktorem, který ovlivňuje hodnocení kvality jejich života. Mezi další důležité subjektivní faktory patří *sociální vztahy* (navazování a udržování vztahů, jejich kvalita, vztahy s rodinou, přáteli či sousedy), *důležitost komunity* (setkávání se s vrstevníky, účast na společenském životě), *pocit rovnováhy* (vyvážené množství aktivit a odpočinku, rovnováha mezi duševními a fyzickými činnostmi), *nezávislost*

a kontrola nad životem (schopnost rozhodovat, minimum zdravotních omezení, vlastní domov), *dostatek finančních prostředků* (vlastní potřeba a zabezpečení), *dostatek smysluplných aktivit* (realizace zájmu člověka a naplňování jeho potřeb), *pocit životní spokojenosti a pohody* (stav uspokojení s uspořádáním vlastního života a soulad s vlastními spirituálními hodnotami), *smysl života* (jeho ujasnění, pochopení, tvorba druhého životního programu). (Špatenková, Smékalová, 2015; Dvořáčková, 2012; Salivarová, Veteška, 2014; Suchomelová, 2016) Štílec (2004) zdůrazňuje rovněž pozitivní vliv přirozené potřeby pohybových aktivit, fyzické zdatnosti a zdravého životního stylu. Všechny tyto subjektivní faktory pak odrážejí potřeby seniorů, které budou zmíněny v další podkapitole.

Kvalita života seniorů může být značně ovlivňována také společenským kontextem. K navyšování kvality života ve stáří dochází, pokud jsou senioři integrováni do společnosti, ve snaze chápat jejich specifické potřeby a zohledňovat jejich problémy či situace, do kterých se každodenně dostávají. Společnost však může na seniory působit i negativními faktory – diskriminací, ageismem, zaběhlými stereotypy a předsudky ohledně stáří.

3.2 Potřeby ve stáří

Kvalita života ve stáří je ovlivněna kromě jiných faktorů i mírou uspokojení potřeb seniorů. Identifikace a následná saturace potřeb seniorů značně ovlivňuje prožívání života v období stáří. Nakonečný (2009, s. 249) definuje potřeby jako „*základní formy motivu, které vyjadřují nedostatky na úrovni fyzického i sociálního bytí člověka, a cílem chování, které je s nimi spojeno jako instrumentální aktivita, je redukce těchto potřeb, jež je prožívána jako různé druhy uspokojení (nasyčení, odpočinek, pocit úlevy při zažehnání nebezpečí, pocit jistoty, úspěchu, osobního významu atd.)*.“ Hartl a Hartlová (2015) je označují jako životní nutnost člověka jako druhu a jejich dlouhodobé nenaplnění se nepříznivě odráží ve zdraví a pocitu dobré pohody.

Jedno z nejzákladnějších členění lidských potřeb na tzv. *základní potřeby* a tzv. *metapotřeby* nabízí americký psycholog Abraham Maslow ve své motivační teorii potřeb, která je založená na hierarchizaci potřeb dle jejich cílů. Za základní neboli „*nižší*“ považuje potřeby fyziologické (nutné k přežití jedince) a sociální (interakce s ostatními, pocit bezpečí apod.). Metapotřeby neboli „*vyšší*“ potřeby zahrnují životní a duchovní hodnoty, potřebu lásky, uznání a sounáležitosti, které se projevují

v prožívání vlastního „já“. Nejvyšší z těchto metapotřeb je seberealizace tedy touha stát se tím, čím se člověk může stát a neustále zlepšovat svůj potenciál. K naplňování potřeb u člověka dochází postupně směrem od nižších k vyšším potřebám, avšak podle Maslowa to nemusí být vždy podmínkou. Uvádí, že hierarchie potřeb se uplatňuje spíše mezi skupinami „základních“ a „vyšších“ potřeb. U „vyšších“ potřeb pak prakticky nikdy nedochází k úplnému uspokojení, neboť motivují k trvalému a dlouhodobému úsilí a snažení. (Nakonečný, 2009; Nešporová, Svobodová, Vidovicová, 2008)

Na základě těchto poznatků se potřeby ve stáří neodlišují od potřeb, které mají mladší lidé, svým cílem ani nutností uspokojit je, ale spíše způsobem naplnění, intenzitou, pořadím a osobním významem. Vágnerová (2007) a Příbyl (2015) se shodují, že důležitost daných potřeb a jejich saturace se proměňuje zejména s ohledem na věkovou skupinu seniorů. K zásadní změně v saturaci navíc dochází, pokud je senior při naplňování svých potřeb odkázán na pomoc okolí. Příbyl (2015) uvádí, že zatímco mladší senioři (65–70 let) za nejdůležitější potřeby považují potřebu ekonomického zabezpečení, potřebu vlastní autonomie a rodinu, starší senioři (nad 80 let) naopak dávají největší prioritu rodině, následně vlastní fyzické soběstačnosti a situaci „nebýt na obtíž“. Vágnerová (2007) vymezuje několik základních potřeb ve stáří, které jsou společné většině seniorů. Jedná se o následující potřeby:

Potřeba stimulace různými podněty se ve stáří obecně snižuje. Senioři před velkým množstvím nových podnětů a změnami preferují spíše klidnější, stereotypní jednání. Množství stimulujících předmětů a jejich intenzita bývá nahrazena větší vnímavostí v prožívání situací. Nadmíra stimulů může být pro seniora matoucí a vzbuzovat pocity nejistoty. S odchodem do důchodu a nárůstem volného času se tato potřeba výrazně proměňuje, nutí seniora k nalezení správné stability v množství podnětů, které by ho činily spokojeným a zároveň chránily před pocitem nudy a nenaplnění.

Potřeba orientace a adaptace na stáří vede seniora k vyrovnání se s novou životní situací a k zformování vlastní strategie stárnutí. S potřebou adaptace navíc souvisí *potřeba otevřené budoucnosti*, která je podle Říčana (2004) motivována vnitřní touhou po pokračování ve tvorbě životního příběhu (např. během přenosu tradic, při výchově vnoučat). Senior se navíc musí zorientovat v novém prostředí, které může být po odchodu do starobního důchodu zúžené. Velmi důležité pro seniory je rovněž nalézt nový smysl života, který by ho nadále uspokojoval a naplňoval.

Potřeba aktivity je člověku vrozená a musí být tedy naplňována i v seniorském věku. K naplnění potřeby je třeba nahradit dosavadní životní zaměstnání jinými fyzickými i psychickými aktivitami, ve kterých bude senior spatřovat nějaký subjektivní smysl. Jedná se o aktivity týkající se hospodaření v domácnosti, obstarávání rodiny, práce na zahradě, veřejně prospěšných činností či činností zájmových a vzdělávacích. Pokud nedochází k dostatečné saturaci této potřeby může dojít k poklesu vnímavosti, podrážděnosti, apatii či pasivitě. (Vágnerová, 2007)

Potřeba sociálního kontaktu je pro seniory velmi důležitá, přičemž preferují spíše setkávání s rodinou a okruhem známých lidí. Dochází k posílení vazby na skupinu vrstevníků, především z toho důvodu, že starší člověk může přestávat rozumět mladším lidem (jak z hlediska témat, zájmů, cílů, tak i z důvodu svých zdravotních obtíží – horší sluch apod.) V mezilidských interakcích je pro seniory důležitá symetričnost ve vztahu (potřeba autonomie, soběstačnosti a nezávislosti), kvalita i kvantita vztahů (předchází riziku izolace). (Vágnerová, 2007)

Potřeba citové jistoty a bezpečí se ve stáří zintenzivňuje a její uspokojení je významnější. Smíření se se závislostí na druhých a poklesem schopností je pro seniory snazší, pokud mají pocit citové jistoty ve vztazích s blízkými lidmi, kteří jim jsou ochotni pomoci a akceptují je. Zvyšuje se fixace na známé prostředí, rodinu a partnera. Potřeba intimního prožívání se mezi partnery seniory proměňuje – není nutně naplňována skrze erotický vztah, ale přes fyzický kontakt a psychickou náklonost. (Vágnerová, 2007)

Potřeba seberealizace je ve stáří hůře naplňována, neboť se ztrátou profesní role senior přichází o jednu z velkých možností vlastní realizace. Následkem toho se může potýkat s pocitem méněcennosti a vlastního znehodnocení. Saturace této potřeby zahrnuje hledání nového způsobu seberealizace a sebepotvrzení, což může být spojeno se změnou v žebříčku hodnot a postojů, důležitý je rovněž pocit vlastní autonomie. Seberealizace může být naplňována nebo kompenzována různými způsoby např. připomínáním dřívějších životních úspěchů nebo pocitem užitečnosti.

Kromě již zmíněných potřeb Vágnerová (2007) navíc uvádí *potřebu spirituálního směřování ve stáří*, která nabývá na hodnotě především v souvislosti s různými omezeními a zátěžemi ve stáří i s očekávaným koncem vlastního života. Spiritualita je vymezována jako „hluboká zkušenost přesahu vlastního „tady a teď““,

zakoušení a vztahování se k tomu, co je pro člověka posvátné, co mu dodává životodárnou sílu a vede ho k celistvosti.“ (Suchomelová, 2016, s. 117) Mezi stěžejní duchovní potřeby ve stáří podle Suchomelové (2016) patří: potřeba vědomí vlastní důstojnosti a hodnoty; potřeba smyslu a kontinuity životního příběhu; potřeba víry; potřeba naděje a životního cíle či potřeba lásky. Většina spirituálních potřeb se promítá do potřeby vědomí vlastní důstojnosti a hodnoty. Tato potřeba je pak ostatními potřebami posilována a má do jisté míry nadřazenou funkci. Pro každého seniora je podstatné být uznán a respektován v očích svých i v očích svého okolí, a to nejen za to, co v životě již dokázal, kým byl nebo čím je nyní, ale i za to, že je hodnotným člověkem, jehož důstojnost není ničím podmíněna a je nedotknutelná (Suchomelová, 2016).

Příbyl (2015) na základě dlouholeté praxe se seniory uvádí kromě již zmíněných potřeb další, které senioři sami pojmenovávají a považují za důležité. Jedná se o fyzickou soběstačnost, ekonomickou nezávislost, možnost samostatně se rozhodovat, mít dobré vztahy s rodinnou a přáteli, pocit jistoty, mít si s kým promluvit, cítit se bezpečně, rovněž zmiňují potřeby týkající se duchovní oblasti, potřebu být užitečný či se kvalitně vyspat.

Vzhledem k výše uvedeným informacím a zaměření této práce lze dodat, že ke vhodnému naplnění některých z potřeb ve stáří může docházet právě při edukaci seniorů. Během vzdělávání se senioři mohou seberealizovat či nalézt nový smysl a naplnění života. Svobodné rozhodnutí, zda se budou vzdělávat, popř. v čem se budou vzdělávat a kam budou docházet posiluje navíc jejich potřebu vlastní autonomie. V případě, že senioři docházejí do vzdělávacích institucí či jiných klubů je saturována jejich potřeba sociálních kontaktů s okolím a může docházet k vytvoření nové sítě přátel s podobnými zájmy. V neposlední řadě se senioři mohou cítit díky vzdělávání užitečnými, neboť nové poznatky a informace mohou předávat dál hlavně své rodině a blízkým.

3.3 Vývojové úkoly ve stáří

Jak již bylo nadneseno stáří má v celém kontextu lidského života velký význam, některými autory je považováno za výsledek procesu individualizace osobnosti člověka. Podle německého psychologa Eriksona (in Vágnerová, 2007) je hlavním úkolem stáří dosažení integrity vlastního života. Integrity je dovršeno v případě, že senior přijímá

svůj život včetně jeho nedostatků, vnímá ho pozitivně jako celek, který měl smysl. Je smířený se svými vlastními činy, rovněž dochází k harmonizaci životních rolí, které se proměňují právě se stářím. Zejména tato celistvost je klíčová pro kvalitní trávení života ve stáří.

Nezbytnými podmínkami pro dosažení integrity jsou *pravdivost* (k sobě samému, k vlastnímu stáří, jeho hodnotám a potřebám, k uplynulému životu, k tomu, co bylo jeho součástí), *smíření* (s realitou a vším, co se již odehrálo), *stabilizace a generalizace* (díky všem svým prožitým zkušenostem získává senior patřičný nadhled, formuje se určitá životní filosofie), *domov* (místo, kam senior patří, místo, se kterým je sžitý, může se také jednat pouze o vnitřní pocit domova), *kontinuita ve vztahu k minulosti, přítomnosti i budoucnosti* (pochopení vlastního života jako součásti přesahujícího celku, např. celé společnosti, vlastní život vnímá jako návaznost na něco, co už tu bylo před ním, nebo čeho byl součástí, ale také jako odkaz pro další generace). (Říčan, 2004; Vágnerová, 2007)

Senior, který dosáhl pravé osobní integrity, je schopen akceptovat reálný příchod smrti jako nezbytné součásti života, zároveň uzavřít vše hotové a soustředit se na nově přichozí věci. Zaměřuje se na lidské vztahy ve svém okolí a snaží se být svému okolí prospěšný a užitečný. Senior je rovněž schopen učit se od mladších a oceňovat jejich znalosti. Nedosažení integrity se projevuje především zoufalostí nad svým životem a touze po prožití nového, lepšího. (Vágnerová, 2007)

Shrnutí

Kvalita života ve stáří je diskutována především v souvislosti s demografickým stárnutím populace a prodlužující se délkou života. V rámci celistvého pohledu na kvalitu života je podstatné prožít kvalitně i jeho poslední část – stáří. Vnímání a prožívání kvality života v tomto období je ovlivněno mnoha okolnostmi. Jak ukazují některé výzkumy (in Špatenková, Smékalová, 2015) nejvíce určujícími faktory pro kvalitu života ve stáří jsou psychologické a sociální dispozice člověka, dostatek smysluplných aktivit, která seniora budou naplňovat, a absence depresivních pocitů. Mezi další podstatné faktory patří i míra uspokojení vlastních potřeb seniorů, akceptace seniorské generace širokou veřejností, naplnění vývojových úkolů stáří, tedy umět se smířit se svým životem, čelit přichozí budoucnosti a dosáhnout integrity.

4 Edukace ve stáří

Základní premisou podmiňující vzdělávání seniorů je schopnost učit se ve všech životních etapách (včetně stáří), která vychází z konceptu J. A. Komenského o celoživotním vzdělávání, proto na začátku kapitoly nejdříve uvedu vlastnosti tohoto celoživotního procesu a poté se budu zabývat stěžejním tématem práce – vzdělávání ve stáří a jeho specifiky.

4.1 Celoživotní vzdělávání a učení

Celoživotní vzdělávání je kontinuální proces, který podle Průchy a Vetešky (2012, s.52) zahrnuje: „*veškeré účelné formalizované i neformalizované činnosti související s učením, které se průběžně realizují s cílem dosáhnout zdokonalení znalostí, dovedností a odborných předpokladů.*“ Podstatnou vlastností celoživotního vzdělávání by mělo být zohlednění všech aspektů lidské existence (způsoby uvažování, psychické a komunikační schopnosti, estetické cítění), rozšiřování životních kompetencí a zaměření se na specifika cílové skupiny. Ideálním stavem při vzdělávání je prolínání různých forem učení (formální, neformální i informální učení). (Šerák, 2009; Průcha, Veteška, 2012)

V dnešní době je však častěji předkládán koncept tzv. *celoživotního učení*, který klade důraz na vlastní aktivitu a zodpovědnost jedince při získávání a rozvoji schopností, dovedností, znalostí a kompetencí. Křivohlavý (2011) uvádí čtyři prvky, na kterých je tento koncept založen, jedná se o schopnost učit se poznávat (získávat všeobecné poznatky), učit se jednat a konat (tvořivě vstupovat do dění ve svém okolí a tvořivě řešit příchozí situace a problémy), učit se spolupracovat (chápat druhé, poznávat jejich názory, potřeby a zájmy, zvyšovat porozumění mezi lidmi) a učit se být (žít svůj život odpovědně, být samostatným, zdokonalovat svůj potenciál a autonomii). Špatenková a Smékalová (2015) uvádějí, že díky systematickému prosazování idejí celoživotního vzdělávání a učení mohla vzniknout a rozvíjet se nová disciplína, která se zaměřuje na vzdělávání a výchovu seniorů – geragogika.

4.2 Geragogika

Geragogika je poměrně mladá disciplína, která se vyvíjí přibližně od 60. let 20. století. Právě tato nedlouhá existence disciplíny může být důvodem určité nejednotnosti v rámci terminologie. V literatuře je možné nalézt několik různých pojmenování samotné disciplíny jako je gerontopedagogika, pedagogika starších lidí, gerontogogika,

geragogie apod. V této práci bude využíván pojem dále geragogika, který vychází z publikace Špatenkové a Smékalové (2015) a dle jejich názoru je právě tento pojem velice často využíván také v zahraničí.

Šerák (2009, s. 189) vymezuje geragogiku jako „*teorii o výchově a vzdělávání pro stáří a ve stáří*“.

Livečka (1979, s. 3, in Špatenková, Smékalová, 2015) předkládá komplexnější definici geragogiky, kterou označuje jako „*vědní disciplínu pedagogiky, která slouží k přípravě dospělých občanů na aktivní a tvůrčí etapy stáří z hledisek výchovných a vzdělávacích potřeb, zájmů, funkcí a cílů výchovy a vzdělávání dospělých, zahrnující nejen teoretická východiska a pojetí, výchovu ke stáří a ve stáří, ale také praktické ukázky řešení a metodiky postupů při realizaci této výchovy a vzdělávání dospělých*“.

Předmět a cíle geragogiky

V užším pojetí je geragogika vnímána jako doplnění ke vzdělávání a výchově dětí či dospělých, tedy k pedagogice a andragogice. Cílem geragogického působení je především podpora seniorů v celoživotním učení a vzdělávání, jejich zapojení do edukačních programů, které by mohly vést ke kultivaci a obohacení jejich života, usnadnění adaptace na stáří, zachování fyzické a psychické aktivity a pomoc při orientaci v dnešní rychle se měnící společnosti. (Petřková, Čornaničová, 2004)

Předmětem geragogiky z širšího hlediska je podle Vetešky (2017) *samotná edukace seniorů* (tj. procesy při kterých dochází k učení se, významný prostředek k aktivizaci), *aktivizace* (tj. podněcování vnitřního potenciálu člověka), *animace* (tj. oduševňování a kultivace člověka, vychází z prvků aktivizace a edukace), *odborné poradenství* (edukační, psychologické, sociálně-právní) a *péče o dospělého člověka*. Petřková a Čornaničová (2004) vymezují tři dimenze edukace ve stáří. Jedná se o *vlastní edukaci seniorů*, která zahrnuje vzdělávání v období stáří s cílem smysluplného využití volného času a aktivizace seniorů, *preseniorskou edukaci*, která se zaměřuje na jedince po celý jeho život a snaží se ovlivňovat jeho přípravu na vlastní stáří, *proseniorskou edukaci*, jež se zaměřuje na celou společnost a cílí na podporu seniorů, zohledňování jejich potřeb a zájmů, rovněž se snaží budovat lepší mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří.

Cílem disciplíny z hlediska širšího pojetí je podle Špatenkové a Smékalové (2015) zejména adaptace jedince na probíhající involuční změny, další snížení

schopností a psychických výkonů, možné omezení v soběstačnosti v základních potřebách, změnu životní role a umírání. Nejobecnějším cílem geragogiky je však podle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 34) „hledání (a nalézání) umění žít a stárnout“.

Funkce geragogiky

Mezi základní funkce vzdělávání seniorů podle Vetešky a Průchy (2012, s. 277) patří *funkce preventivní* (pozitivně působí na průběh stáří a jeho kvalitu, s předstihem informuje stárnoucí generace o problematice stárnutí), *funkce anticipační* (zahrnuje přípravu a rozhodování o další podobě života ve stáří, pomáhá jedinci s orientací v nových situacích a organizací volného času), *funkce rehabilitační* (soustředí se na obnovu, udržení a rozvoj duševních i fyzických schopností) a *funkce posilovací* (nejvýznamnější funkce, napomáhající posilovat a rozvíjet potřeby a schopnosti jedinců, kultivovat zájmy a inspirovat k dalším).

Čornaničová (1996, in Benešová, 2014) vymezuje funkce geragogiky dle zaměření vzdělávacích aktivit následovně: *vzdělávací* (získání informací a poznatků), *kulturně-kultivační* (rozvíjení osobnosti člověka) a *sociálně-psychologické* (předcházení, oddalování a přizpůsobení se omezením vyplývajícím ze stárnutí).

4.3 Specifika vzdělávání seniorů

Vzdělávání seniorů je podle Šeráka (2009, s. 183) „specifická, samostatná sféra edukace dospělých, která má mnoho společných znaků se zájmovým vzděláváním (dobrovolnost, orientace na volný čas, saturace individuálních většinou neutilitárních potřeb), zároveň se ale určitými typickými vlastnostmi (motivy, cíle, dramaturgie) od zájmového vzdělávání odlišuje, a to především výhradním zaměřením na osoby postproduktivního věku“.

Cílem vzdělávání seniorů není pouze naplňování intelektových potřeb, tedy získání vědomostí, dovedností a znalostí, ale rovněž uspokojení jejich emočních a sociálních potřeb (účastník vzdělávání se aktivně setkává s lektory a vrstevníky, v interakci s ostatními seniory může nalézt podporu a pochopení pro své problémy). Vzdělávání ve stáří může významně přispívat k pocitu užitečnosti, potřebnosti a životního uspokojení, zejména díky potvrzení a rozvoji vlastních schopností a zkušeností. Senior díky vlastnímu vzdělávání posiluje kognitivní schopnosti a je tak schopen snadněji reagovat na nové situace a rozhodovat se v nich. Je tedy možné konstatovat, že vzdělávání seniorů obecně zvyšuje kvalitu života

ve stáří (Špatenková, Smékalová, 2015; Veteška, Průcha, 2012). Podle Jesenského (2000) je podstatné během vzdělávání seniorů zohledňovat obecné poznatky ohledně problematiky stárnutí i konkrétní fakta týkající se osobnosti seniora (potřeby, možnosti a role individua, dále podmínky a situace vymezující kvalitu jeho života a jiné specifické události v životě).

Oblast a témata vzdělávacích aktivit seniorů mají široký rámeček a nejsou spoutané koncepcemi vzdělávacích systémů. Vzdělávání seniorů tak může mít podobu zájmového vzdělávání, které se soustředí na kultivaci a rozvoj osobnosti účastníka, i formu vedoucí k rozšiřování znalostí za účelem udržení profesní kvalifikace ve stáří či znovu zapojení se na trhu práce. Mezi hlavní témata edukačních aktivit seniorů stabilně patří problematika zdraví a nemocí, kultura a umění, mezilidské vztahy a historie, v současné době narůstá zájem o informační technologie (Špatenková, Smékalová, 2015).

Podmínky a prostředky vzdělávání seniorů

Podle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 58) probíhají vzdělávací procesy v zásadě podobně pro všechny věkové kategorie. Při vzdělávání seniorů je dle nich nezbytné respektovat specifika, možnosti a limity cílové skupiny, důležité je rovněž zohlednit podmínky, za kterých vzdělávání probíhá.

Jedná se o tzv. vnitřní a vnější podmínky vzdělávání. *Vnitřní podmínky* zahrnují zejména fyzický a psychický stav účastníka vzdělávání (zdravotní problémy, věk, vlastnosti osobnosti, koncentrace, únava apod.). *Vnější podmínky* vzdělávání souvisí především s prostředím a atmosférou místa, kde k edukačním aktivitám dochází. Prostředí pro vzdělávání je posuzováno z hlediska hygienických požadavků, celkového estetického dojmu (pohodlí, prostornost, vhodné vybavení apod.) a jeho dostupnosti (dobré spojení veřejné dopravy, bezbariérovost, výtah). Vhodné prostředí pro vzdělávání je velmi podstatné, neboť ovlivňuje prostředky (*hmotné i nehmotné*) zajišťující správný průběh edukačních aktivit (Špatenková, Smékalová, 2015).

Nehmotné prostředky vzdělávání zahrnují didaktické metody a formy, které musí lektor při vzdělávání seniorů brát v úvahu. Konkrétně se může jednat o tyto zásady: přehledné členění a předem naplánovaná struktura učiva (senioři se cítí bezpečněji, pokud ví, co je čeká), srozumitelnost během výkladu, umožnění více času na osvojení si učiva (popř. konkrétní činnosti) vzhledem ke snížené rychlosti příjmu a zpracování informací,

představení cíle a smyslu aktivity či učiva, umožnění zážitku úspěchu z osvojených znalostí či dovedností, zvolení vhodné doby ke vzdělávání (dopolední hodiny). Je nutné rovněž dbát na *hmotné prostředky*, tedy např. vybavení místnosti, pomůcky, materiál apod., které ovlivňují edukační aktivity přímo (Špatenková, Smékalová, 2015).

Motivace seniorů ke vzdělávání

Touha po vzdělávání a učení se často vychází z vnitřní motivace seniorů, která se však může podstatně lišit. Podle Vetešky a Salivarové (2014) je motivace ovlivněna různými faktory jako je věk, socioekonomický status, dosažený stupeň vzdělání, pohlaví, životní zkušenosti a pozitivními či negativní zkušenosti seniora s předchozím vzděláváním. Mezi nejčastější motivy ke vzdělávání patří například udržování a navazování sociálních vztahů, potřeba psychických i fyzických aktivit, naplňování osobních zájmů (např. naplnění zájmu z minulosti, studium jako splnění dávného přání či kompenzace dosavadní životní náplně či nedostatků), udržování soběstačnosti a vlastních sil, potřeba seberealizace a snaha nalézt nový smysl života. (Šerák, 2009; Špatenková, Smékalová, 2015)

Lektor

Lektor edukačních aktivit hraje při vzdělávání seniorů důležitou roli. Na jeho osobnost jsou kladeny poměrně vysoké nároky, a to zejména ze strany samotných seniorů, kteří ho nejčastěji hodnotí podle jeho kompetencí, všeobecných znalostí, zkušeností i didaktických a komunikačních dovedností. Podle Janíše a kol. (2004) je právě s přihlédnutím na tyto nároky seniorů ideálním lektorem sociální paidotrop, který k seniorům přistupuje přátelsky a udržuje příjemné psychosociální klima ve skupině, avšak má jistou autoritu i jako lektor. V průběhu vzdělávání by pak měl vystupovat nejen v roli informátora, který posluchačům předává informace a ty jej pasivně přijímají, ale i jako facilitátor. Prostřednictvím facilitace by měl svým posluchačům usnadnit učení, podněcovat je k aktivnímu a samostatnému uvažování o předaném obsahu a zaměřovat se na jejich potřeby a zájmy. Mezi další profesní výbavu lektora by měla patřit mj. znalost specifik týkající se seniorů, skupinové dynamiky a všeobecného přehledu. (Špatenková, Smékalová, 2015; Ondráková a kol., 2012)

4.4 Možnosti vzdělávání seniorů

Vzdělávání seniorů může probíhat různými způsoby, ať už formou informálního sebevzdělávání, které může probíhat v soukromí seniora (např. během každodenních

situací, prostřednictvím knih či jiných médií) nebo v rámci sebeřízeného učení, během kterého se senioři mohou vzdělávat zcela podle svých možností a tempa vlastního učení, svých zájmů a motivace. Toto učení může být podporováno ze stran různých koučů či mentorů (Veteška, Svoboda, nedat.). Další možností seniorů je využívat institucí, které se zabývají vzděláváním jednak dospělých či seniorů. Podle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 89) pomáhají tyto instituce seniorům při adaptaci s novou životní situací spojenou s odchodem do důchodu, dále prohlubují pocit odpovědnosti za vlastní stáří a přispívají k získání a udržení potřeby užitečnosti a satisfakce starších osob. Mezi tyto instituce nejčastěji patří: *univerzity třetího věku, akademie třetího věku, univerzity volného času, kluby seniorů či kluby aktivního stárnutí*.

Univerzity třetího věku

Univerzity třetího věku (U3V) jsou instituce zastřešované vysokými školami či univerzitami, které poskytují seniorům studium vysokoškolské úrovně v různých oblastech vědy. Studium může probíhat až po dobu šesti semestrů a má většinou podobu přednášek. Cílem vzdělávání v tomto druhu instituce je především získávání nových poznatků a zkušeností, prohlubování doposud nabytých vědomostí či rozšiřování oblastí svých zájmů, nikoliv profesní příprava. Studium na U3V je nejnáročnější forma vzdělávání seniorů (domácí příprava, aktivita při výuce, docházka, ročníkové práce apod.) a je navštěvována pouze malým procentem seniorů. (Šerák, 2009; Ondráková et al., 2012; Špatenková, Smékalová, 2015)

Akademie třetího věku

Akademie třetího věku (A3V) jsou provozovány různými typy organizací či spolky (např. knihovnami, rozhlasem, muzei, neziskovými organizacemi apod.). Vznikaly nejdříve jako alternativa k U3V v místech, kde se nenacházela vysoká škola či univerzita. Vzdělávání zde probíhá formou přednášek, diskuzí, seminářů, exkurzí apod. Mezi hlavní cíle těchto institucí patří uspokojení vzdělávacích potřeb a zájmů seniorů, motivování účastníků k aktivní činnosti, navazování sociálních vztahů s vrstevníky. Oproti U3V je srozumitelnější větší skupině účastníků a obsah vzdělávání se přizpůsobuje podle aktuálních požadavků a možností skupiny. (Šerák, 2009; Ondráková et al., 2012; Špatenková, Smékalová, 2015)

Univerzity volného času

Univerzity volného času (UVČ) jsou zřizovány podobně jako A3V různými organizacemi či spolky. Univerzity volného času jsou otevřeny všem generacím bez výjimek, jedinou podmínkou vzdělávání je plnoletost. Univerzity poskytují systematické zájmové vzdělávání v různých oblastech. Cílem těchto organizací je poskytovat vzdělání bez ohledu na předchozí dosažený stupeň vzdělání. (Benešová, 2014; Šerák, 2009)

Kluby seniorů či kluby aktivního stárnutí

V České republice je tato forma institucionalizovaného vzdělávání nejrozšířenější. Kluby seniorů (též kluby aktivního stáří, kluby důchodců, kluby dříve narozených apod.) jsou zřizovány místními správami obcí, domovy seniorů, podniky, charitativními spolky a neziskovými organizacemi. Většina klubů seniorů je otevřená veřejnosti a nabízí pestrou nabídku volnočasových, zájmových a vzdělávacích aktivit (besedy, exkurze, výlety, vycházky, kulturní akce, ruční práce, společenské hry, fyzické aktivity apod.). Vzdělávací aktivity pobíhají spíše jednorázově. Oproti U3V a A3V jsou tyto kluby méně formální a nemají uceleně strukturovaný koncept vzdělávání. Mezi hlavní cíle klubů pro seniory patří rozvíjení osobních zájmů seniorů a naplňování sociálních potřeb. (Šerák, 2009; Ondráková et al., 2012; Špatenková, Smékalová, 2015)

Shrnutí

Vzdělávání pro seniory obecně představuje vhodnou formu seberealizace. Senioři mohou tímto způsobem smysluplně naplňovat svůj volný čas a rozvíjet se ve znalostech z oblastí vlastních zájmů, udržovat schopnost bystře reagovat a orientovat se v dnešní rychle se měnící společnosti. Kromě naplnění intelektových a psychických potřeb, mohou uspokojovat i sociální potřeby tím, že se setkávají se skupinou lidí, která má podobné zájmy. Díky všem těmto faktorům může dojít ke zlepšení kvality života seniora. Edukace ve stáří má, jak již bylo výše zmíněno, určitá specifika, která by měla být institucemi věnujícími se vzděláváním, aktivizací či poradenstvím zohledňována.

5 Projekt Senior Point

Jednou z možností vzdělávání seniorů je již zmíněná návštěva klubů aktivního stárnutí, jejichž charakteristiku splňují i kontaktní místa pro seniory v rámci projektu Senior Point. V následující kapitole se budu nejdříve věnovat představení historie a idejí tohoto projektu, neboť o něm v literatuře není doposud mnoho informací. Poté uvedu specifika fungování, nabídku služeb, možnosti vzdělávání a podpory v rámci Senior Pointu, kterými se snaží naplňovat širší rámec předmětu geragogiky.

5.1 Charakteristika projektu Senior Point

Realizátorem projektu Senior Point je obecně prospěšná společnost Společně, o.p.s., která byla založena v roce 2005 v Brně. Společnost se realizuje zejména v oblasti rodinné a seniorské politiky, mezigeneračních vztahů, oblasti finančního poradenství a oblasti týkající se proseniorských aktivit a vzdělávání občanů (zejména nad 55 let).

Společnost Společně, o.p.s. vytváří mnoho projektů především v sociální sféře, jedná se například o pořádání různých tematických setkání, workshopů a konferencí, čímž se snaží rozvíjet aktivitu občanů a udržovat veřejný prostor pro aktivní život, což je jeden z hlavních cílů společnosti. Mezi další významné projekty společnosti patří kromě Senior Pointu také například projekt Senioři a děti ve školách, Živé město či mezinárodní projekt Harmonizace při opatrování dětí. Společnost rovněž aktivně spolupracuje s dalšími organizacemi (např. Státním zdravotnickým ústavem, Radou seniorů ČR, krajskými úřady apod.) V roce 2012 se v rámci pracovní skupiny zaměřené na volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů podílela na tvorbě Plánu aktivního stárnutí pro roky 2013–2017, projektu MPSV. (Společně, o.p.s., 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016)

Dalším důležitým posláním společnosti je rozvoj a podpora proseniorských aktivit a vzdělávání občanů, zejména pak těch, kteří dosáhli 55. roku života i starších. Tento cíl je konkrétně naplňován mj. také v rámci Senior Pointu.

Projekt Senior Point je realizován od září 2011, kdy bylo založeno první kontaktní místo pro seniory v areálu augustiniánského opatství na Mendelově náměstí v Brně. Právě zmíněný brněnský Senior Point v dnešní době funguje jako centrální místo projektu, ze kterého jsou všechny ostatní Senior Pointy koordinovány. Cílem projektu Senior Point je především rozvoj a podpora kvality života seniorů formou realizace kontaktních míst pro seniory v městech jednotlivých krajů, dále snaha

o prodloužení aktivního života a integrace seniorů do běžné společnosti. (Společně, o.p.s., 2011)

Od roku 2013 realizátoři projektu Senior Point usilovali o rozšíření kontaktních míst i do dalších krajů České republiky. V rámci nárůstu povědomí o Senior Pointu docházelo především ze stran seniorů ke zvyšování požadavků směrem k činnosti Senior Pointů, a to konkrétně na rozšíření nabízených služeb a nabídku volnočasových aktivit, rovněž i na větší spolupráci s místními organizacemi a zapojením se do jejich aktivit. (Společně, o.p.s., 2013, 2014)

V počátcích fungování projektu (rok 2011, 2012) byla však tato vize zaměřena především na Jihomoravský kraj. Cílem bylo vytvořit ve všech bývalých okresních či větších městech kraje síť kontaktních míst, která budou seniorům podávat informace z nejrůznějších oblastí života, poradí jim v řešení problémů týkající se sociální a bytové oblasti (např. občanské vztahy, záležitosti ohledně dědického řízení, odstupování od nájemních smluv apod.), usnadní jim komunikaci s úřady a dalšími institucemi, poskytnou veškeré informace ohledně služby Senior Pas a zároveň budou nabízet preventivní a volnočasové aktivity, čímž bude docházet k aktivizaci seniorů. Pokrytí celého Jihomoravského kraje službou Senior Pointů bylo splněno v roce 2012, přičemž v Brně bylo otevřeno hned několik poboček. (Společně, o.p.s., 2011, 2012, 2013)

Prvním krajem, který se aktivně zapojil do budování Senior Pointů ve všech okresních městech byl kraj Vysočina, a to především díky své účasti v projektu Aktivní seniorská politika Vysočiny – Dolní Rakousko, zkráceně SENIOR PLUS, který podporoval plnohodnotné začlenění seniorů do společenských aktivit, rozvoj mezigenerační solidarity a vznik nových možností pro aktivní život seniorské generace (Švarcová, 2014). Na základě tohoto projektu probíhajícího v letech 2012–2014 a na základě spolupráce s Krajským úřadem Vysočiny mohly vzniknout postupně Senior Pointy ve městech Třebíči, Jihlavě, Havlíčkově Brodě, Žďáru nad Sázavou a Pelhřimově. (Společně, o.p.s., 2013, 2014, 2015)

Od roku 2012 byly otevírány Senior Pointy i v ostatních městech České republiky. V současnosti (údaj ke konci r. 2017) je otevřeno 35 Senior Pointů na území 7 krajů České republiky – Jihomoravský, kraj Vysočina, Moravskoslezský, Zlínský, Jihočeský, Středočeský a Praha. (Senior Point, nedat.) Z výročních zpráv společnosti

Společně, o.p.s. vyplývá, že se jejich počet každoročně zvyšuje a tím se rozšiřuje efektivní síť kontaktních seniorských center.

5.2 Spektrum poskytovaných služeb

Senior Point jako informační, kontaktní, metodické a vzdělávací centrum zaměřené na podporu života ve stáří, poskytuje seniorům různé typy služeb.

Jednou z hlavních služeb Senior Pointu je poskytování *základního poradenství a informací* z různých oblastí života. Senior zde může získávat informace z oblastí, které se ho bezprostředně dotýkají (otázky bezpečnosti, sociální poradenství, bytová problematika, prevence životního stylu apod.) nebo i z těch, o které se zajímá (nabídka volnočasových aktivit v okolí). Pracovník klientovi pomáhá nalézt konkrétní odpovědi na jeho dotazy, vyhledává mu potřebné kontakty a informace, popřípadě mu dopomáhá při vlastním vyhledávání na internetu. (Senior Point, nedat.)

Kontaktní místo Senior Point funguje rovněž jako centrum, které shromažďuje a následně *zprostředkovává kontakty na organizace nabízející služby seniorům*. Tato služba je otevřena nejen seniorům, ale také jejich blízkým, kteří hledají pomoc při obstarávání svých příbuzných, vyhledávají informace o možnostech sociálních a pečovatelských služeb, osobní asistence apod. v daném městě či kraji. Na pobočce Senior Pointu jsou seniorům k dispozici kontakty také na další organizace věnující se volnočasovým aktivitám seniorů, na zájmové oddíly, spolky a svazy důchodců apod. (Senior Point, nedat.)

Na pobočkách Senior Pointů jsou seniorům rovněž k dispozici *informační materiály partnerů a periodika ke čtení v rámci Senior Pointů*. Informační materiály obsahují informace o činnostech organizací, které podporují Senior Point či o jejich aktivitách, které pořádají. Na každém Senior Pointu je dostupná také aktuální nabídka kulturních a volnočasových aktivit v daném městě či okolí. (Senior Point, nedat.)

Služba, která je poskytována ve většině kontaktních míst, je *bezplatná právní poradna*, jež je seniorům k dispozici zpravidla jednou až dvakrát za měsíc. Tato služba je v rámci Senior Pointu provozována díky externímu právnímu poradci, ke kterému se senioři s předstihem objednávají s konkrétní záležitostí. Ve většině případů se jedná o záležitosti ohledně dědického řízení, odstupování od smluv (např. rušení mobilního paušálu, změna dodavatele elektřiny či plynu), občanskoprávní spory či o praktickou pomoc při doplnění formulářů či sepsání různých žádostí. Na některých kontaktních

místech je navíc provozována také *spotřebitelská poradna*, která seniorům podává informace ohledně spotřebitelských nákupů, odstoupení od nevýhodných nákupů a reklamací, upozorňuje před nepoctivými nebo podomními prodejci a dále šíří zkušenosti jiných seniorů. (Senior Point, nedat.)

Přístup na internet s možností tisku a kopírování je služba, jež je poskytována na všech pobočkách Senior Pointu. Počítač zde pak slouží především k vyřízení osobních záležitostí, odpovědí na e-maily či k dohledání různých informací. Není určen na dlouhodobé používání například sledování filmů apod. (Senior Point, nedat.)

Senior Pointy, jak již bylo uvedeno výše, spolupracují s projektem *Senior Pas*^b a jsou tedy častým místem registrace do tohoto projektu. Je zde možné vyřídit všechny náležitosti, které jsou spojené se samotným členstvím. Jedná se především o změnu údajů, deaktivizaci karty apod. Na kontaktních místech Senior Pointů je k dispozici *katalog poskytovatelů projektu Senior Pas*, ve kterém jsou uvedeny možnosti slev pro seniory v daném kraji. (Senior Point, nedat.)

Senior Pointy nabízejí svým návštěvníkům pestré nabídky *volnočasových aktivit*. Může se jednat o zájmové aktivity týkající se různých oblastí (např. estetické činnosti, tělovýchovné aktivity apod.), vzdělávací přednášky či besedy na různá témata, která senioři nejvíce vyhledávají. Přednášky často bývají realizovány ve spolupráci např. s místními knihovnami, kluby seniorů či partnery konkrétního Senior pointu. (Senior Point, nedat.)

Klíčovým posláním Senior Pointu je nabídnout klidné, příjemné prostředí, ve kterém se mohou senioři posadit, navázat nové vztahy a popovídat si se svými vrstevníky. Za tímto účelem mohou Senior Point navštěvovat skutečně všichni senioři bez výjimek. Zapojení se do dalších aktivit rozhodně není podmínkou. K posezení je pro seniory připraveno *drobné občerstvení* v podobě kávy, čaje apod. (Senior Point, nedat.)

Rozsah, náplň a pravidelnost nabízených služeb se na různých pobočkách Senior Pointů může lišit, především pak v nabídce volnočasových aktivit. Všechny tyto služby jsou seniorům ve většině případů poskytovány bezplatně, výjimku pak mohou

^b Senior Pas – projekt, který vznikl na podporu obyvatelstva s věkem nad 55 let, projekt je uceleným a jednotným systémem slev na výrobky a služby poskytované držitelům karet SENIOR PAS, přičemž registrace do tohoto projektu je zdarma

představovat některé akce právě z oblasti volnočasových aktivit, které mohou být zpoplatněny například z důvodu vyšších nákladů na organizaci, vyšších finančních nároků lektora či nákladnějšího materiálu. Na zpoplatněnou akci by měl být senior upozorněn s časovým předstihem, aby měl dostatečné množství času na rozhodnutí a nemusel se rozhodovat pod nátlakem či ve stresu.

5.3 Personální zajištění

Na všech kontaktních místech Senior Pointu je seniorům k dispozici vyškolený pracovník, který respektuje každého nově přichozího seniora bez ohledu na jeho původ, etnickou příslušnost, rasu či barvu pleti, mateřský jazyk, věk, pohlaví, rodinný a zdravotní stav, sexuální orientaci, ekonomickou situaci a politické přesvědčení a rovněž bez ohledu na to, jak se podílí na životě celé společnosti. (Senior Point, nedat.)

Chování a vystupování pracovníka a jeho přístup ke klientům je vymezen v etickém kodexu pracovníka Senior pointu. Z jeho zásad vychází mj. také to, že každý pracovník má svým jednáním vhodně reprezentovat Senior Point a naplňovat zájmy společnost, rovněž musí odpovědně plnit závazky vůči zřizovateli konkrétního Senior Pointu. To zahrnuje především co nejlepší výkon z hlediska vedení, dále také udržování dobrých profesionálních vztahů mezi zřizovatelem a objektem a případné včasné podání připomínek či jiných podnětů zřizovateli. (Senior Point, nedat.)

Při jednání s klienty musí vyškolený pracovník vystupovat vždy profesionálně, odhlížet od vlastních pocitů, názorů a postojů v oblasti politiky, světonázoru, náboženství, osobních vztahů k jednotlivým skupinám obyvatel či osobnosti klienta, rovněž nesmí hodnotit jeho postoje a názory. Během poskytovaného poradenství se pracovník snaží vhodně využívat všechny své znalosti, dovednosti a zkušenosti z různých oblastí. Při doporučení možných variant řešení situací, ve kterých se senior právě nachází, se snaží zohledňovat především přání svých klientů a následné rozhodnutí seniora o dalším jednání či řešení situace respektuje. Zároveň navrhuje pouze taková řešení situací, která nejsou v přímém rozporu s klientovými názory a postoji. Cílem pracovníka je před přímou pomocí podporovat klientovo samostatné jednání, čímž je naplňována klientova potřeba rozhodovat o sobě samém, zvládnout vyřešit si své záležitosti, a tak být stále do jisté míry nezávislý. (Senior Point, nedat.)

V případě nedostatečných profesionálních znalostí pracovníka v dané oblasti vyhledává a doporučuje klientovi pomoc jiných institucí. Vlastní poradenství si

pracovník nikdy jinak nenárokuje, nežádá tedy finanční či jakoukoliv jinou formu odměny. O průběhu jednání s klienty si vede záznamy, ve kterých věcně a objektivně popisuje klientův problém a návrhy jeho řešení.

Komunikace s klientem musí být vždy ze strany pracovníka Senior Pointu vedena s empatií, péčí a účastí na jeho současných radostech i starostech. Při rozhovoru s klientem pracovník citlivě a pečlivě naslouchá, aby došlo ke správnému pochopení podstaty problému následně jsou klíčové srozumitelně vyložené informace o možném řešení. Pracovník zároveň klientovi zaručuje absolutní soukromí a důvěrnost jeho sdělení před třetími osobami. (Senior Point, nedat.)

V etickém kodexu je rovněž kladen důraz i na sebevzdělávání poradců Senior Pointu pracujících přímo s klienty. Podle realizátorů projektu je důležité, aby si každý poradce udržoval a dále navyšoval vlastní kvalifikaci a kompetence k tomu, aby dokázal klientům poskytovat kvalitní péči a poradenství. Od roku 2014 jsou všichni koordinátoři Senior Pointů pravidelně povinně školeni. Cílem těchto odborných školení je zvýšit způsobilost k práci s cílovou skupinou seniorů. Školení probíhá jednou ročně formou přednášky, která se týká problematiky seniorů (sociální poradenství, prevence, domácí násilí páchané na seniorech apod.). Každý poradce má také právo na individuální či skupinovou supervizi a podporu od ostatních poradců Senior Pointů. (Senior Point, nedat.)

Se Senior Pointem mohou rovněž spolupracovat dobrovolníci, kteří se mohou podílet na přípravách různých akcí či sami vést volnočasové aktivity (např. kondiční cvičení, přednášky apod.) Na některých kontaktních místech se od roku 2013 mohou aktivně podílet na aktivitách Senior Pointu i sami senioři. (Společně, o.p.s., 2014) Senior Pointy jsou rovněž otevřeny praktikantům ze středních či vysokých škol zaměřených především na oblast sociální práce či pedagogiky volného času.

5.4 Charakteristika prostředí Senior Pointu

Umístění kontaktních míst Senior Pointu musí splňovat určité podmínky, které stanovují realizátoři projektu. Kancelář kontaktního místa musí být dobře označená logem Senior Pointu a umístěna na strategickém místě nejlépe v centru města, blízko městského úřadu či informačního centra. Kancelář by měla rovněž korespondovat se speciálními požadavky cílové skupiny – důležitá je snadná dostupnost místa (možnosti dobrého dopravního spojení, nedaleké parkoviště, bezbariérový přístup). V případě,

že se kancelář nachází v patře, je nezbytné zřízení výtahu a vozíčkářské rampy. Díky bezbariérovému přístupu je pak umožněn vstup všem seniorů bez ohledu na omezený rozsah pohybu či jiný handicap.

Prostor kanceláře Senior Pointu by měl odpovídat kapacitě přibližně 30 lidí. Pokud konkrétní Senior Point nemá k dispozici takto prostornou místnost, je vhodné, aby měl možnost většího prostoru, který se bude nacházet nejlépe v bezprostřední blízkosti Senior pointu a bude splňovat podobné požadavky. (Senior Point, nedat.)

Vybavení kanceláře musí splňovat striktně dané požadavky společnosti Společně, o.p.s. Každý Senior Point musí mít k dispozici pro klienty minimálně jeden počítač s možností připojení na internet, tiskárnu a skener. Technické vybavení může také zahrnovat audiovizuální techniku na promítání. Vyžadováno je rovněž místo pro časopisy a informační materiály pro seniory. Pro každý Senior Point je však stěžejní především příjemné zázemí, které seniory vybízí k posezení a popovídání si. Důležité jsou rovněž *toalety* a malá kuchyňka k přípravě *drobného občerstvení* (voda, čaj, káva). (Senior Point, nedat.)

Shrnutí

V kapitole byl představen projekt Senior Point a jeho kontaktní místa jako možná alternativa pro aktivní trávení volného času seniorů, jako pomocná organizace, která seniorům poskytuje poradenství a informace z různých oblastí života a zároveň se zabývá jejich osobními problémy. Důležitým znakem každého Senior Pointu v České republice je bezpodmínečnost v poskytování služeb klientům. Každému seniorovi, který navštíví kontaktní místo je věnována pozornost a jsou mu bez jakýchkoliv nároků na jeho osobu poskytnuty všechny nabízené služby. Kontaktní místa Senior Pointů fungují na principech nízkoprahového zařízení, neboť jsou snadno dostupná všem klientům z řad seniorů nad 55 let, probíhají zde volnočasové aktivity a aktivity zaměřené na prevenci ve stáří, přičemž všechny tyto služby jsou poskytované bezplatně.

6 Senior Point v Havlíčkově Brodě

V této kapitole se budu zabývat činností Senior Pointu v Havlíčkově Brodě a tím, jak konkrétně toto kontaktní místo zohledňuje a naplňuje spektrum nabízených činností a služeb vycházejících z uvedených stanov projektu Senior Point. Zvláště se pak budu věnovat vzdělávacím aktivitám a dalším požadavkům na vzdělávání seniorů, které tento Senior Point svým klientům nabízí. Informace v kapitole budou vycházet zejména ze závěrečné zprávy o činnosti havlíčkobrodského Senior Pointu (2018), z poznatků vlastní praxe a informací od hlavní koordinátorky místního Senior Pointu.

6.1 Obecné informace a charakteristika havlíčkobrodského Senior Pointu

Jednání o vzniku kontaktních míst Senior Pointů na Vysočině byla iniciována krajem Vysočina, který v rámci své rodinné a seniorské politiky chtěl cíleně rozvíjet úroveň sociálních služeb pro seniory (financováním domovů pro seniory i domovů se zvláštním režimem, nestátních neziskových organizací, občanských sdružení apod.), vytvořit novou nabídku volnočasových aktivit a kulturních akcí pro věkovou kategorii nad 55 let, zavést systém výhod a slev v rámci projektu Senior Pas a vybudovat základní síť poskytovatelů těchto výhod, založit síť informačních a kontaktních míst pro seniory ve všech okresních městech kraje. Cílem těchto politických bodů je i nadále podporovat zapojení seniorů do společenského a rodinného života formou dobrovolné činnosti, celoživotního učení a sportovním vyžitím, naplňovat společenské potřeby seniorů, ale také udržovat zaměstnavatelnost a dobrou ekonomickou situaci seniorů. Tato politika je naplňována mj. v rámci projektové činnosti, a to konkrétně vytvořením aktivních, informačních center pro seniorskou generaci Senior Pointy. (Švarcová, 2014)

Město Havlíčkův Brod reagovalo na výzvu kraje a od června 2014 začalo jednat o možnostech zřízení seniorského kontaktního místa. Na základě toho byl 1. srpna 2014 založen havlíčkobrodský Senior Point. Provozovatelem tohoto kontaktního místa je Oblastní spolek Českého červeného kříže Havlíčkův Brod. V současné době je tento projekt financován městem Havlíčkův Brod a krajem Vysočina. Každý z uvedených subjektů hradí náklady na fungování a provoz centra vždy jedno pololetí v roce. Senior Point v Havlíčkově Brodě, jako každé jiné kontaktní místo pro seniory zapojené do projektu pod touto ochrannou značkou, musí zohledňovat a naplňovat požadavky a podmínky vycházející ze stanov zakládající společnosti Společně, o.p.s., ať už se

jedná o nároky týkající se prostředí či kompetencí koordinátora nebo o poskytování základní nabídky služeb Senior Pointů. (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018)

6.1.1 Prostorové možnosti

Havlíčkobrodský Senior Point sídlí v budově volnočasového střediska AZ Centrum, které je nedaleko centrálního náměstí v Havlíčkově Brodě. Kancelář Senior Pointu byla nejdříve zřízena v menší místnosti v prvním patře budovy. S narůstající poptávkou po nabízených službách a vyšší návštěvností se tyto prostory postupem času ukázaly jako kapacitně nedostačující, proto bylo nutností sehnat pro činnost Senior Pointu nové prostory. Stěhování proběhlo v březnu roku 2016. V současné době se prostory Senior Pointu nachází ve stejné budově, avšak v jejím druhém patře.

Kancelář Senior Pointu nyní obývá větší prostory (71 m²), díky kterým je možné rozdělit místnost na více sekcí. Tyto pomyslné sekce místnosti jsou od sebe většinou přepaženy pomocí nábytku. První takováto oblast slouží jako pracovní kout koordinátorek Senior Pointu a Oblastního spolku ČČK (jež zde také sídlí), který je díky nižším komodám, oddělen od největší sekce místnosti sloužící jako pracovní prostor pro aktivity Senior Pointu a zároveň také jako prostor, ve kterém si senioři mohou sednout, popovídat si a občerstvit se. Přes oddělující komody je dostatečně vidět na činnost návštěvníků, zároveň je však také respektováno soukromí seniorů. Toto rozdělení se uplatňuje rovněž při soukromých rozhovorech s pracovníkem Senior Point během účasti dalších návštěvníků. Největší pracovní prostor je vybaven čtyřmi pracovními stoly s šestnácti židlemi, které seniorům slouží během nejrůznějších akcí, jež jsou v Senior Pointu pořádány. V rohu tohoto pracovního prostoru vznikl dalším přepažením nižších skříněk počítačový kout se dvěma počítači majícími přístup na internet, které jsou seniorům volně k dispozici. Protilehlá stěna místnosti je využívána k promítání filmů či prezentací apod. Prostor s pracovními stoly je z druhé strany oddělen knihovnou, jež v druhém rohu vytvořila soukromé místo využívané především k úschově zdravotnického materiálu ČČK, ale také k pravidelné službě havlíčkobrodského Senior Pointu – zdravotnímu monitoringu. Podél poslední volné stěny kanceláře je větší kuchyň, která slouží k přípravě drobného občerstvení pro seniory nebo bývá využívána při volnočasových aktivitách. (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018)

Umístění havlíčkobrodského Senior Pointu odpovídá nařízeným podmínkám pro fungování kontaktního místa. Senior Point se nachází nedaleko centra města. Budova, ve které se nachází je vybavena výtahem i vozíčkářskou rampou, seniorům i handicapovaným je tedy umožněn bezbariérový přístup. Dalším podstatným bodem je možnost pronajmát si a následně využívat pro svou činnost další prostory dostupné v téže budově, které naplňují specifické potřeby zaměření dané činnosti. Jedná se o přednáškový (divadelní) sál, gymnastický sál, tělocvičnu, počítačovou učebnu, keramickou dílnu, případně větší učebny vhodné např. k pracovním činnostem, rukodělným dílnám apod. V případě pořádání akcí zaměřených nejen na seniorskou generaci, ale také na širší veřejnost je v rámci spolupráce s městem Havlíčkův Brod Senior Pointu umožněno využívat prostory zasedací místnosti města Havlíčkův Brod, obřadní sál Staré radnice, náměstí či park Budoucnost. (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018)

6.1.2 Personální zajištění a zásady práce

Za fungování Senior Pointu je zodpovědná hlavní koordinátorka, která poskytuje klientům základní poradenství a služby, organizuje nabídku volnočasových aktivit a vyřizuje administrativní úkony spojené s provozem Senior Pointu. Na samotném provozu Senior Pointu se podílí také jedna dobrovolnice zaměstnaná Oblastním spolkem ČČK Havlíčkův Brod, která pomáhá s organizací a probíhajícími aktivitami. Obě pracovnice vykonávající služby Senior Pointu jsou zavázány jednat s klienty podle etického kodexu pracovníka Senior Pointu, jejich chování ke klientům je rovněž zakotvena ve smlouvě se zřizovatelem Senior Pointu, městem Havlíčkův Brod.

Obě poradkyně Senior Pointu jsou členkami Oblastního spolku ČČK, bývalými zdravotními sestrami a pracovníkyněmi v oblasti prevence. Na základě těchto profesních zkušeností jsou schopné lépe pracovat se změnami probíhajícími ve stáří a zohledňovat potřeby svých klientů a adekvátně na ně reagovat. Dalším pozitivem je neustálý zdravotnický dohled při jakýchkoliv seniorských akcích. Pracovnice Senior Pointu se kromě jednorozhodného školení všech koordinátorů Senior Pointů, jak již bylo zmíněno výše, podle slov hlavní koordinátorky havlíčkobrodského Senior Pointu zúčastňují

pravidelných schůzek setkávání všech pracovníků Senior a Family Pointů^c, které jsou koordinovány krajem Vysočina jednou za dva měsíce.

Pravidla a zásady práce v havlíčkobrodském Senior Pointu jsou vymezeny částečně pokyny zakládající společnosti a částečně vyplývají ze smlouvy se zřizovatelem. Podle předem daných podmínek zakládající společnosti Společně, o.p.s. musí pracovnice Senior Pointu dodržovat během své práce absolutní otevřenost a rovnost vůči všem návštěvníkům bez ohledu na jejich specifické vlastnosti, potřeby, názory, handicap apod. Ve smlouvě se zřizovatelem je mimo rozsahu poskytovaných služeb a činností Senior Pointu uvedena povinnost zajistit i dostačující prostor pro návštěvu minimálně patnácti klientů současně. Dále je uvedena doba, po kterou musí být kontaktní místo otevřeno. V současné době je provozní doba Senior Pointu ve všední dny od 8:00 do 12:00 hodin, odpolední otevírací doba vždy v úterý a ve čtvrtek od 13:00 do 17:00, popř. 18:00 je vyhrazena pro činnosti ČČK nebo pro skupiny a jiné organizace, které pracují se seniory jako s cílovou skupinou nebo s postiženými klienty. V současné době Senior Point spolupracuje a pronajímá prostory oblastní odbočky organizace SONS. Ve smlouvě je dále zanesena provozní doba ve dnech státních svátků, kdy je Senior Point zavřen, dále otevírací doba během prázdnin, přičemž může být upravena podle potřeb cílové skupiny. (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018)

Specifickou zásadou vycházející z praxe Senior Pointu je zákaz vstupu seniorům v podnapilém stavu a rovněž zákaz konzumace alkoholu během probíhajících aktivit v prostorech Senior Pointu.

6.2 Nabízené služby

Pobočka Senior Pointu v Havlíčkově Brodě naplňuje většinu služeb ze škály nabídek, která vychází z konceptu projektu Senior Point ČR. Havlíčkobrodský Senior Point se v první řadě soustředí na *poskytování základního poradenství a různých informací z oblastí života*, které seniory zajímají. Plněním této služby splňuje status kontaktního a informačního místa pro seniory. V praxi zde senioři od poradkyň mohou získávat informace týkající se úřadů a různých institucí, které senioři potřebují navštívit, o veřejných, sociálních a zdravotnických službách v jejich okolí. V oblasti

^c Family Point: místo pro rodinu – služba, která rodičům a prarodičům umožňuje pečovat o děti ve veřejném prostoru, podobně jako Senior Pointy vytváří síť kontaktních míst po celé republice, kde lze získat informace o prarodinných organizacích, službách, poradenství a akcích pořádaných pro rodiny.

zdravotnických služeb se havlíckobrodský Senior Point sám specificky angažuje. Nabízí seniorům možnost využívat *pravidelný zdravotní monitoring*, který probíhá za pomoci praktikantek z místní zdravotní školy. V rámci této služby je seniorům bezplatně změřen krevní tlak, cukr a tuk v krvi, rovněž může být zjištěna hodnota BMI. Toto měření probíhá vždy jednou týdně v oddělené části kanceláře, která uživatelům nabízí větší pocit soukromí. Podle závěrečné zprávy o činnosti Senior Pointu v Havlíčkově Brodě (2018) byla tato služba v roce 2017 uspořádána celkem třicetkrát.

Další nabízenou službou je *zprostředkovávání informací o proseniorských a seniorských službách a organizacích*, které podporují seniory a pomáhají jim v konkrétních oblastech života. V praxi mohou být seniorům doporučeny další volnočasová zařízení či kluby seniorů mj. například v místě bydliště seniora (u seniorů z okolních obcí či menších měst) nebo spolky s konkrétním zájmovým zaměřením. Senior Point svým návštěvníkům předává informace o činnostech a aktivitách v jiných organizacích, dále rozšiřuje pozvánky na kulturní akce konané na Havlíckobrodsku. Touto službou se snaží, co nejvíce zapojovat seniory do kulturního života a umožňovat jim tedy zapojení do aktuálního dění v regionu a společnosti.

Poskytování *služeb bezplatné právní či spotřebitelské poradny* ve svých prostorách havlíckobrodský Senior Point neprovozuje. Příchozí senior s problémem týkající se této oblasti však neodchází bez pomoci. Radkyně Senior Pointu jeho problém vyslechnou a doporučí mu služby Občanské poradny Havlíčkův Brod, která sídlí nedaleko od budovy AZ Centra a se Senior Pointem v této věci spolupracuje. V případě, že senior chce své problémy nadále řešit, radkyně Senior Pointu okamžitě sjedná svému klientovi schůzku v uvedené občanské poradně. Senior tedy ví, že jeho problém je již řešen, navíc nemá starosti s dalším domlouváním schůzky.

Havlíckobrodský Senior Point oproti standardní nabídce poskytovaných služeb Senior Pointů nabízí ve svých prostorech specializovanou *Alzheimer poradnu*. Tato služba není určena pouze seniorům s poruchou paměti, ale rovněž jejich rodině a blízkým, kteří vyhledávají informace o této problematice nebo se pokoušejí najít možnosti, jak komunikovat s osobami, kterým byla demence diagnostikována, či jak o tyto osoby pečovat v domácím prostředí. Služby Alzheimer poradny lze využívat každých čtrnáct dní v měsíci po předchozí domluvené schůzce s vyškolenou externí pracovnící Alzheimer poradny Vysočina. Závěrečná zpráva (2018)

uvádí, že v loňském roce byla Alzheimer poradna v rámci Senior Pointu otevřena jedenáctkrát.

Havlíčkobrodský Senior Point spolupracuje s projektem *Senior Pas a poskytuje s ním spojené služby* jako je poskytování informací o projektu a umožnění vyřízení slevové karty. Pobočky všech Senior Pointů na Vysočině fungují jako nejčastější místa pro registraci a následný výdej karet. V uplynulém roce 2017 bylo do projektu Senior Pas zaregistrováno 119 seniorů starších 55 let. (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018) V kanceláři je pro každého přichozího seniora k dispozici katalog s poskytovateli slev a výhod v kraji Vysočina. Během registrace do projektu je na havlíčkobrodské pobočce seniorům nabídnuta možnost zanechat si své telefonní číslo registrovat do adresáře Senior Pointu a následně si nechat bezplatně zasílat pozvánky a informace o plánovaných akcích Senior Pointu. Tato služba je nabídnuta pouze těm seniorům, kteří svoji registraci učiní přes konkrétní Senior Point, a nikoliv na promo akcích Kraje Vysočina, kde může registrace do projektu Senior Pas také probíhat.

Další službou, kterou havlíčkobrodský Senior Point nabízí je *přátelské místo a prostor pro posezení* a konverzaci seniorů. Během klidného posezení si senior může vypůjčit knihu, časopis nebo vybraný denní tisk, který Senior Point pravidelně odebírá. Tuto službu mohou senioři využívat každý den, a to bez ohledu na to, zda je v Senior Pointu daný den naplánovaná jiná aktivita. Na místě je možné uvařit si kávu, čaj či přinést si vlastní drobné občerstvení z domu. Díky možnosti „mít se kde scházet“ se svými vrstevníky, kteří řeší podobné problémy a vzájemně si rozumí, se vytvořilo jakési společenství seniorů, kteří se navzájem znají a ve většině případech se přátelí a setkávají se rovněž mimo provozní dobu Senior Pointu.

Poslední služba, kterou je *poskytování volnočasových a edukačních aktivit pro seniory z různých oblastí*, je vymezena jak v idejích konceptu Senior Pointů, tak i ve smlouvě se zřizovatelem havlíčkobrodského Senior Pointu. Je zde uvedeno, že Senior Point musí poskytovat seniorům minimálně tyto pravidelné aktivity – nordic walking, vycházková odpoledne, zdravotní monitoring a cvičení, rukodělné dílničky, přednášky z různých oblastí preventivních programů a různé vzdělávací kurzy. (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018)

Následující podkapitola se bude podrobněji věnovat právě volnočasovým a edukačním aktivitám, které jsou v havlíčkobrodském Senior Pointu ať už pravidelně či nepravidelně pořádány.

6.3 Edukační a volnočasové aktivity

Nabídku edukačních a volnočasových aktivit pracovnice Senior Pointu sestavují samy, snaží se přitom zohledňovat zejména motivaci, potřeby a zájmy seniorů. Cílem pracovnic Senior Pointu je vytvořit a nabídnout cílové skupině co největší pole aktivit, které si senioři budou moci vyzkoušet a případně se v nich nadále rozvíjet. Při tvorbě nabídky zohledňují rovněž pestrost nabídky, díky které budou moci senioři v aktivitách individuálně naplňovat různé druhy vlastních potřeb (intelektové, emocionální, sociální, duchovní a další).

V praktickém plánování aktivit musejí pracovnice zohlednit také specifika cílové skupiny, zásady a podmínky při vzdělávání seniorů, jak již bylo uvedeno v kapitole výše. Pro opakované zařazení volnočasové či edukační aktivity pomáhá pracovnícím zpětná vazba od seniorů. K té může dojít bezprostředně po aktivitě, ale je prováděna také s časovým odstupem například při další návštěvě Senior Pointu. Dalším zohledňovaným kritériem je úspěšnost či oblíbenost dané aktivity, toto kritérium je možné zjistit z údajů v prezenčních listinách. Během plánování může být do jisté míry omezující zohlednění finančních nákladů pro konání aktivit či zaplacení lektora a požadavku pořádat všechny akce pro seniory zdarma. Koordinátorka Senior Pointu pak musí přidělený finanční rozpočet na pořádání akcí smysluplně rozčlenit vždy na dobu minimálně jednoho pololetí, neboť v dalším pololetí je financována už jiným subjektem (krajem či městem), jak již bylo uvedeno výše.

Vzdělávací i volnočasové aktivity mohou být vedeny profesionálními lektory i dobrovolníky. V havlíčkobrodském Senior Pointu mohou aktivity vést rovněž samotní senioři, nejčastěji se pak jedná o vedení přednášek nebo ukázkou činností, kterým se věnovali v rámci svého povolání či o zájem, jemuž se aktivně věnovali celý život.

6.2.1 Pravidelné volnočasové aktivity a akce

Pravidelně pořádané volnočasové aktivity tvoří velkou část pracovní náplně a činnosti Senior Pointu. Tyto aktivity tvoří jakýsi stálý rozvrh činností v havlíčkobrodském Senior Pointu, standardně jsou pořádány každý týden, mění se pouze náplň jejich činnosti. Mezi tyto pravidelně pořádané volnočasové aktivity patří rukodělné dílničky,

zdravotní cvičení, nordic walking, šipky, pétanque či vzdělávací přednášky. (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018)

Rukodělné dílničky se zaměřují na estetické vyžití návštěvníků, zejména však skupiny senierek, které se v této aktivitě více angažují. V rámci aktivity si mohou návštěvníci vyzkoušet vyrobit výrobky z různých materiálů za pomoci nejrůznějších technik (pletení, šití, malování, vaření apod.). Většina materiálů k výrobě je zdarma dostupná v Senior Pointu. V současné době jsou dílny vedeny dobrovolnicemi či pracovníci Senior Pointu s výjimkou prvního pátku v měsíci, který je veden odborných lektorem.

Pro naplnění potřeb fyzického pohybu a k udržování tělesné vitality seniorů je každý týden pravidelně pořádáno zdravotní cvičení pod vedením vyškolené lektorky. Toto fyzické cvičení je během týdne doplněno vždy určitým druhem sportu (outdoorovým či indoorovým), který odpovídá svou náročností cílové skupině a zohledňuje jejich možnosti. Jedná se o chození s holemi (nordic walking), hru pétanque či o turnaj v házení šipek.

V rámci vzdělávacích aktivit jsou seniorům nejpravidelněji poskytovány vzdělávací přednášky na témata z různých oblastí. Mezi nejčastěji preferovaná témata seniorů v Senior Pointu patří zdraví člověka a zdravý životní styl, historie Havlíčkobrodsko a kraje Vysočina, v poslední době jsou rovněž velmi oblíbené cestopisné přednášky, které bývají doprovázeny například ochutnávkami místní kuchyně. Senior Point se snaží seniorům nabízet i přednášky s preventivní tematikou. Na základě toho se zde uskutečňují přednášky týkající se správného čtení informací v příbalových letácích léků, dále přednášky o možnostech využití a používání kompenzačních pomůcek, přednášky zaměřené na sebeobranu seniora či varování před různými podvodnými reklamami zaměřenými zejména na seniory apod. S menší pravidelností jsou seniorům nabízeny i jiné formy vzdělávacích aktivit jako jsou besedy, kurzy, výlety apod. (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018)

6.2.2 Nepravidelné aktivity a akce

Nepravidelné aktivity a akce jsou pro seniory připravované jako zpestření pravidelného programu, který v Senior Pointu probíhá. Nepravidelné akce jsou vždy plánované s dostatečným časovým předstihem pracovníci Senior Pointu a jsou uvedeny v měsíčním programu kontaktního místa. Senioři zaregistrovaní v projektu Senior Pas,

kteří navíc souhlasili s pravidelným zasíláním noviněk a pozvánek na akce Senior Pointu, dostávají o konání zprávu formou sms, jež obsahuje bližší informace (místo a čas konání, časová náročnost apod.).

V rámci nepravidelných aktivit Senior Pointu mají senioři možnost vyzkoušet mnoho různorodých programů. Jedná se zejména o finančně i organizačně náročnější aktivity, během kterých do Senior Pointu docházejí profesionální lektori, může jít také o akce konané mimo prostory Senior Pointu. Mezi takovéto aktivity mohou patřit speciální přednášky, kurzy s různým tematickým zaměřením (počítačový, nácviku sebeobrany, kurz malování v rámci výtvarné akademie apod.), cvičení zaměřená na trénink paměti pod vedením paměťové trenérky, seniorská miniolympiáda či návštěvy muzeí či výstav. Speciální projektem havlíčkobrodského Senior Pointu je vícedenní pobytový tábor pro seniory, který byl poprvé organizován v roce 2017. Cílem tohoto projektu je zlepšovat fyzickou kondici seniorů (pravidelné vycházky, cvičení), rozvíjet jejich všeobecný přehled a orientaci v dnešní společnosti (pomocí přednášek zaměřených na osvětu a prevenci), posilovat vztahy v sociální síti seniorů a obecně podporovat jejich aktivní stárnutí. (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018; Seniorské listy Kraje Vysočina, 2017)

V rámci nepravidelných akcí se havlíčkobrodský Senior Point snaží o budování a posílení i mezigeneračních vztahů mezi mladšími generacemi a seniory. Pořádá především ve spolupráci s Oblastním spolkem ČČK Havlíčkův Brod akce, na kterých se obě skupiny obyvatel setkávají. Jedná se hlavně o kulturní akce (např. Ples ČČK, Dny pro seniory, projekt Barevné Vánoce, Volný čas není nuda apod.) či společenské akce zaměřené na prevenci či šíření zdravotní osvěty (např. akce Na vlastní kůži, kde si návštěvníci mohou vyzkoušet pomůcky a různá závaží simulují ztížený pohyb seniorů či další fyzická omezení) či o charitativní akce (např. Charitativní běh pro slané děti, Běh naděje apod.). (Závěrečná zpráva o činnosti SP, 2018)

Podle závěrečné zprávy o činnosti havlíčkobrodského Senior Pointu (2018) se pravidelně či nepravidelně pořádaných akcích zúčastnilo celkem 2 829 klientů z řad seniorů (+55 let) v celkovém rozsahu 497 hodin. Pro ilustraci a lepší náhled do činnosti havlíčkobrodského Senior Pointu je v přílohách přiložen plán akcí na první pololetí roku 2018. Jsou zde zaznamenány pravidelně poskytované služby a nabídka pravidelných aktivit, rovněž jsou zde zaneseny nepravidelné akce.

6.4 Reflexe vlastní praxe v havlíčkobrodském Senior Pointu

Moje první zkušenosti s projektem Senior Point jsou spojeny ještě se studiem na střední škole, kdy jsem zde působila jako dobrovolnice na preventivních akcích pořádaných provozovatelem Senior Pointu Oblastním spolkem ČČK. Dlouhodobější zkušenost s tímto projektem a jeho konceptuálním směřováním jsem získala až během průběžné praxe, kterou jsem zde vykonávala na konci roku 2017 v rámci předmětu Volnočasové aktivity seniorů. Díky této praxi jsem mohla lépe poznat cílovou skupinu seniorů a její specifika, která je nutné během jakýchkoliv aktivit, a zvláště pak během těch edukačních zohledňovat. Během praxe jsem se zúčastnila několika vzdělávacích přednášek, besed, kurzu trénování paměti seniorů, rukodělných a sportovních aktivit. Pro lepší představu pořádaných aktivit a akcí během mé praxe jsem do přílohy práce přidala listopadový měsíční plán akcí Senior Pointu. Velkým přínosem pro mne byla zkušenost s připravováním aktivit pro seniory, neboť jsem díky vstřícnému chování pracovnic Senior Pointu mohla přihlížet a spolupodílet se na plánování, realizaci i vyhodnocování pořádaných aktivit. V průběhu těchto aktivit jsem si uvědomila, jak velké mohou být rozdíly mezi jednotlivými návštěvníky, i přesto že jsou všichni svorně označeni jako senioři a jak důležité je zohledňovat tyto rozdíly v praxi. Potvrzujícím příkladem vycházejícím z praxe může být např. rukodělné tvoření a skupina, kterou tvoří jednak mladé, vitální seniorky po vstupu do penze a staré seniorky se silným třesem v rukách.

Z mého subjektivního pohledu je Senior Point místo, které seniorům poskytuje jednak profesionální přístup a zohledňuje jejich specifika (zdravotní postižení, potřeby, témata zájmu apod.) a rovněž jim nabízí lidský a osobní přístup k řešení jejich problémů v poklidné, přátelské atmosféře. Díky tomu, že do Senior Pointu dochází většinou stejná skupina seniorů, funguje zde jakási sociální kontrola (starost a zájem o toho druhého, který vždycky chodí a dnes tu není), jak ze strany pracovnic, tak i ze strany samotných seniorů, což je pro seniory velkým přínosem.

Shrnutí

V kapitole byla uvedena charakteristika havlíčkobrodského Senior Pointu a služeb, které nabízí. Podrobněji byly rozepsány edukační aktivity, které budou v další kapitole práce zasazeny do kontextu vzdělávání seniorů na těchto kontaktních místech. Kapitola byla doplněna o krátkou reflexi vlastní praxe a o ukázkou měsíčního plánu akcí v Senior Pointu, o jehož plánování a realizaci bylo rovněž blíže pojednáno.

7 Senior Point v kontextu vzdělávání seniorů

V poslední kapitole bakalářské práce se budu zabývat shrnutím všech dosud uvedených informací. Budu se tedy snažit společně propojit teoretické poznatky týkající se problematiky stáří, kvality života ve stáří a vzdělávání seniorů s konceptem projektu Senior Point a z části i s vlastními zkušenostmi z praxe. Cílem této kapitoly bude zhodnotit činnost Senior Pointu v kontextu vzdělávání seniorů a zároveň upozornit na další přínosy, které svým klientům nabízí.

Všechna kontaktní místa zapojená v rámci projektu Senior Point poskytují svým návštěvníkům možnost bez výjimky a bezplatně využívat vzdělávacích aktivit, které ve standardu svých služeb nabízejí. Senior Pointy jsou tedy vhodnou alternativou pro ty seniory, kteří se chtějí vzdělávat pod odborným vedením lektora nebo v rámci vrstevnické skupiny. Na seniory jsou během vzdělávání kladeny stejné podmínky a nároky jako v jiných klubech aktivního stárnutí či klubech seniorů. Platí zde menší strukturovanost a formálnost ve vzdělávání. Edukační aktivity, které zde probíhají spíše nepravidelně, se vyznačují pestrostí v žánru zaměření i ve formě. V případě edukace seniorů na Havlíčkobrodsku je Senior Point spolu s Univerzitou volného času při Krajské knihovně Vysočiny jednou z nejvýraznějších dostupných možností.

Projekt Senior Point ve své koncepci splňuje široký rámec předmětu a cílů geragogiky, neboť kromě edukace, podpory vnitřního potenciálu a kultivace osobnosti seniora, poskytuje svým klientům poradenství a péči zaměřenou na jejich osobu. Senior Point se soustředí zejména na edukaci seniorů od 55. roku života a výše, přičemž v rámci toho kombinuje edukaci ke stáří směřovanou na starší občany před penzí a edukační aktivity zaměřené na seniory v penzi a jejich aktivní a smysluplné trávení volného času. Svou činností pomáhá seniorům adaptovat se na stáří, mj. tím, že seniora podporuje v hledání nového životního programu a jeho organizace, rovněž pak i v hledání nových zájmů, které ho budou dále naplňovat. Senioři se zde mohou seberealizovat, naplňovat svá dávná přání, vzdělávat se či kompenzovat dosavadní náplň života nebo jiné zájmy. Příkladem z praxe může být zkušenost s bývalou učitelkou tělocviku, která po odchodu do starobního důchodu dále trénuje lidi a v současné době vede v havlíčkobrodském Senior Pointu jako dobrovolnice zdravotní cvičení pro seniory. V rámci proseniorské edukace jsou v havlíčkobrodském Senior Pointu pořádány pro širokou veřejnost akce, během kterých si člověk osobně může pomocí závaží a omezovačů vyzkoušet sníženou fyzickou pohyblivost a orientaci

starého člověka. Tato akce se snaží zlepšit kvalitu mezigeneračních vztahů ve společnosti a zvýšit ohleduplnost k seniorům, dále působit na člověka v rámci dlouhodobé přípravy na stáří.

Senior Pointy poskytují seniorům edukační aktivity z různých oblastí života, které napomáhají seniorovi posilovat a rozvíjet jeho schopnosti, kultivovat zájmy a inspirovat ho případně k zájmům dalším. Do programu plánovaných aktivit jsou rovněž zařazovány akce, které se soustřeďují na obnovu, udržení a rozvoj duševních i fyzických schopností. Edukační aktivity v Senior Pointech probíhají pod vedením samotných koordinátorů kontaktních míst, dobrovolníků či od odborných lektorů, kteří zohledňují zmíněná specifika vzdělávání seniorů (podmínky na prostředí, časový rozsah, srozumitelnost apod.) jejich potřeby a motivaci ke vzdělávání se. Z postřehů vycházející z praxe jsou na osobu lektora vznášeny velké nároky nejen na jeho odborné znalosti, ale také na lidský přístup a vhodný způsob komunikace se seniory. Často pak ze strany seniorů dochází k porovnání lektorů mezi sebou.

Senior Point svou činností podporuje nejen koncept aktivního stárnutí, ale rovněž i koncept celoživotního učení a vzdělávání. Na základě obou uvedených konceptů se od seniora jistým způsobem očekává, že se ke svému životu a jeho náplni ve stáří postaví zodpovědně a bude se snažit investovat do rozvoje vlastní osobnosti. Senior Pointy na to reagují svojí nabídkou volnočasových a edukačních aktivit zaměřených na seniory, které se snaží podněcovat a podporovat v samostatném rozhodnutí jít objevovat možnosti, které stáří nabízí jako je vzdělávání se, poznávání nových věcí, lidí a v neposlední řadě sebepoznávání. Vzdělávání probíhá v příjemném prostředí, které zohledňuje specifické požadavky a podmínky kladené na správný průběh edukačních aktivit s touto cílovou skupinou. Vzdělávací činnost Senior Pointu se zaměřuje, zejména na preseniorskou a seniorskou edukaci, přičemž splňuje všechny funkce vzdělávání seniorů. Poskytováním těchto aktivit dochází u seniorů k rozšiřování jejich psychické i fyzické aktivity a k růstu jejich zájmů, čímž se Senior Point snaží zvyšovat kvalitu života ve stáří. Díky vzdělávání v Senior Pointu mohou senioři dosáhnout naplnění několika zásadních potřeb ve stáří, jako je sociální kontakt s vrstevníky, nalezení životního smyslu a potřeba otevřené budoucnosti či potřeba aktivity. Díky zohlednění uvedených poznatků z teorie i praxe projekt Senior Point na svých pobočkách zajišťuje adekvátní podmínky pro edukaci seniorů, jejich osobní rozvoj a v rámci jejich vlastního vzdělávání se i saturaci některých důležitých potřeb.

ZÁVĚR

Cílem předkládané bakalářské práce bylo popsat projekt Senior Point a zhodnotit jeho činnost v kontextu vzdělávání seniorů. V první části práce jsem se zaměřila na vymezení teoretických poznatků týkající se problematiky stáří a stárnutí, zvláště jsem se pak zabývala přípravami na stáří, které svým obsahem spadají do oboru geragogiky jako vědy o výchově a vzdělávání ve stáří. Dále jsem se blíže věnovala představení konceptu aktivního stárnutí a kvalitě životě ve stáří, která je ovlivněná nejen průběhem předešlého života a osobností člověka, ale rovněž mírou naplnění specifických potřeb seniorů, které ve stáří postupují do popředí. Velmi podstatným tématem práce byla edukace, tj. výchova a vzdělávání seniorů, její specifika a možnosti.

V druhé části práce jsem se věnovala představení projektu Senior Point, který v rámci své činnosti tvoří síť kontaktních míst pro seniory po celé České republice. Tyto místa seniorům poskytují mnohé informace a služby z různých oblastí života. Síť Senior Pointů značně podporuje koncept aktivního stárnutí, neboť na většině poboček je seniorům mj. nabízena možnost volnočasových vzdělávacích aktivit, které podporují jejich zdraví, zapojení se do společnosti a obecně se snaží zvyšovat kvalitu života ve stáří. Fungování a činnost Senior Pointu je pak popsána konkrétně na příkladu havlíčkobrodské pobočky.

Vzdělávání seniorů v konceptu aktivního stárnutí hraje poměrně důležitou roli, neboť je to jeden ze způsobů, jak stáří aktivně a zodpovědně naplnit. Vzdělávání u seniorů není spojeno pouze se získáním kognitivních schopností a potvrzením dosavadních zkušeností, ale může být silně provázáno s jinými potřebami, jako je potřeba sociální interakce, potřeba být užitečný a prospěšný, naplnit svoje další životní směřování a cíl. Kromě vzdělávání mohou být právě tyto další potřeby naplňovány v prostředí Senior Pointů, které pro seniory vytvářejí ideální podmínky ke vzdělávání, aktivnímu trávení volného času a setkávání se vrstevnickou skupinou.

Vzhledem k tomu, že informace o projektu Senior Pointu jsou v odborné literatuře zastoupeny minimálně, bylo by jistě přínosné zkoumat tuto možnost edukace seniorů hlouběji v rámci seriózního výzkumu například v diplomové práci.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BALTES, P. Stáří a stárnutí jako oslava rovnováhy: mezi pokrokem a důstojností. In GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
2. BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. ISBN 978-80-7452-039-6.
3. ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
4. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
5. Etický kodex pracovníka. *Senior Point: Kontaktní místo pro seniory* [online]. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: < <https://www.seniorpointy.cz/o-projektu-senior-pointy/eticky-kodex-pracovnika/> >
6. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
7. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2., podstatně přeprac. a dopl. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
8. JANIŠ, K., KRAUS, B., VACEK, P. *Kapitoly ze základů pedagogiky*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004. ISBN 80-7041-102-3.
9. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-7368-110-2.
10. JESENSKÝ, J. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-823-9.
11. KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
12. KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
13. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
14. MAREŠ, J. a kol. *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-65-9.

15. Nabízené služby. *Senior Point: Kontaktní místo pro seniory* [online]. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: <<https://www.seniorpointy.cz/o-projektu-senior-pointy/nabizene-sluzby/>>
16. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
17. NEŠPOROVÁ, O., SVOBODOVÁ, K., VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: VÚPSV, 2008. ISBN 978-80-87007-96-9.
18. Oblastní spolek Českého červeného kříže Havlíčkův Brod. *Závěrečná zpráva o činnosti Senior Pointu v Havlíčkově Brodě 2017*. Havlíčkův Brod: Oblastní spolek ČČK Havlíčkův Brod, 2018.
19. ONDRÁKOVÁ, J. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.
20. PETROVÁ KAFKOVÁ, M. Aktivní stárnutí – příležitost, nebo nové dogma? In ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., VIDOVIČOVÁ, L. a kol. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.
21. PETROVÁ KAFKOVÁ, M. *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: MuniPress, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5.
22. PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0879-1.
23. PRŮCHA, J., VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3960-1.
24. PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.
25. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.
26. SALIVAROVÁ, J., VETEŠKA, J. *Edukace seniorů v evropském kontextu. Teoretická a aplikační východiska*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. ISBN 978-80-7452-102-7.
27. Senior Point – navštivte místo, kde rázem omládnete. *Seniorské listy Kraje Vysočina*. 2017, 1. vyd.
28. *Senior Point: Kontaktní místo pro seniory* [online]. [cit. 2018-02-19]. Dostupné na WWW: <<https://www.seniorpointy.cz/>>

29. SPOLEČNĚ, o.p.s. *Výroční zpráva 2011* [online]. Brno: Společně, o.p.s., 2011. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: < https://www.spolecne.org/wp-content/uploads/2016/11/vz_spolecne_ops_2011_final.pdf >
30. SPOLEČNĚ, o.p.s. *Výroční zpráva 2012* [online]. Brno: Společně, o.p.s., 2013. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: < https://www.spolecne.org/wp-content/uploads/2016/11/vz_spolecne_ops_2012_final.pdf >
31. SPOLEČNĚ, o.p.s. *Výroční zpráva 2013* [online]. Brno: Společně, o.p.s., 2014. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: < https://www.spolecne.org/wp-content/uploads/2016/11/vz_spolecne_ops_2013_final.pdf >
32. SPOLEČNĚ, o.p.s. *Výroční zpráva 2014* [online]. Brno: Společně, o.p.s., 2015. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: < https://www.spolecne.org/wp-content/uploads/2016/11/vz_spolecne_ops_2014_final.pdf >
33. SPOLEČNĚ, o.p.s. *Výroční zpráva 2015* [online]. Brno: Společně, o.p.s., 2016. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: < https://www.spolecne.org/wp-content/uploads/2016/11/vz_spolecne_ops_2015_final.pdf >
34. SPOLEČNĚ, o.p.s. *Výroční zpráva 2016* [online]. Brno: Společně, o.p.s., 2017. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: < https://www.spolecne.org/wp-content/uploads/2017/07/vz_spolecne_ops_2016_final.pdf >
35. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
36. SUCHOMELOVÁ, V. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. Praha: Návrat domů, 2016. ISBN 978-80-7255-361-7.
37. ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.
38. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
39. ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., VIDOVIČOVÁ, L. a kol. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.
40. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
41. ŠVARCOVÁ, V. *Seniorská politika Kraje Vysočina*. [online prezentace]. 2014. [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: <<https://www.kr-vysocina.cz/prorodinna-politika/ds-302528>>

42. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
43. VETEŠKA, J. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. 2. dopl. a rozš. vyd. Praha: Česká andragogická společnost, 2017. ISBN 978-80-905460-7-3.
44. VETEŠKA, J., SVOBODA, M. *Trendy v oblasti profesního vzdělávání dospělých* [online]. nedatováno [cit. 2018-03-17]. Dostupné z: <<http://www.andragogika.info/aktuality/blog/trendy-v-oblasti-profesniho-vzdelavani-dospelych>>
45. Vzorový Senior Point. *Senior Point: Kontaktní místo pro seniory* [online]. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: <<https://www.seniorpointy.cz/o-projektu-senior-pointy/vzorovy-seniorpoint/>>
46. World Health Organisation. *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. [online]. Geneva, WHO, 1997. [cit. 2018-01-23]. Dostupné z: <http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf>
47. World Health Organisation. *Active Ageing: A Policy Framework* [online]. Geneva, WHO, 2002. [cit. 2018-01-23]. What is „active ageing“?. Dostupné z: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf>

SEZNAM ZKRATEK

BMI Body mass index

ČČK Český červený kříž

MPSV Ministerstvo práce a sociálních věcí

SONS Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR

WHO World Health Organisation

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha I Pozvánka na pravidelný zdravotní monitoring seniorů
- Příloha II Alzheimer poradna v havlíčkobrodském Senior Pointu
- Příloha III Plán akcí havlíčkobrodského Senior Pointu na I. pololetí roku 2018
- Příloha IV Pravidelné listopadové akce v Senior Pointu během průběhu vlastní praxe

PŘÍLOHY

Příloha I – Pozvánka na pravidelný zdravotní monitoring seniorů



Příloha II – Alzheimer poradna v havlíčkobrodském Senior Pointu

Poradenský den v Senior Pointu Havlíčkův Brod

21. října 2017 od 8 do 16h.

Nebudte na své problémy sami, přijďte se poradit! Poradíme s problematikou poruch paměti, komunikace a péče o nemocné s diagnózou demence v domácím prostředí, orientace v síti sociálních služeb...

Osobní konzultace je **vždy nutné** domluvit telefonicky (tel.: **561 111 323** nebo **733 629 018**) nebo přes email: rypalova.m@alzheimerporadnavysocina.cz
Více informací na www.alzheimerporadnavysocina.cz



PLÁN AKCÍ

SENIOR POINTU I. POLOLETÍ 2018

HAVLÍČKŮV BROD



SeniorPoint

Senior Point Havlíčkův Brod
Rubešovo náměstí 171,
580 01 Havlíčkův Brod
Tel.: 724 551 604,
e-mail: ilona.louzecka@seznam.cz
www.oscck.cz/seniorpoint

Otevřeno:
po a st: 8.00–12.00 hod.
a 13.00–17.00 hod.
út, čt a pá: 8.00–12.00 hod.

Změny termínů přednášek a akcí vyhrazeny. Bližší informace o obsahu, termínech a místu konání přednášek se dozvíte v SP Havlíčkův Brod nebo z jednotlivých letáků, které budou na konkrétní akce průběžně zveřejňovány.



PRAVIDELNĚ KONANÉ AKCE:
(setkání vždy v kanceláři Senior Pointu – AZ Centrum – 2. patro)

- **Zdravotní monitoring** – měření TK, GM a BMI
Ve spolupráci se SZŠ a VOŠZ Havlíčkův Brod
Pedagogický dozor – Mgr. Jana Kudlová, DiS.
Termíny: každý čtvrtek od 8.00–10.00 hod.
- **Zdravotní cvičení**
Lektorka – Jaroslava Kabelková
Termíny: každý čtvrtek od 9.00–10.00 hod.
- **Rukodělné dílny**
Termíny: každý pátek od 9.00–11.00 hod.
Každý první pátek v měsíci pod vedením lektorky.
- **Alzheimer poradna Vysočina**
individuální konzultace pro pacienty s touto chorobou a jejich pečovatele
Termíny: každé 2. úterý v měsíci
- **Petanque**
Termíny konání budou upřesněny – od března 2018
- **Nordig Walking**
Termíny konání budou upřesněny – od března 2018
- **Turnaj v šipkách**
Termíny: 26. 2., 26. 3., 23. 4., 21. 5., 25. 6. 2018 (nutné se předem nahlásit)

PŘEDNÁŠKY A OSTATNÍ AKCE:
(setkání vždy v kanceláři Senior Pointu – AZ Centrum, 2. patro)

- **Turnaj – Člověče nezlob se**
Termín: 15. 1. 2018, 9.00–12.00 hod.
– nutné se předem nahlásit
- **Cyklus jarních přednášek – Ve zdravém těle zdravý duch ...**
Termíny: 21. 2., 14. 3., 11. 4., 16. 5. 2017, 9.00–11.00 hod.
Témata: První pomoc, Naše smysly, Fyzioterapie, Kameny ...
- **Velikonoční tvoření se žáky ZŠ a PŠ U Trojice**
Termín: 28.–29. 3. 2018
Jarní výzdoba, pletení pomlázek, zvyky ...
- **Den zdraví**
Měření TK, BMI, GM i cholesterolu – konzultace s výživovým poradcem ukázky zdravého jídelníčku zdravotní cvičení v bazénu (více na samotném letáčku)
Termín: 5. 4. 2018 od 8.00 hodin
- **Muzeum HB – HISTORIE HAVLÍČKOVA BRODU**
Lektor, termín a místo konání bude upřesněn.
- **Sebeobrana**
Lektor, termín (duben) a místo konání bude upřesněn.
- **Besip – bezpečnostně preventivní akce pro řidiče/seniory a cyklisty/seniory**
Termín: duben 2018 (podle počasí)
Místo konání: park Budoucnost
- **Výtvarná dílna s panem Danielem Korábem**
Lektor: Mgr. Daniel Koráb
Květen 2018.
- **Loučení se školním rokem**
Lektor: žáci a studenti ZŠ a PŠ Havlíčkův Brod, U Trojice a ZŠ V Sadech
Termín: 21. 6. 2018, 9.00–11.00 hod.
Místo konání: havlíckobrodské náměstí (v případě deště – div. sál AZ Centra)

NA VŠECHNY TYTO AKCE JE TŘEBA SE PŘIHLÁSIT!

VSTUP ZDARMA

PRAVIDELNÉ AKCE

V MĚSÍCI LISTOPADU

Čtvrtek 2., 9., 16., 23., 30. 10. 2017 – Pravidelný zdravotní monitoring ve spolupráci se SZŠ a VOŠZ Havlíčkův Brod

V čase od 8.00 do 10.00 hodin Vám zcela bezplatně změříme TK, GM a BMI (tlak, cukr a tuk).

Čtvrtek 2., 9., 16., 23., 30. 10. 2017 – Zdravotní cvičení

V čase od 9.00 do 10.00 hodin (s sebou pohodlné oblečení, přezůvky s bílou podrážkou nebo teplejší ponožky)

Pátek 3. 11. 2017 – VÝROBA VÁNOČNÍCH MÝDEL

10., 24. 10. 2017 Rukodělné dílničky v čase od 9.00 do 11.00 hodin – vánoční tvoření ...

KURZY, PŘEDNÁŠKY

6., 13., 20. 11. 2017 - 9.00 – 11.00 hodin – ŠIPKOVÝ TURNAJ

- NUTNÉ SE PŘEDEM NAHLÁSIT OSOBNĚ NEBO NA TEL. ČÍSLE: 739 119 844

**8. 11. 2017 v divadelním sále budovy AZ Centra od 9.00 do 11.00 hodin
*OPRAVA KOLEJÍ V TUNELU A HISTORIE ŽELEZNIČNÍ STANICE V HAVLÍČKOVĚ BRODĚ –***

Lektor: Ing. Lukáš Sobotka – vedoucí technického oddělení Chládek a Tintěra Havlíčkův Brod

20. 11. 2017 – cestopisná přednáška s Davidem Myslivcem a s ochutnávkou tamní kuchyně ☺. Od 9.00 do 11.00 hodin v kanceláři Senior Pointu (2. patro). Cena přednášky = 30,-Kč (příspěvek na ochutnávku jídel).

21. 11. 2017 od 8.00 – 16.00 hodin – PORADENSKÝ DEN V SENIOR POINTU HAVLÍČKŮV BROD – ALZHEIMER PORADNA KRAJE VYSOČINA – nutná rezervace 561 111 323 nebo 733 629 018

22. 11. 2017 od 10.00 do 12.00 hodin – Mgr. Marcela Kryski

Beseda o kompenzačních pomůckách ve spolupráci s CZP Havlíčkův Brod

28. 11. 2017 od 9.00 do 11.00 hodin – TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

S lektorkou Bc. Martinou Korábovou – certifikovaná trenérka paměti a členka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

POZOR!!! PROSTORY V SÁLE NOVÉ RADNICE!!!!

Rezervace na telefonním čísle 739 119 844 nebo osobně v kanceláři Senior Pointu.

Jsme tu pro Vás každý den v čase od 8.00 do 12.00 hodin.

V pondělí a ve středu pak ještě od 13.00 do 17.00 hodin.

Můžete si u nás posedět, popovídat si, přečíst si denní tisk, vyhledat si něco na počítači s přístupem na internet, zaregistrovat s rámci programu Senior Pasy a mnoho dalšího.

Najdete nás:

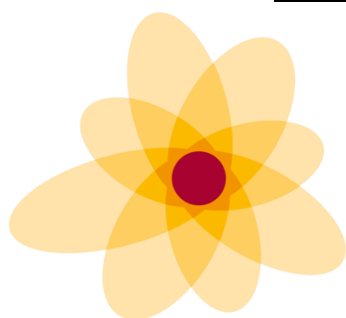
Rubešovo náměstí 171, 580 01 Havlíčkův Brod,

(vchod od kostela 2. patro – AZ CENTRUM)

Informace také získáte:

tel. 739 119 844 nebo 724 551 604

www.oscck.cz/seniorpoint



SeniorPoint
KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY

ABSTRAKT

LINDLOVÁ, M. *Senior Point v Havlíčkově Brodě jako centrum podpory a edukace ve stáří*. České Budějovice, 2018. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. V. Suchomelová, Th.D.

Klíčová slova: stáří, senior, příprava na stáří, edukace seniorů, aktivní stárnutí, kvalita života ve stáří, Senior Point

Předkládaná bakalářská práce se zabývá kontaktními místy pro seniory – Senior Pointy a vzděláváním na těchto místech. Práce je teoretická, doplněná o reflexi a poznatky z praxe na pobočce v Havlíčkově Brodě. V první části práce jsou charakterizovány základní pojmy spojené s problematikou stáří a přípravou a adaptací na toto období, dále je uveden a rozebrán koncept aktivního stárnutí a aspekty ovlivňující kvalitu života ve stáří. Druhá část práce popisuje specifika edukace seniorů a obecnou charakteristiku projektu Senior Point, podrobněji jsou popsány edukační aktivity právě na havlíčkobrodské pobočce. Hlavním cílem práce bylo popsat projekt Senior Point a zhodnotit jeho činnost v kontextu vzdělávání seniorů. Na základě teoretických poznatků a praktických zkušeností je možné Senior Point označit jako kvalitní místo pro vzdělávání a naplňování potřeb seniorů.

ABSTRACT

Senior Point in Havlíčkův Brod as a centre of support and education in old age

Key words: old age, senior, preparation for old age, education of seniors, active aging, quality of life in old age, Senior Point

This bachelor thesis focuses on contact places for seniors – Senior Points – and on education provided on these places. The thesis is theoretical, complemented by reflection and knowledge acquired from practise at a branch office in Havlíčkův Brod. In the introductory part of the thesis basic concepts of aging, preparation for old age, active aging and aspects influencing life quality in old age are discussed. The second part of the thesis describes senior education specifics and the general concept of Senior Point project with further details of activities at the branch office in Havlíčkův Brod. The main goal of the thesis was to describe Senior Point project and to evaluate its activities in context of senior education. Based on theoretical findings and practical experience, it is possible to consider Senior Point an appropriate place for education and filling the needs of seniors.