



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy

## **Aktivizační program pro seniory**

### **Bakalářský projekt**

Autor: Michaela Urbanová

Vedoucí práce: Mgr. Kristýna Anna Černíková, Ph.D.

Olomouc 2024

**Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt na téma „aktivizační program pro seniory“ vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

.....  
Michaela Urbanová



## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Kristýně Anně Černíkové Ph.D. za odbornou pomoc, cenný čas a rady při vedení mého projektu.

## **Anotace**

Bakalářský projekt je zaměřen na tvorbu aktivizačního programu pro seniory. Je sestaven pro zařízení Charity Vsetín – stacionář Magnolia, jehož klienti jsou cílovou skupinou projektu. Cílem je nabídnout klientům méně tradiční aktivity, ozvláštnit chod zařízení příchodem nového personálu, nabídnout alternativní činnosti, posílit vztahy mezi klienty, podpořit jejich autonomii a posílit jejich fyzické a psychické funkce. Navržené aktivity jsou zaměřené na podporu kognitivních funkcí, podporu hrubé a jemné motoriky. Na realizaci projektu se podílí sociální pedagog, aktivizační pracovník a zvolený dobrovolník.

## **Klíčová slova**

aktivita, program, aktivizační program, aktivizace, senior, stacionář, alternativa, sociální pedagog, aktivizační pracovník, dobrovolník

## **Anotace v angličtině**

The bachelor project is focused on the creation of an activation programme for the elderly. It is designed for the facility of Charity Vsetín - Magnolia Residential Care Centre, whose clients are the target group of the project. The aim is to offer clients less traditional activities, to make the facility more interesting by adding new staff, to offer alternative activities, to strengthen the relationships between clients, to support their autonomy and to strengthen their physical and psychological functions. The proposed activities are aimed at promoting cognitive functions, supporting gross and fine motor skills. A social educator, an activation worker and a selected volunteer are involved in the implementation of the project.

## **Klíčová slova v angličtině**

activity, program, activation program, activation, senior, residential care, alternative, social educator, activation worker, volunteer

# Obsah

Úvod.....	6
1 Region Vsetínska a popis stacionáře Magnolia .....	7
1.1 Město Vsetín .....	7
1.2 Stacionář Magnolia .....	8
1.2.1 Historie a současný stav.....	8
1.2.2 Služby a aktivity .....	9
1.2.3 Ekonomická situace .....	11
1.2.4 Prostorové a personální zajištění .....	11
1.2.5 SWOT analýza.....	12
2 Návrh projektu Aktivizační program pro seniory se sociálním pedagogem .....	15
2.1 Charakteristika projektu .....	15
2.2 Cílová skupina.....	16
2.2.1 Senioři a jejich trávení volného času .....	16
2.3 Aktivity projektu.....	16
2.3.1 Aktivizace.....	17
2.4 Etické zásady projektu.....	18
2.5 Přínos pro zařízení stacionáře a další využití projektu .....	19
3 Technické řešení projektu.....	20
3.1 Harmonogram projektu na celý rok 2025.....	20
3.2 Prostorové zajištění, vybavení a využití .....	21
3.3 Personální zajištění .....	22
3.3.1 Kompetence pracovníků .....	22
3.3.2 Pracovní povinnosti pracovníků.....	23
3.4 Zdroje financí .....	24
3.5 Rozpočet projektu .....	25
4 Aktivizační program pro seniory na rok 2025 .....	27
4.1 1. Setkání (14.1.2025).....	27
4.2 2. Setkání (11.2.2025).....	28
4.3 3. Setkání (11.3.2025).....	29
4.4 4. Setkání (8.4.2025).....	30
4.5 5. Setkání (13.5.2025).....	31
4.6 6. Setkání (10.6.2025).....	32
4.7 7. Setkání (8.7.2025).....	33
4.8 8. Setkání (12.8.2025).....	34
4.9 9.Setkání (9.9.2025).....	35
4.10 10. Setkání (14.10.2025).....	36

4.11	11. Setkání (11.11.2025).....	37
4.12	12. Setkání (9.12.2025).....	38
4.13	Ukončení programu .....	39
	Závěr .....	40
	Bibliografie.....	41
	Seznam příloh.....	44
	Přílohy.....	45

# Úvod

Bakalářský projekt se zaměřuje na tvorbu aktivizačního programu určeného pro seniory. Je cílen na osoby ve věku 65 let a více, kteří se řadí mezi klienty stacionáře. Projekt je sestaven pro rok 2025 pro stacionář Magnolia sídlící ve městě Vsetín, které se věnuje pomoci osobám v oblasti sebepečce, nabízející i možnost aktivizace. Stacionář je jednou ze služeb Charity Vsetín, která se věnuje péči a pomoci seniorům.

Téma projektu jsem si vybrala kvůli absolvování mé poslední studijní praxe v tomto zařízení vsetínské Charity. Taktéž domov pro seniory, se kterým v projektu navrhuji spolupráci je jedním z míst mých předešlých praxí. Právě v těchto zařízeních vznikl můj zájem o práci se seniory, kde jsem měla možnost zjistit více o náplni práce aktivizačních pracovníků, o plánování, sestavování aktivit, využívaných motivačních technikách a případných rizicích a chybách, kterých se lze při aktivizaci dopustit.

Cílem projektu je sestavit návrh aktivizačního programu určeného seniorům, který se snaží nabídnout méně tradiční program a zapojit seniory do přichystaných aktivit s novým personálem. Zároveň podpořit jejich zdravotní stav, předat nové vědomosti, podpořit jejich dovednosti, zažít benefity kolektivní práce a užít si zde strávený volný čas.

Mezi zvolené aktivity projektu se řadí například kvízy, připomínání dřívějších tradic a zvyků, četba knihy, sledování tematického dokumentu, procházka, kreativní tvoření, malba, sázení květin, relaxační a dechová cvičení, příprava pokrmů a nápojů, práce se sezónními potravinami a plody, hra na podporu motoriky, vyzkoušení techniky barvení tkanin a další.

První část projektu je věnována teoretické části, která se skládá ze dvou kapitol. První kapitola se zaměřuje na region působnosti stacionáře, dále historii, současný stav, aktuální ekonomické, personální, prostorové zajištění a v závěru na vytvořenou SWOT analýzu. Druhá kapitola obsahuje návrh projektu s uvedením jeho charakteristiky, cílové skupiny, teorie stáří a aktivizace, etických zásad a přínosu programu pro dané zařízení.

Druhá část projektu informuje o jeho praktické části. O technickém řešení, jako je harmonogram, potřebný personál, prostory, vybavení, financování a finální rozpočet projektu. Další část obsahuje konkrétní návrh aktivit pro jednotlivé měsíce.

Při tvorbě projektu jsem využila literaturu vhodnou k vypracování projektu. Čerpala jsem z knih v oblasti tělesné a smyslové aktivizace, motivačních technik, volného času seniorů, stáří a stárnutí osob a dalších knih poskytujících tipy, jak se seniory efektivně pracovat. Dále jsem čerpala z webových stránek města Vsetín a webových stránek nestátní nezisková organizace Charita Vsetín.

# 1 Region Vsetínska a popis stacionáře Magnolia

Kapitola se zabývá historií města Vsetína, jeho současnou podobou, společenskými akcemi typickými pro tento region. Dále je shrnuta historie a současný stav stacionáře Magnolia, nabízené služby a aktivity, ekonomická situace, prostorové a personální zajištění. Kapitola končí SWOT analýzou popisující silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby zařízení.

## 1.1 Město Vsetín

Vsetín se nachází ve Zlínském kraji. Je jedním z větších měst v tomto kraji. Žije zde okolo 25 000 obyvatel. Město je obeháno Vsetínskými, Hostýnskými a Vizovickými vrchy. Součástí okresu je i CHKO Beskydy. Středem města protéká řeka zvaná Vsetínská Bečva, která se v sousedním městě Valašské Meziříčí vlévá do řeky Bečvy.<sup>1</sup>

První písemné zmínky o městě se datují v letech 1297-1308. Podrobnější popis tohoto území pochází z roku 1308, kdy bylo toto místo označeno jménem „Setteinz“. Název více podobný tomu současnému lze najít ve spisech z roku 1396, kdy je uváděn pod jménem Wssetin. V těchto letech zde vládli převážně páni z Cimburka. V 16. století se začal rozmáhat chov koz, později ovcí, vznikalo taktéž větší množství ploch sloužící k zemědělské obživě. Na počátku 17. století, kdy se stal vlastníkem města císařský vojevůdce Albrecht z Valdštejna začaly velké nepokoje, jako reakce na nucenou rekatolizaci. Tímto započala následná krvavá léta. Za třicetileté války zde probíhaly valašské rebelie. V roce 1627 došlo k několika popravám a vypálení Vsetína. K další velké hromadné popravě došlo roku 1644, kdy přišlo o život 200 osob účastnících se předchozích povstání. Situace se uklidnila až po vydání tolerančního patentu Josefem II. Několik dlouhých let byl Vsetín rozdělen na horní a dolní část, které mezi sebou měly neustálé spory. To se ale v roce 1849 změnilo a tyto části se spojily v jedno město. V období 18. a 19. století byly založeny sklárny, cukrovar a výrobný nábytku, v roce 1937 závod Zbrojovka. Důležitou položkou průmyslu se stala i výroba elektromotorů o kterou se zasloužil místní podnikatel a vynálezce Josef Sousedík. Po druhé světové válce se rozmohla výstavba nových bytů, zdravotnických zařízení a obchodů.<sup>2</sup>

V současnosti se v horní části města nachází renesanční zámek z počátku 17. století, ve kterém dnes probíhají nejruznější výstavy týkající se valašského regionu. Okolí zámku tvoří

---

<sup>1</sup> Český statistický úřad: Charakteristika okresu Vsetín. In: *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: [https://www.czso.cz/csu/xz/charakteristika\\_okresu\\_vsetin](https://www.czso.cz/csu/xz/charakteristika_okresu_vsetin)

<sup>2</sup> Město Vsetín: Z historie Vsetína. In: *Město Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.mestovsetin.cz/z-historie-vsetina/d-474170>

anglický park se spoustou rostlin, dřevin a lavicemi k relaxaci. V části horního města byly vystavěny dva evangelické kostely Horního a Dolního sboru, farní kostel Nanebevzetí Panny Marie, bývalá budova Staré radnice, budova Nové radnice a hvězdárna. Dominantou dolního města je Dolní náměstí obestavěno tradičními lidovými domy. Ve středu města, kousek od Dolního náměstí stojí Střední zdravotnická škola a Masarykovo Gymnázium. Vedle gymnázia se rozprostírá městský park s rybníkem.<sup>3</sup>

Každoročně se zde pořádá velká spousta kulturních akcí. Mezi ně se řadí třeba Valašské záření, kde vystupují nejrůznější hudební umělci z Česka a bývá zde možnost zakoupit si tradiční valašské pochutiny a výrobky. Město také pořádá Mezinárodní folklorní festival Vsetínský krpec nebo třeba Letní filmový festival. Možnosti sportovního vyžití jsou taktéž velmi pestré. Je zde příležitost využít fotbalové hřiště, velký běžecký okruh, sportoviště, bowlingové herny, minigolfové hřiště, městské lázně, v létě venkovní koupaliště a bohatou síť cyklostezek, kterými se lze dostat do okolních měst a vesnic.<sup>3</sup> Velkou tradici má zde také turistika. Každé léto se koná Mezinárodní týden turistiky na Valašsku, kterého se účastní kromě místních turistů i obyvatelé Slovenska a Polska. Tradičně jsou naplánovány různé trasy po okolí, za jejichž splnění dostává turista razítko a na konci týdne pamětní list.<sup>4</sup>

Mezi další větší města tohoto regionu se řadí například Valašské Meziříčí, Zubří nebo Rožnov pod Radhoštěm.<sup>1</sup>

Mezi známé osobnosti, které jsou s valašským regionem spojeny nebo se zde narodily se řadí například Roman Vojtek, Jarmila Šuláková, Michal Urbánek, Jan Kobzáň, Závaš Kalandra nebo třeba Josef Sousedík.<sup>5</sup>

## 1.2 Stacionář Magnolia

### 1.2.1 Historie a současný stav

Charita Vsetín začala působit v roce 1992 v ulici Na Kamencoch, kde v té době sídlily i služby, které Charita poskytovala. V té době se věnovala především osobám s omezenou

---

<sup>3</sup> Město Vsetín: O našem městě. In: *Město Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.mestovsetin.cz/o-nasem-meste/d-523456>

<sup>4</sup> Město Vsetín: Mezinárodní den turistiky na Valašsku. In: *Město Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.mestovsetin.cz/tyden-turistiky/index.asp>

<sup>5</sup> Osobnosti Valašska: Databáze osobností regionu Valašska. In: *Osobnosti Valašska* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.osobnostivalasska.cz/>

soběstačností. V roce 1998 nově vznikl i denní stacionář. Po rekonstrukci byl stacionář spolu s ředitelstvím Charity, osobní asistenční službou a půjčovnou kompenzačních pomůcek přemístěn na aktuální adresu.<sup>6</sup>

Stacionář je jednou z ambulantních služeb, spadající pod Charitu Vsetín. Zařízení se věnuje pomoci osobám starším 65 let. Pomoc, podpora a péče je zde poskytována lidem s pohybovým omezením i oslabenými kognitivními funkcemi. Službu využívají osoby, které jsou limitovány svým zdravotním stavem, potřebují pomoc v oblasti sebepečce a jejich soběstačnost je omezená. Zařízení vytváří prostor pro osoby, které rády tráví čas ve společnosti, obklopeni vrstevníky, mají zájem se rozvíjet, seberealizovat, trávit své dny kvalitně a pestře. Služby zařízení mohou využít i rodiny, které potřebují pomoc s péčí o seniora v dopoledních hodinách.<sup>7</sup>

Služba sídlí na adrese Horní náměstí 135, 755 01 Vsetín, svou činnost vykonává v přízemí budovy. Maximální denní kapacita je 10 osob. Skladba uživatelů se může měnit, smlouvou lze sjednat rozpis dnů, ve kterých budou klienti služby zařízení využívat. Zařízení je otevřeno každý všední den od 7:00 – 14:30 hodin po 12 měsíců v roce, v období státních svátků bývá zařízení uzavřeno. Služba je poskytována za úhradu podle platného ceníku a informací obsažených ve smlouvě mezi zařízením a klientem.<sup>7</sup>

### 1.2.2 Služby a aktivity

Nabídka služeb se řídí dle § 12 vyhlášky č. 505/2006 Sb., Vyhláška, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.<sup>8</sup>

Nabízí pomoc se sebeobsluhou, oblékáním, přípravou pokrmů a nápojů, podporu při pohybu po stacionáři a jeho okolí, výpomoc při manipulaci s invalidními vozíky, pomoc při použití sociálního zařízení, při drobných činnostech týkajících se hygieny. Dále nabízí například možnost účasti na aktivitách vytvořených pro podporu pohybu či kognice, společenských akcích, tematických besedách a přednáškách, podporu v emocionálně náročných situacích, výpomoc s telefonáty, práci s elektronickými zařízeními či vyřizováním dokumentů.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Charita Vsetín: Výroční zpráva Charity Vsetín 2012. In: *Charita Vsetín* [online]. [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.vsetin.charita.cz/o-nas/dokumenty-ke-stazeni/?page=3#Content>

<sup>7</sup> Charita Vsetín: Informační leták. In: *Charita Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.vsetin.charita.cz/res/archive/025/002972.pdf?seek=1673632509>

<sup>8</sup> Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. (zákon o službách) In: *Zákony pro lidi* [online]. AION CZ, 2010-2014 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>



Pracovníci zařízení poskytují klientům služby vhodnou, cílenou a profesionální pomoc doplněnou empatickým přístupem. Každému klientovi se věnují individuálně a poskytují mu potřebnou pomoc k uspokojení jeho potřeb. O všech klientech vedou dokumentaci evidující konkrétní užití jednotlivých nabízených služeb zařízení, na základě kterých, je na konci měsíce vyhotoven výkaz s konečnou účtovanou měsíční cenou za užití služby.<sup>9</sup>

Klienti zařízení mohou dále využít i nabízenou službu dopravy do zařízení a následné dopravy zpět do místo jejich bydliště. To je taktéž na konci měsíce evidováno ve výkazu užitých služeb za měsíc. Zbylí klienti jsou povinni se do zařízení vždy dostavit ve předem sjednaný čas, změny musí hlásit předem. Stacionář nabízí i možnost stravy.<sup>9</sup> Obědy jsou dodávány z kuchyně místního Masarykova Gymnázia. Stravu je možné objednat týden dopředu, zpravidla je na výběr ze dvou až tří možností (M. Kovářová, osobní konzultace, 12.1.2024)

Zařízení má stanoven přibližný plán průběhu dne. V ranních hodinách od 7:00 – 9:00 jsou klienti postupně dopravováni do zařízení, odloží si své věci do skříní, obléknou se do pohodlného oblečení, následuje užití léků, ranní káva či čaj, čtení a poslech zpráv, relaxace, luštění, čtení časopisů a knih. Od 9:00 přibližně do 11:00 hodin je vyhrazen prostor na splnění denní plánové aktivity. Ty jsou vyvěšeny na internetových stránkách stacionáře a jsou dostupné k přečtení na nástěnkách ve společenských místnostech zařízení. Klient není povinen se aktivit účastnit. Po ukončení aktivity následuje oběd a přibližně od 12:00 – 15:30 hodin mají uživatelé zařízení možnost odpočinku, poslechu hudby, čtení knih, poslech zpráv, rádia, pletení, šití, hraní stolních her, luštění křížovek a další.

Mezi volnočasové aktivity, které stacionář realizuje se řadí:

- Taneční hodiny
- Bohoslužby s farářem
- Vaření/pečení slaných či sladkých pokrmů
- Malba a kresba obrazů
- Vyšívání
- Vyplňování kvízů a křížovek
- Pedikúra
- Venkovní procházky
- Návštěvy okolních památek
- Pěstování vlastních rostlin, ovoce, zeleniny<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Charita Vsetín: Vnitřní pravidla aneb jak to u nás chodí. In: *Charita Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.vsetin.charita.cz/res/archive/025/002966.pdf?seek=1672930916>

### 1.2.3 Ekonomická situace

Stacionář je závislý na příspěvcích Zlínského kraje, konkrétně na příspěvcích z programu pro poskytování finanční podpory k zajištění dostupnosti sociálních služeb. Dále na činnost zařízení přispívá město Vsetín. Jiné příspěvky či dotace nemá stacionář k dispozici.<sup>7</sup> Případní dobrovolní dárci mohou věnovat stacionáři příspěvek v jakékoliv hodnotě prostřednictvím internetových stránek Charity Vsetín. Výše zmíněné finanční prostředky zařízení využívá na pokrytí všech nákladů na celý kalendářní rok (M. Kovářová, osobní konzultace, 12.1.2024)

### 1.2.4 Prostorové a personální zajištění

V zařízení se nachází jedna větší společenská místnost, ve které se realizuje převážná většina všech plánovaných aktivit. Pokoj je vybaven velkým stolem s židlemi, pohodlnými křesly, televizí, skříněmi a dekoracemi. V budově stacionáře se dále nachází šatna se skříněmi, kde si klienti mohou po příchodu odložit a uzamknout své věci. Další z přízemních pokojů je vybaven do stylu obývacího pokoje s pohodlnou sedačkou, křesly, stolem a květinami. V případě potřeby mají klienti k dispozici i odpočívací místnost s polohovatelnými postelemi, menším snoezelenem, svíčkami a aromatickými oleji. Je zde menší kuchyně s kuchyňskou linkou a elektrickými spotřebiči. Tu využívají zaměstnanci a při příležitosti si něco upéct, slouží i klientům zařízení. Další místností je kancelář zaměstnanců se dvěma pracovními stoly, počítači, kancelářskými židlemi a skříněmi. V zadní části budovy se nachází sklad s malířskými potřebami, potravinami, výrobky, hygienickými potřebami a nástroji sloužícími k případným opravám. V 1. patře budovy sídlí ředitelka Charity Vsetín a její podřízení pracovníci. Za budovou stacionáře se rozprostírá menší zahrada se záhonky, květinami a malým altánem, který lze využít v letních měsících nebo za nepříznivého počasí (M. Kovářová, osobní konzultace, 12.1.2024).

Stacionář zaměstnává 4 pracovníky. Pozici vedoucí vykonává sociální pracovnice, dále zařízení zaměstnává 1 aktivizační pracovníci a pracovníci v sociálních službách. Na čtvrtěční úvazek do stacionáře dochází jeden muž, který taktéž zastává práci pracovníka v sociálních službách. Příležitostně dochází i dobrovolníci, nejčastěji z lokálního dobrovolnického centra Adorea, se kterým mají uzavřenou smlouvu o dobrovolnictví. Zařízení nemá žádné dosavadní zkušenosti s projekty v podobě aktivizačních programů. Aktivita většinou probíhají v prostorách stacionáře, kvůli nedostatku finančních prostředků. (M. Kovářová, osobní konzultace, 12.1.2024).

### 1.2.5 SWOT analýza

Silné stránky	Slabé stránky
<p>Příroda v okolí zařízení</p> <p>Personál s odborným vzděláním a zkušenostmi</p> <p>Individuální přístup ke klientům</p> <p>Spolupráce s faráři</p> <p>Služba za nízkou cenu</p> <p>Přátelské prostředí</p> <p>Rodinná atmosféra</p> <p>Interiér stacionáře</p> <p>Možnost dopravy do zařízení</p> <p>Možnost využití stravy po celý den</p>	<p>Umístění zařízení na kopci</p> <p>Budova spojená s ředitelstvím Charity</p> <p>Malý počet zaměstnanců a dobrovolníků</p> <p>Stereotypní chod zařízení</p> <p>Pouze pro menší počet klientů</p> <p>Stará fasáda, omítky a elektroinstalace domu</p> <p>Starý a opotřeбенý nábytek</p> <p>Strmé schody u vstupu na zahradu</p> <p>Na zahradě se dá využít pouze altán</p>
Příležitosti	Hrozby
<p>Spolupráce s jinými zařízeními (stacionářem v obci Ratiboř)</p> <p>Příspěvky od dárců</p> <p>Prodej výrobků</p> <p>Rekonstrukce zařízení</p>	<p>Vysoké poplatky a náklady</p> <p>Nedostatek financí</p> <p>Konkurence stacionáře Sychrov, stacionáře Ohrada nebo stacionáře Zahrada na Vsetíně</p>

#### Silné stránky

Stacionář je umístěn kousek od vsetínského zámku, který je obklopen parkem, stromy, keři, rostlinami a lavičkami. Hned vedle zařízení se nachází také kostel. Okolí je tedy ideální pro procházky a relaxaci, což mohou klienti zařízení dle libosti využít. Prostředí je bezpečné a působí poměrně tiše.

Zaměstnanci konají svou práci s pečlivostí a empatií, mají potřebné vzdělání a pravidelně dochází na nejrůznější školení, která jim pomáhají svou práci vykovávat co nejlépe a eliminovat případné pocity vyhoření. Každému klientovi se snaží poskytnout co nejlepší péči s ohledem na jeho individuální potřeby. Aktivizační pracovnice vytváří aktivity, díky kterým se mohou klienti do zařízení těšit a trávit čas se svými vrstevníky. S cílem v seniorech při pobytu zde vzbudit pocit domova, je zařízení vybaveno starším nábytkem a dekoracemi s dřívějších let.

Pracovnice a pracovníci domova se snaží vždy navodit příjemnou, rodinnou atmosféru. O její vylepšení se stará místní farář, se kterým stacionář spolupracuje.

I přesto, že je služba poskytována za úplatu, je cena velmi nízká a všem klientům a případným dalším zájemcům cenově dostupná. Za příplatek lze využít možnost dopravy do zařízení, což usnadňuje využití služby a je zde i možnost oběda bez nutnosti si sám nakupovat a vařit.

### **Slabé stránky**

Budova stacionáře se nachází v části horního města Vsetín, což dělá zařízení trochu hůře dostupné. Klienti musí většinou využívat městskou dopravu či dopravu automobilem, kvůli strmému kopci. V 1. patře budovy se taktéž nachází ředitelství Charity, do které se lze dostat pouze sdílenou chodbou se stacionářem. Jakékoliv návštěvy na ředitelství tudíž ruší chod zařízení. I přesto, že je služba menšího charakteru, je počet zaměstnanců nedostačující, v případě nemoci jednoho z nich bývá chod zařízení značně zasažen. Každý týden je chod zařízení dosti podobný a stereotypní pro nedostatek financí. To je podpořeno i nedostatečným počtem dobrovolníků, kteří by za klienty docházeli trávit svůj volný čas. Nevýhodou mohou být i menší prostory, které pojmu pouze malý počet klientů. V případě většího zájmu o službu by už nebyla Charita schopna nové zájemce přijmout.

I přesto, že si stacionář zakládá na tvoření dobové atmosféry předchozích let, byla by potřeba nějaký starý nábytek a pomůcky nahradit novějšími. Dále má budova starou fasádu domu, starší hlavní vchod a nevyhovující schody na zahradu za domem, která je takto osobám s omezenou pohyblivostí hůře přístupná. Zahrada je vybavena pouze altánem s lavicemi, stolem a pár záhony, což je pro venkovní využití nedostačující.

### **Příležitosti**

Stacionář by mohl začít více spolupracovat s dalším stacionářem spadající pod Charitu Vsetín. Jedná se o stacionář nacházející se v nedaleké obci Ratiboř. Aktuálně se občasně zařízení vzájemně navštěvují, daly by se ale uspořádat například společné akce, výlety či přednášky. Na těch by se klienti mohli lépe poznat a spřátelit. Došlo by tak k upevnění vztahů mezi zaměstnanci a ti by si v případě potřeby mohli vypomáhat či žádat o rady.

Stacionář by měl více využít možnosti dárcovských finančních darů. Mohl by žádost o finanční pomoc více prezentovat a propagovat. Daly by se vyvěsit plakáty po okolí či vložit odkaz na vložení daru přímo na stránky stacionáře. Dále by se některé z výrobků, které klienti

vytvoří daly prodávat. K vylepšení služeb by přispěla i rekonstrukce budovy, jejího vchodu, přístupu do zahrady a koupě nového vybavení do zahrady.

### **Hrozby**

Stacionář se potýká s nedostatkem peněz, zapříčiněným nedostatečnými finančními příspěvky a vysokými náklady na provoz, nejčastěji za energie. To by mohlo v nejhorším případě směřovat k uzavření stacionáře či snížení počtu přijímaných klientů.

Hrozbou mohou být také jiné stacionáře nacházející se v okolí. Konkurenčně mohou působit kvůli umístění, počtu zaměstnanců či větším a novějším prostorům.

## **2 Návrh projektu Aktivizační program pro seniory se sociálním pedagogem**

Tato kapitola se zaměřuje na přiblížení projektu, způsobu přihlašování k účasti, charakteristiku cílové skupiny, cíle projektu, druhy, funkce a cíle aktivizace, etické zásady projektu a jeho další využití.

### **2.1 Charakteristika projektu**

Jedná se o projekt pod názvem „Aktivizační program pro seniory“. Projekt je určen pro zařízení denního stacionáře Magnolia sídlící ve městě Vsetíně.

Aktivizační program je sestaven pro rok 2025. Konat se bude každé druhé úterý v měsíci, se zaměřením na příslušné roční období. Měsíce prosinec, leden a únor budou věnované aktivitám se zimní tematikou, měsíce březen, duben, květen aktivitám s jarní tematikou, červen, červenec, srpen se budou věnovat letním aktivitám a září, říjen a listopad se zaměří na podzim a aktivity s ním spojené. Projekt bude probíhat tedy přesně v tyto dny: 14.1., 11.2., 11.3., 8.4., 13.5., 10.6., 8.7., 12.8., 9.9., 14.10., 11.11., 9.12. v roce 2025.

Mezi cíle projektu se řadí:

- a. podpořit fyzické, psychické funkce klientů,
- b. posílit pocit sounáležitosti při sdílení aktivit se svými vrstevníky,
- c. eliminovat pocity osamělosti vytvářením podporujícího prostředí a srdečné atmosféry,
- d. podpořit autonomii klientů zvolením správného druhu motivace a přístupu k nim
- e. budovat a vytvářet nové společenské vztahy a konexe prostřednictvím skupinových aktivit a týmovou práci,
- f. vyzkoušet méně tradiční aktivity s tematickým obsahem,
- g. nabídnout alternativní aktivity pro znevýhodněné,
- h. rozšířit povědomí o práci sociálního pedagoga při práci se seniory,
- i. ozvláštnit chod zařízení méně tradičními aktivitami a příchodem nového personálu,
- j. navodit jarní/letní/podzimní zimní atmosféru

na závěr hodnocené klienty za pomoci reflexního dotazníku (Příloha č. 24)

## 2.2 Cílová skupina

Cílovou skupinou jsou klienti zařízení Magnolia ve věku 65let a starší.

### 2.2.1 Senioři a jejich trávení volného času

Senioři jsou osoby, u kterých dochází k výraznějším fyzickým, psychickým, sociálním a ekonomickým změnám, které jsou podmíněné procesem stárnutí. Rozdílly tyto osoby pociťují například v oblasti pracovního života, častějšími pocity osamění, ztrátou kontaktů či volnočasových aktivit, ubývajícím silami, senzibilitou a zvýšeným výskytem onemocnění. Celkový proces je značně ovlivněn prostředím, ve kterém se senior nachází, sociálním systémem státu a dále třeba rodinnou situací. Jedná se o fázi vývoje jedince následující po produktivním věku. Toto období se pojí se značně větším množstvím volného času, který lze využít k seberozvoji, sebepoznání, edukaci a nalezení nových přátel. Lze se začít věnovat aktivitám, které pro dřívější nedostatek volného času nemohl realizovat.<sup>10</sup> Dále volný čas dává prostor pro relaxaci, snížení množství stresu, tělesnou či duševní regeneraci, sblížení osob, účast na zájmových volnočasových aktivitách a kulturních akcích.<sup>11</sup>

Tyto benefity, které s sebou stárání přináší, mohou podpořit zařízení v ČR poskytující služby seniorům. Mezi ně se řadí například domovy pro seniory, denní, týdenní stacionáře, centra denních služeb či komunitní centra. V této oblasti je důležitá motivace klientů zařízení. U zvolených aktivit a činností je klíčové postupně stanovovat dílčí cíle, u kterých půjdou jasně a rychle pozorovat výsledky. V průběhu je třeba seniora podporovat a vzbuzovat v něm důvěru v sama sebe a své schopnosti. Podstatná je také volba aktivit. Je doporučeno věnovat se těm, které jsou klientovi blízké, aby v nich nalézal smysl a rád se jich účastnil.<sup>12</sup>

## 2.3 Aktivity projektu

Aktivity budou vždy připraveny pro maximálně 10 osob, což je i maximální kapacita stacionáře. Každá aktivita bude mít svou alternativu, kterou budou moci využít osoby se zdravotním omezením. Všechny aktivizační hry, tvořivé aktivity, pohybové aktivity i aktivity

---

<sup>10</sup> VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA, 2021. *Kognitivní rehabilitace seniorů: Psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada. s. 16-18. ISBN 978-80-271-2866-2.

<sup>11</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. s. 14. ISBN 978-80-247-5535-9.

<sup>12</sup> KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. s. 36-37. ISBN 978-80-247-2169-9.

zaměřené na kognici se budou konat ve společenské místnosti, kuchyni, obývacím pokoji zařízení nebo v okolí stacionáře. V čase, který má stacionář vymezen pro volnočasové dopolední aktivity, tedy v rozmezí 9:00 – 11:00 hodin. K účasti na aktivitách nebude třeba vyplňovat jakoukoliv přihlášku, klienti pouze nahlásí svou účast aktivizační pracovníci stacionáře. Účast na programu bude vždy dobrovolná. Klienti, kteří se nebudou chtít účastnit budou moci využít relaxační místnost nebo i za neúčasti být stále s ostatními klienty zařízení ve stejné místnosti. Aktivizační pracovníci stacionáře vždy předem informuje sociálního pedagoga o počtu účastnících se osob. Ten zakoupí pomůcky k aktivitám podle počtu nahlášených účastníků.

### 2.3.1 Aktivizace

Aktivizačními technikami a metodami se snažíme dosáhnout lepšího zdravotního stavu jeho účastníků. Slouží jako prevence nejruznějších psychických i fyzických obtíží, které mohou klienta postihnout. V případě, že se už nějaké problémy u dané osoby vyskytly mohou sloužit ke zmírnění jejich dopadů nebo zpomalení průběhu nemoci.<sup>13</sup> Dále některé aktivizační techniky mohou pomoci seniorovi v adaptaci na staří, diagnostikování psychického rozpoložení klienta a následným zvolením vhodného pracovního postupu, který může přispět k psychické pohodě.<sup>14</sup>

Přínosnou částí aktivizace je i zapojení klienta do společenského prostředí a nabízená možnost socializace v určité komunitě jeho vrstevníků. Je určena také k podpoře samostatnosti a soběstačnosti. Lze zde účastníky naučit novým dovednostem a motivovat je k aktivnímu trávení volného času. Cílem je poskytnout účastníkům komplexní seznam aktivit, který je bude směřovat k maximálnímu možnému využití svých schopností a možností s výsledkem zvýšení kvality života. Aktivizační techniky využívají aktivizační pracovníci, kteří jsou k aktivizaci s danou věkovou skupinou vyškoleni.<sup>13</sup>

Fyzickými aktivitami se snažíme podporovat jemnou a hrubou motoriku, jednotlivé lidské smysly, zabraňovat ochabování svalů. V oblasti psychiky se zaměřujeme na psychomotoriku, dále na všechny kognitivní funkce jako je paměť, koncentrace, rychlost myšlení, zpracování informací a tvorba řeči.

Kromě zmíněných benefitů, které se s aktivizací pojí je třeba zmínit i některé z rizik, které se s aktivizačními programy pojí. Můžeme volit aktivity, které budou pro některé účastníky

---

<sup>13</sup> DUČAIOVÁ, Jarmila et al., 2018. *Aktivizace seniorů – tělesné a duševní aktivizační programy*. Praha: Verlag Dashöfer, s. r. o., s. 9-15. ISBN 978-80-87963-75-3.

<sup>14</sup> LHOTOVÁ, Marie Gabriela, 2022. *Arteterapie v péči o seniory*. Praha: Pasparta Publishing, s. r. o., s. 55-56. ISBN 978-80-88429-46-3.



příliš jednoduché, pro druhé naopak náročné, může být zviditelněná neschopnost klienta něco dělat nebo se něčeho účastnit. Aktivity mohou být ovlivněny ať už kladnými či zápornými vztahy mezi klienty a dále některé reminiscenční aktivity mohou vyvolat neradostné vzpomínky. Je důležité snažit se jim předcházet například zaměřením se na jednodušší cíle, vytvořením snazší aktivity pro určité klienty. Při týmových aktivitách tvořit skupiny z klientů, kteří spolu dobře vycházejí nebo znát minulost účastníků.<sup>13</sup>

Je třeba zvážit délku aktivity, druh aktivity, náročnost aktivity, umístění do dne a prostředí, ve kterém se bude aktivita konat, skladbu klientů a jejich aktuální rozpoložení.

V souvislosti s různými situacemi, ve kterých se klient nachází je nutné volit vhodné druhy aktivizace. Je možné zařadit i krátkodobou aktivizaci, které se mohou věnovat například pečovatelé. Ta může být zařazena v době odpočinku klientů. Je potřeba, aby probíhala na nerušeném místě a jednalo se o aktivitu, která je pracovníkovi i klientovi blízká.<sup>15</sup>

Mezi nejčastější a nejznámější aktivizační metody se řadí běžné denní aktivity a jejich nácvik, kreativní a pohybové aktivity, aktivity na podporu kognitivních funkcí, reminiscenční terapie, muzikoterapie a canisterapie.<sup>13</sup> Součástí kognitivních funkcí jsou funkce exekutivní, mezi které se řadí například schopnost plánovat. Zařazením takových aktivit, které se zaměřují právě na tuto dovednost, můžeme klientům pomoci v jejich každodenním životě.<sup>16</sup> Mezi skvělé aktivity podporující psychickou pohodu, fyzickou aktivitu, socializaci a kreativitu se řadí práce na zahradě.<sup>17</sup>

## 2.4 Etické zásady projektu

Účast na sestaveném aktivizačním programu je pro všechny klienty zařízení dobrovolná. Nelze tedy po nikom vymáhat účast na plánovaných aktivitách. Při realizaci projektu budeme pečlivě dbát na zajištění rovného zacházení a neporušení svobod a práv každého účastníka.

---

<sup>15</sup> WEHNER, Lore a Ilva SCHWINGHAMMER, 2013. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Praha: Grada. s. 17-19. ISBN 978-40-247-4423-0.

<sup>16</sup> SUCHÁ, J., I. HOLMEROVÁ, I. JINDROVÁ, 2019. *Praktický rádce pro život seniora*. Bmo: CPress. s. 80. ISBN 978-80-264-2709-4.

<sup>17</sup> ROBERSON, Donald Nichols, 2019. *What will I do tomorrow?: A personal view of Aging: The inside/outside model*. Pittsburgh, Pennsylvania: RoseDog Books, s. 32-35. ISBN 978-1-6442-6800-1.

## 2.5 Přínos pro zařízení stacionáře a další využití projektu

Navržený program by mohl zařízení sloužit jako vzor pro tvorbu aktivizačních programů pro následující roky. Konečnou reflexní aktivitou budeme moci zhodnotit úspěšnost a oblíbenost jednotlivých činností, které mohou pracovníkům zařízení pomoci lépe porozumět zájmům a potřebám svých klientů. To může přispět k vytváření dalších programů přesně na míru této komunitě seniorů, navštěvující stacionář Magnolia, případně konkrétním jednotlivcům. Také nahlédnutím do dotazníku vyplněného na prvním společném setkání, by mohli pracovníci stacionáře lépe poznat své klienty.

V případě velké úspěšnosti a zájmů klientů i zařízení, lze zažádat i o dotaci od Zlínského kraje na rok 2026 a sestavit další roční plán aktivit. Ten by mohl zahrnout nákladnější aktivity, vyšší počet pracovníků, oslovit více sponzorů a zařadit prodej výrobků, které vznikly v průběhu projektu.

Další možností by bylo zaměřit se na jiná zařízení a pokračovat v šíření povědomí o práci sociálního pedagoga. Budoucí projekty by mohly také spojovat komunity. Sestavení projektu pro dvě zařízení najednou, by podpořilo vznik nových vztahů mezi klienty i pracovníky. Mohlo by dojít k navázání spolupráce mezi těmito zařízeními.

### 3 Technické řešení projektu

Tato kapitola se věnuje podrobnostem týkajících se ročního harmonogramu projektu, prostorového zajištění a jeho vybavení, personálu vedoucího projekt, jejich pracovních kompetencí, zdrojům financí a závěrečného rozpisu rozpočtu projektu.

#### 3.1 Harmonogram projektu na celý rok 2025

Datum	Roční období - téma	Personál	Program dne
14.1.2025	Zima	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Tvorba ponožkových sněhuláků
11.2.2025	Zima	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Pracovní listy – Masopust a Hromnice
11.3.2025	Jaro	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Reminiscence na téma Velikonoce + doplňování slov podřadných
8.4.2025	Jaro	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Tvorba vajíček v hnízdě
13.5.2025	Jaro	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Pečení pampeliškových sušenek + sadba muškátů
10.6.2025	Léto	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Cvičení pro seniory s esenciálními oleji
8.7.2025	Léto	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Batikování trik + hra „Poznej, co je v krabici“
12.8.2025	Léto	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Malování sklenic + příprava limonády a ovocného salátu
9.9.2025	Podzim	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Poznávání listů stromů při podzimní procházce + dřívější život valachů

14.10.2025	Podzim	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Tvorba šípkového náhrdelníku + příprava šípkového čaje a práce s plastelínou
11.11.2025	Podzim	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Příprava křížal + hra „Bingo“ a „Barevné kuličky“
9.12.2025	Zima	Sociální pedagog, Aktivizační pracovník, Dobrovolník	Vánoční kvízy + reflexní aktivita

Tabulka č. 1.

### 3.2 Prostorové zajištění, vybavení a využití

Místnost	Prostorové vybavení	Využití
Společenská místnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 stoly</li> <li>- 2 nízké stoly</li> <li>- 10 židlí</li> <li>- 1 masážní křeslo</li> <li>- 4 křesla</li> <li>- Skříně a další úložné prostory</li> <li>- Televize</li> <li>- Magnetická bílá tabule</li> <li>- Promítací plátno</li> <li>- Nástěnky s programem</li> <li>- Pracovní stůl pracovníků</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tvorba ponožkových sněhuláků</li> <li>- Sledování dokumentů o Hromnicích a masopustu, vyplňování pracovních listů</li> <li>- Tvorba vajíček v hnízdě</li> <li>- Sazení muškátů</li> <li>- Cvičení s esenciálními oleji</li> <li>- Malování sklenic, příprava limonády a ovocného salátu</li> <li>- Tvorba šípkových náhrdelníků a práce s plastelínou</li> <li>- Hra „Bingo“ a „Barevné kuličky“</li> <li>- Vánoční kvízy</li> </ul>
Kuchyně	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plynový sporák</li> <li>- Mikrovlnná trouba</li> <li>- 2 dřezy</li> <li>- Myčka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pečení pampeliškových sušenek</li> <li>- Příprava limonády, salátu, šípkového čaje a křížal</li> </ul>
Obývací pokoj	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stůl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reminiscence</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nízký stůl</li> <li>- Sedačka</li> <li>- 6 židlí</li> <li>- 1 křeslo</li> <li>- Knihovna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hra se slovy podřazenými</li> <li>- Vyplňování pracovních listů ke knize</li> </ul>
Relaxační místnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 postele</li> <li>- Nízký stůl</li> <li>- 3 křesla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klienti ji mohou využít v případě, že se nebudou chtít aktivy účastnit či si odpočinout</li> </ul>
Zahrada s přístřeším	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stůl</li> <li>- 10 židlí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batikování trik a hra „Poznej, co je v krabici“</li> </ul>

Tabulka č.2.

### 3.3 Personální zajištění

Pracovní tým se bude skládat ze sociálního pedagoga, aktivizačního pracovníka a dobrovolníka.

#### 3.3.1 Kompetence pracovníků

Mezi požadované kompetence pracovníků potřebné pro kvalitní provedení tohoto aktivizačního programu se řadí:

- a. Schopnost řešit vzniklé problémy
- b. Samostatnost
- c. Dochvilnost
- d. Schopnost efektivně komunikovat
- e. Empatie vůči klientům a ostatním pracovníkům
- f. Schopnost práce v týmu
- g. Schopnost efektivně plánovat
- h. Pečlivost
- i. Flexibilita
- j. Kreativita

### 3.3.2 Pracovní povinnosti pracovníků

Pracovník	Pracovní povinnosti
Sociální pedagog	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dne 1.9.2024 podá žádost o dotaci městu Vsetín.</li><li>- Jeden měsíc před prvním setkáním (14.1.2025) zašle emailem (pro práci využije svůj osobní email) vedoucí stacionáře vývěsný plakát (Příloha č. 1).</li><li>- Vždy minimálně 14. dní před plánovanou aktivitou blíže informuje emailem aktivizačního pracovníka o další aktivitě (informuje stručně o průběhu aktivity, využívaném materiálu a pomůckách).</li><li>- Vždy minimálně 7. dní před plánovanou aktivitou provede výběr dobrovolníka.</li><li>- Je povinen mít připravené všechny potřebné materiály minimálně 3. dny před plánovanou aktivitou (pomůcky jako šípky, pampelišky a listí nasbírání v přírodě).</li><li>- Na adresu stacionáře v den plánované aktivity dorazí vždy minimálně 15 minut před začátkem programu.</li><li>- Dne 14.1.2025 provede krátké představení sebe a plánovaného projektu, dále pro klienty vyvěsí k nahlédnutí plán aktivit (Příloha č. 5) na další měsíce ve společenské místnosti stacionáře, před ukončením poslední aktivity požádá účastníky o vyplnění dotazníku k programu (Příloha č. 4).</li><li>- Kvůli omezenému rozpočtu na nákup předmětů, se zavazuje pro hru „Poznej, co je v krabici“ zajistit zadané předměty i ze svých vlastních zdrojů či se zdrojů stacionáře či domova pro seniory organizace Sociální služby Vsetín.</li><li>- Jeden den před plánovaným srpnovým programem (12.8.2025) informuje pracovníky stacionáře o potřebě ledových kostek pro nachystaný program.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na konci každého setkání se s klienty rozloučí a provede úklid místností, které při realizaci aktivit využil.</li> <li>- Dne 9.12.2025 provede reflektivní aktivitu a předá fotografie klientům a aktivizační pracovníci.</li> </ul>
Aktivizační pracovník	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Po obdržení vývěsného plakátu emailem jej do 3. dnů vyvěsí na nástěnce stacionáře.</li> <li>- Vždy minimálně 14. dní před plánovanou aktivitou informuje sociálního pedagoga o seznamu účastníků (+ jejich zdravotních omezeních) na další aktivitě.</li> <li>- Je povinen dohlížet na klienty, kteří se aktivit neúčastní.</li> <li>- Je povinen pro nezapojující se klienty připravit krátké alternativní aktivity, které mohou proběhnout v odpočinkové místnosti.</li> <li>- Koná práci podle pokynů sociálního pedagoga.</li> </ul>
Dobrovolník	<ul style="list-style-type: none"> <li>- V průběhů jednolých aktivit fotografuje.</li> <li>- Koná práci podle pokynů sociálního pedagoga.</li> </ul>

Tabulka č.3.

Na pozici sociálního pracovníka proběhne výběrové řízení. Datem vyhlášení se rozumí 1.8.2024. Práci bude vykonávat bez finanční odměny. Bude snaha nalézt sociálního pedagoga s velkým zájmem o svůj obor nebo studenta (dosažení alespoň bakalářského stupně vzdělání), který bude moct projekt využít jako svou praxi pro budoucí působení. Aktivizačním pracovníkem se rozumí aktivizační pracovník stacionáře Magnolia, zaměstnan v zařízení v době konání projektu. Dobrovolník bude zvolen sociálním pedagogem ze vsetínského dobrovolnického centra Adorea.

### 3.4 Zdroje financí

Sociální pedagog podá žádost o dotaci městu Vsetín na počátku devátého měsíce roku 2024. Jedná se o pondělí 1.9.2024. Výše dotace je vypočtena a stanovena na základě součtu nákladů celého projektu. Dále bude podána žádost o možnost spolupráce s příspěvkovou organizací Sociální služby Vsetín, která spravuje několik domovů pro seniory v okolí. Součástí jejich vybavení jsou i aktivizační pomůcky, které by sociální pedagog mohl využít při realizaci

aktivizačního programu. V příloze projektu jsou uvedeny kopie obou těchto dokumentů (Příloha č. 2, 3)

### 3.5 Rozpočet projektu

<b>Položka</b>	<b>Cena (v Kč)</b>
Ponožky 20x	260
Jehly, nitě, provázky, knoflíky, látky, lepidlo	300
Rýže/čočka	180
Ozdoby	350
Ruličky od toaletního papíru	80
Plato vajec	50
Papírové dekorativní potřeby	100
Psací potřeby	80
Kýbl 3x	150
Triko 10x	800
Batikovací barvy	200
Esenciální oleje	70
Aromalampa	120
Sklenice 10x	300
Barvy na sklo	140
Stuha na dárky	50
Ochucená minerální voda 2x	30
Mandarinky	50
Ananas	60
Hrušky	40
Citróny	30
Jablka 20x	110
Plastelína	150
Ovesné vločky	80
Hladká mouka	20
Třtinový cukr	50
Ovesné vločky	70



Jedlá soda	50
Máslo	60
Mletá skořice	20
Med	200
Sazenice muškátů 10x	100
Květináče 5x	100
Lopatky na sázení 3x	80
Propisky	50
Papíry	170
Příspěvek na hru „Poznej, co je v krabici“	200
Tisk pracovních listů	300
Tisk fotografií	250
Další případné náklady	200
<b>Suma</b>	<b>5 700</b>

Tabulka č.4.

Celkový rozpočet nelze určit zcela přesně, platby budou ovlivněny počtem účastníků a aktuálními cenami zboží. Zbylé finance z programu budou vráceny na účet města Vsetín.

## 4 Aktivizační program pro seniory na rok 2025

V této části projektu je uveden detailní plán jednotlivých setkání.

### 4.1 1. Setkání (14.1.2025)

Před započítím aktivity se sociální pedagog představí a klienty blíže uvede do projektu. Dále odpoví na případné dotazy.

**Téma:** Zima

**Druh činnosti:** Výtvarně kreativní

**Klient:** Bez nebo s menším pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Cílem je vytvořit ponožkového sněhuláka za využití přichystaných pomůcek, zapojit kreativní myšlení a procvičit hrubou a jemnou motoriku.

**Spojitost aktivity s cíli projektu:** Aktivita podporuje fyzické i psychické funkce. Klient pracuje v kolektivu, ve kterém probíhá diskuze se snahou všechny zapojit. V průběhu mají účastníci také možnost dozvědět se více o práci sociálního pedagoga. Jedná se o aktivitu, která vyžaduje více času na přípravu ze strany pracovníka, na kterou zpravidla nemá aktivizační pracovník dostatek času, a proto se jedná o aktivitu pro klienty netradiční. Konečný výrobek se shoduje s tématem lednové aktivity.

**Prostředí:** Společenská místnost

**Pomůcky:** 2 bílé ponožky, rýže/čočka, vata, knoflíky, jehly, nitě, lepidlo, barevné látky, ozdoby, papír

**Průběh:** Každý z účastníků dostane jeden pár ponožek (jedna větší, druhá menší). První začneme pracovat s větší ponožkou. Tu ze 2/3 naplníme rýží či čočkou, poté ponožku svážeme nití. Zbylou vrchní část ponožky naplníme vatou a nahoře opět svážeme nití. Tím nám vznikne malý sněhulák. Na hlavu mu nasadíme druhou menší ponožku, která bude sloužit jako čepice. Na konec čepice mohou klienti přilepit bambuli, na břicho přišít knoflíky, nalepit či přišít oči, domalovat jednotlivé části. Záleží na kreativitě a nápadu klienta.

Celá aktivita by měla být ideálně provázena rozhovory mezi klienty a pracovníky s cílem lépe se poznat.

**Alternativa:** Podle nahlášeného seznamu účastníků předem vytvoří určitý počet sněhuláků (ponožky naplní rýží/čočkou a vatou). Klienti pak budou sněhuláka pouze dekorovat. V případě, že budou s aktivitou rychleji hotovi budou z ozdob, látek a knoflíků tvořit zimní krajinu na papír, který pak poslouží jako pozadí pro ponožkového sněhuláka.

**Požadavky vůči pracovníkům:** V průběhu motivují účastníky k práci a v případě potřeby pomáhají s tvorbou. Klienty inspirují uvedením různých technik, kterými lze výrobek dozdobit. Vedou rozhovory s cílem všechny zapojit a lépe poznat.

**Závěr:** Vytvořené sněhuláky si sebou mohou vzít účastníci domů či je přenechat stacionáři jako dekoraci. Sociální pedagog následně účastníky požádá o vyplnění dotazníku k programu. Sociální pedagog a dobrovolník poděkují za strávený čas, uklidí místnost a přizvou seniory k účasti na další plánované únorové aktivitě. Odkazují se na vyvěšený leták ve společenské místnosti, přiblíží charakteristiku dalších setkání, odpoví na dotazy.

**Rizika:** Aktivita je nevhodná pro osoby se závažným pohybovým omezením či velmi slabým kognitivním výkonem. Takový účastník by vyžadoval trvalou péči, což by mohlo ovlivnit kvalitu aktivity a zážitek ostatních klientů.

## 4.2 2. Setkání (11.2.2025)

**Téma:** Zima

**Druh činnosti:** Podpora kognitivních funkcí

**Klient:** Lze i s pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Připomenou si s účastníky tradice Hromnic a masopustu, využít nabyté vědomosti.

**Spojitost aktivity s cíli projektu:** Aktivita s tematickým obsahem podporuje kognitivní funkce. Účastníci mají možnost trávit čas ve skupině. Snažíme se podpořit jejich autonomii vyplňováním pracovních listů samostatně. Zároveň sledování televize s cílem naučit se něčemu novému, nepatří mezi běžné aktivity. Snazší varianta pracovního listu slouží jako alternativa.

**Prostředí:** Společenská místnost

**Pomůcky:** 2 videa České televize, vytvořené pracovní listy (Příloha č. 6,7,8,9)

**Průběh:** Klienti shlédnou 2 videa zaměřená na Hromnice a masopust, následně dostanou pracovní listy zaměřené na obsah výše uvedených videí. Pracovní list budou vyplňovat samostatně či za pomoci sociálního pedagoga a dalších pracovníků.

**Alternativa:** Práce s alternativním pracovním listem, vedení rozhovoru o obsahu videa s jedním z pracovníků.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Motivovat účastníky k samostatné práci na pracovních listech, například poukázáním na jejich již dostačující dosavadní znalosti o tématu či malou nápovědou, která by je dovedla ke správné odpovědi.

**Závěr:** Po vyplnění pracovních listů pracovníci a klienti zmíní nejdůležitější a nejzajímavější body a klienti si připomenou, jak trávili tyto dny v minulosti oni. Sociální pedagog a

dobrovolník se zeptají na zpětnou reflexi, poděkují za spolupráci a připomenou téma dalšího měsíce.

**Rizika:** U klientů s velmi slabým kognitivním výkonem, by nemuselo dojít k naplnění cíle aktivity.

### 4.3 3. Setkání (11.3.2025)

**Téma:** Jaro

**Druh činnosti:** Reminiscence a podpora kognitivních funkcí

**Klient:** Bez i s pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Připomenou si dřívější slavení Velikonoc, procvičení slovní zásoby a slov podřazených.

**Spojitosť aktivity s cíli projektu:** Podpora kognice je spojena se společně tráveným časem. Aktivita zaměřená na aktuální období probíhá v tematickém a podporujícím prostředí, které nabízí prostor pro budování pevnějších vztahů. Aktivita nabízí i alternativu.

**Prostředí:** Obývací pokoj

**Pomůcky:** Dekorace umístěné uprostřed stolu – pomlázka, vajíčka, řehtačky, plyšový zajíc (vlastní stacionář), připravené materiály (Příloha č. 10,11)

**Průběh:** Klienty rozesadíme okolo stolu a do jeho středu umístíme tematické dekorace. Ty využijeme k navození atmosféry, dekorace mohou také klienty inspirovat k diskuzi a vzbudit v nich vzpomínky. Začneme přiřazováním správných názvů dnů v předvelikonočním týdnu. Následovat bude hra, při které budou muset klienti vymyslet co nejvíce slov podřazených k jednomu hlavnímu slovu nadřazenému. Slova stačí pouze jmenovat.

**Alternativa:** V případě, že budou mít účastníci problém si vzpomenout na své zážitky, bude rozvedena diskuze na jednotlivé velikonoční tradice, zvyky, původ svátku a jeho význam. Při tom využijeme připravené otázky z materiálů. Klienti, kteří se nechtějí aktivně zapojovat do diskuze, mohou rozhovory pouze poslouchat. U aktivity se slovy podřazenými je vytvořena varianta s jednoduššími slovy.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Před konáním aktivity se blíže seznámí s historií a tradicemi Velikonoc. V průběhu doplňují rozhovory zajímavostmi a mohou zařadit i své osobní zážitky a zkušenosti a tím účastníky motivují k zapojení do diskuze.

**Závěr:** Společně si pracovníci s klienty připomenou nejkrásnější a nejzajímavější vzpomínky, které zazněly. Na závěr se zeptají, zda účastníky aktivita bavila, přizvou k účasti na aktivitě dalšího měsíce a rozloučí se.

**Rizika:** Pro klienty s výrazně slabším kognitivním výkonem by nedošlo k úplnému naplnění cílů. Při větším počtu takových klientů, by se pracovníci museli většinou věnovat práci s nimi a to by mohlo ovlivnit kvalitu prováděné aktivity.

#### **4.4 4. Setkání (8.4.2025)**

**Téma:** Jaro

**Druh činnosti:** Výtvarně kreativní

**Klient:** Bez nebo se slabším pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Cílem bude vytvořit hnízdo pro vajíčko ze zakoupených pomůcek a materiálů při zapojení hrubé a jemné motoriky.

**Spojitosť aktivity s cíli projektu:** Tematická aktivita podporuje fyzické funkce, jemnou motoriku a zároveň umožňuje tvořit ve skupině s možností požádat o pomoc. Klienti si mohou také mezi sebou pomáhat nebo se navzájem inspirovat. Práce s vyfouklými vejci je více netradiční, v nabídce aktivit je uvedena alternativa.

**Prostředí:** Společenská místnost

**Pomůcky:** Role od toaletních papírů, barevné papíry, nůžky, lepidlo, pastelky, vodové barvy, vejce, prázdné plato od vajec

**Průběh:** Každý dostane jednu prázdnou roli toaletního papíru, tu bude muset obalit papírem, který si předem naměří. V jedné ze stran role vytvoří pomoci dalšího papíru „sedátko“ pro vajíčko a okolí hnízda si bude moct vytvořit podle své vlastní fantazie a nálady. Úkolem bude vytvořit co nejvíce barevné hnízdo, které připomíná příchod jara. Před umístěním vajíčka do hnízda z něj vyfoukneme bílek a žloutek.

**Alternativa:** Pro klienty, kteří by byli sami schopni hnízdo vytvořit, ale varianta s rolí by pro ně byla moc složitá, bude přichystáno k využití prázdné plato od vajec. Odstříhnou jednu z částí pro umístění vejce, to dle libosti vybarví a přetvoří. V případě potřeby mohou požádat o pomoc některého z pracovníků.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Klienty motivují k samostatné práci nebo vedou k pomoci mezi sebou navzájem. Mohou uvést tipy pro práci či představit nějakou kreativní techniku tvoření (např. nastříhání zeleného papíru symbolizující trávu).

**Závěr:** Ve zbylém čase sociální pedagog vypráví o svém jiném pracovním působení, zeptá se na pocity z dnešního dopoledne. Pracovníci připomenou květnové téma aktivity a rozloučí se.

**Rizika:** Klienti se slabší motorikou mohou mít problém se samostatným dokončením výrobku, bude potřeba pomoci pracovníků, což může ovlivnit průběh aktivity.

## 4.5 5. Setkání (13.5.2025)

**Téma:** Jaro

**Druh činnosti:** Pečení a sadba

**Klient:** Bez nebo s menším pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Cílem bude upéct ve skupinách jarní pampeliškové sušenky za pomoci přichystaného receptu (Příloha č. 12) a zakoupených ingrediencí, následně společně zasadit muškáty.

**Spojitost aktivity s cíli projektu:** Týmová aktivita s netradiční využitím sezonních rostlin. Probíhá zapojení všech účastníků, navozuje příjemnou rodinnou atmosféru činností, která je účastníkům blízká z domácího prostředí. Procvičuje psychické i fyzické funkce. Možnost odnést si sebou domů využitý recept motivuje k upečení vlastních sušenek doma, tím podporuje autonomii klientů.

**Prostředí:** Kuchyně, společenská místnost

**Pomůcky:** Hladká mouka, třtinový/kokosový cukr, ovesné vločky, máslo, jedná soda, mletá skořice, med a nasušené či čerstvé květy pampelišek, sazenice muškátů, lopatky na sázení, květináče

**Průběh:** Klienti budou za pomoci ve dvou týmech (podle počtu účastníků v daný den) společně péct sušenky dle zadaného receptu, který každý z nich obdrží. Recept si budou moci i odnést s sebou domů.

Následovat bude sadba malých sazenic rostlin muškátů. Ty přesadíme do květináčů za použití lopatek.

**Alternativa:** Tyto aktivity jsou vytvořeny s cílem podpořit práci ve skupině a spolupráci. Očekává se, že si budou navzájem pomáhat a i ti, kteří mají nějaká omezení se budou moci zapojit. V případě potřeby je možnost obrátit se na jednoho z pracovníků programu.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Složení skupin pracovníci pečlivě zváží. Mají povinnost dohlížet nad prací klientů a dbají zvýšené opatrnosti při práci s troubou.

**Závěr:** Květináče s květinami pracovníci odnesou na zahradu stacionáře, proběhne ochutnávka upečených sušenek. Následovat bude úklid využitých prostor, reflexe, pozvání na další setkání a rozloučení.

**Rizika:** Rizikové by mohlo být tvoření skupin. Pokud by pouze v jedné skupině byli samostatnější klienti došlo by k dokončení aktivit v různé časy.

## 4.6 6. Setkání (10.6.2025)

**Téma:** Léto

**Druh činnosti:** Pohybová a edukační

**Klient:** Bez nebo s menším pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Procvičit a protáhnout jednotlivé části těla za použití jednoduchých a efektivních jógových pozic, zrelaxovat při vůni esenciálních olejů a dozvědět se nové informace o jejich využití či vlivu na lidské tělo.

**Spojitosť aktivity s cíli projektu:** Zvolené činnosti budují sociální vazby prostřednictvím společného pohybu s nabídkou alternativy. Druhá netradiční aktivita s oleji podporuje obecné zdraví, přispívá k psychické pohodě a edukuje.

**Prostředí:** Společenská místnost

**Pomůcky:** Židle, cvičící gummy, masážní válce, aromalampa, čajová svíčka, vonné esenciální oleje, pracovní listy (Příloha č. 13,14)

**Průběh:** Klienti se postaví/posedí do kruhu a budou cvičit dle instrukcí a ukázky sociálního pedagoga. Nejprve si procvičí horní, dolní část těla, následně využijí míč a provedou dechová cvičení. Po dokončení cviků se vrátí všechny stoly i židle na své místo a začne část věnovaná esenciálním olejům a aromaterapii.

Ke každému z nich bude sociální pedagog uvádět k čemu takové oleje slouží a jak se dají využít. Proběhne i následná ukázka a možnost si přivonět. Každý z klientů si bude moci odnést domů pracovní list s poučkami, a i jeden esenciální olej své volby.

**Alternativa:** Klienty s pohybovým omezením bude možnost usadit se na židli, protože všechny předváděné cviky je možnost provést i v sedě. Součástí budou i dechová cvičení, kterými lze nahradit pohybové aktivity. Na závěr aktivit bude moci sociální pedagog zařadit společný zpěv, kterým je možné aktivizovat všechny účastníky.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Cviky se provádí dostatečně pomalu, navazování očního kontaktu se všemi klienty, sledování průběhu aktivity, poskytování rad, jak cviky provést lépe. Představení olejů proběhne dostatečně s dostatečnou hlasitostí a srozumitelností. Všechny dotazy je potřeba pečlivě zodpovědět.

**Závěr:** Nevyužité oleje přenechá sociální pedagog stacionáři. Následně se klientů zeptá, co se jim na aktivitě líbilo, případně nelíbilo. Poté poděkuje za účast.

**Rizika:** Klienti se závažnějším pohybovým omezením by nebyli schopni se aktivity naplno účastnit. Tato aktivita více upozorňuje na rozdíly mezi klienty, to může mít vliv na náladu a motivaci účastnit se.

## 4.7 7. Setkání (8.7.2025)

**Téma:** Léto

**Druh činnosti:** Podpora kognitivních funkcí a výtvarně kreativní činnost

**Klient:** Bez nebo s menším pohybovým omezením, standardní/slabší kognitivní výkon

**Cíl:** Nabatkovat si vlastní triko a zahrát si společně hru „Ruka v krabici“.

**Spojitosť aktivity s cíli projektu:** Podpora kognice a smyslů formou netradiční hry (s alternativou). Kreativní tvoření ve skupině doplněné rozvory o práci sociálních pedagogů. Snaha o navození příjemné atmosféry při pobytu na čerstvém vzduchu.

**Prostředí:** Zahrada s altánem (kvůli horší přístupnosti na zahradu do zařízení dorazíme s předstihem, aby se stihli všichni účastníci včas přesunou z vnitřních prostor stacionáře na zahradu)

**Pomůcky:** Krabice, předměty ke hře, papír, propisky, trika, kyblíky, nitě, batikovací barvy

**Průběh:** V První části se budeme věnovat batikování trik. Nejprve si uvážeme uzly za pomoci nití v různých částech trik. Je třeba dbát na to, aby byly uvázány opravdu pevně. Je možné také uvnitř jednoho uzlu uvázat i druhý pro lepší efekt. Dále připravíme kyblíky s barvami dle volny klientů a trika do nich namočíme. V průběhu se snažíme se podpořit samostatnost.

V druhé části programu přichystáme krabici s vyřezanými otvory po stranách. Otočíme ji tak aby spodní strana krabice byla natočena směrem ke klientovi a otvory byly na levé a pravé straně. Část krabice s otvorem bude tedy směřovat k sociálnímu pedagogovi. Do tohoto prostoru budeme umísťovat předměty různých tvarů, povrchů a velikostí. Klient bude mít za úkol poznat o jaký předmět se jedná jenom za použití hmatu. Až bude mít pocit, že předmět poznal, v tichosti danou věc napíše na svůj papír. Tohle udělá každý ze seniorů a na konci kola vyhlásíme o jaký předmět se jednalo.

Seznam využitých předmětů: šiška, spona na papír, žárovka, knoflík, mandarinka, kivi, rukavice, ponožka, čajový sáček, korkový špunt, lízátko, kolík na prádlo, pinzeta, skřípec, prstýnek, korále, lžice na boty, hliníkové víčko, vršek od láhve, brčko.



**Alternativa:** Při hře využijeme dvě krabice, které budeme moci použít při práci s pomaleji pracujícími seniory. Při poznávání předmětu po hmatu je možné uvést nápovědu.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Při přesouvání na zahradu je třeba pomoci klientům s přesunem. Kyblíky s barvou umisťujeme na stabilní a rovnou plochu, při hře s krabicí motivujeme povzbudivými slovy. Při batikování sociální pedagog může doplnit povídáním o studiu apod.

**Závěr:** Lze klienty vyzvat, aby si na další setkání přinesli svá nabatikovaná trika. Poté pracovníci uklidí zahradní altán a rozloučí se.

**Rizika:** Určité předměty by mohly být složité na rozpoznání. Někteří senioři by mohli mít problém s pojmenováním těchto předmětů či rychlostí poznávání, to by mohlo vést k demotivaci se dále aktivity účastnit. Aktivity by mohlo znepříjemnit i deštivé počasí.

## 4.8 8. Setkání (12.8.2025)

**Téma:** Léto

**Druh činnosti:** Výtvarně kreativní, příprava nápoje a pokrmu

**Klient:** Bez nebo se slabším pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Cílem bude vytvořit malované sklenice, připravit si vlastní limonádu a ovocný salát.

**Spojitostí aktivity s cíli projektu:** Součástí je výtvarná aktivita podporující motoriku a kondici, ukončena možností darovat a podpořit vztahy v kolektivu seniorů, budovat přátelství. Tím také dotváří atmosféru aktivity. Samostatné vytváření sklenic a příprava pokrmů ze sezonního ovoce posiluje autonomii. Recept motivuje k dalšímu využití doma.

**Prostředí:** Společenská místnost, kuchyně

**Pomůcky:** Sklenice, barvy na sklo, stuhy na dárky, citrón, cukr, perlivá voda, meduňka, led, mandarinky, hrušky, ananas, pracovní list na přípravu limonády (Příloha č. 15)

**Průběh:** Každý dostane jednu z nakoupených sklenic. Úkolem bude pomocí barev na sklo namalovat na sklenici různé tvary a obrázky v barvách připomínající léto. Po zaschnutí barev na sklenici je ovážeme pentlí. Sklenici následně budou moci senioři darovat někomu z rodiny, klientovi či pracovníkovi ze stacionáře nebo si ji nechat pro sebe.

V čase, kdy nám bude zasychat barva na sklo si vytvoříme vlastní citrónovou limonádu podle receptu. Ingredience společně přichystáme a zpracujeme. Každý z účastníku dostane list s receptem, který si bude moci vzít domů.

Dále na salát si klienti sami nachystají a nakrájí ovoce. To smíchají a vytvoří ovocný salát podávaný s čerstvou citrónovou limonádou.

**Alternativa:** Pro ty, kteří by nebyli schopni si obrazce vytvořit sami si sociální pedagog předpřipraví určitý počet sklenic s již už předkreslenými obrazci, které bude mít klient za úkol vybarvit. Tvorba limonády a salátu bude probíhat za pomoci pracovníků.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Upozorníme na práci se sklem a ostrými noži. Snažíme se účastníky pracovat co nejvíc samostatně.

**Závěr:** Pracovníci uklidí společenskou místnost a kuchyni, zeptají se, zda si společné dopoledne klienti užili, poděkují za účast.

**Rizika:** Jelikož se jedná o práci s křehkými předměty, může dojít k rozbití. Také výzva z darování sklenice někomu blízkému by mohla mít vliv na náladu účastníka.

## 4.9 9.Setkání (9.9.2025)

**Téma:** Podzim

**Druh činnosti:** Pohybová aktivita a podpora kognitivních funkcí

**Klient:** Bez nebo s menším pohybovým omezením, klient s kompenzačními pomůckami, se standardním/slabším kognitivním výkonem.

**Cíl:** Jít na procházku s cílem procvičit svou znalost listnatých stromů a vypracovat pracovní list na základě čteného textu.

**Spojitost aktivity s cíli projektu:** Příjemná atmosféra při relaxační, edukační, skupinové procházce podporující fyzické a psychické funkce. Dále netradiční práce s textem knihy (i alternativa).

**Prostředí:** Okolí stacionáře (zahrada zámku Vsetín) a obývací pokoj

**Pomůcky:** Pracovní list zaměřený na stromy v okolí a čtenou knihu (Příloha č. 16, 17, 18)

**Průběh:** S klienty zařízení se vydáme ven, budeme procházet zahradou, po příchodu zpět do stacionáře vyplníme připravené pracovní listy, které budou zkoušet znalosti klientů.

Druhá část bude věnována knize s valašskou tematikou. Sociální pedagog bude předčítat určitou kapitolu knihy, kterou na začátku představí spolu s autorem. Po dočtení textu rozdá klientům další pracovní listy, které ověří jejich porozumění textu na základě poslechu.

**Alternativa:** Klienti s pohybovým omezením budou moci při procházce využít pomoci pracovníků a kompenzačních pomůcek stacionáře. První pracovní list budou vyplňovat všichni společně, není teda potřeba alternativa. Pracovní list týkající se knihy je vyhotoven ve dvou

provedeních. Pokud budou mít klienti problémy s vyplněním listu budou si moci zvolit jeho snazší variantu.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Pomoc klientům s oblékáním a pohybem, nespěcháme. Při čtení knihy je třeba dbát na dostatečnou hlasitost a dobrou výslovnost. U vyplňování pracovních listů můžeme uvádět malé nápovědy, které klientům připomenou děj a motivují k vyplňování.

**Závěr:** Sociální pedagog motivuje k účasti na dalším setkání, poděkuje, rozloučí se.

**Rizika:** V případě nepříznivého počasí bude muset proběhnout aktivita uvnitř stacionáře to zasáhne do cíle aktivity. Druhá aktivita s porozuměním čteného textu může být riziková pro klienty se slabším sluchem a značně omezenou kognicí.

## 4.10 10. Setkání (14.10.2025)

**Téma:** Podzim

**Druh činnosti:** Procvičení jemné a hrubé motoriky

**Klient:** Bez nebo s menším pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Vytvořit náhrdelník z šípků/listí, výroba šípkového čaje a tvoření z plastelíny.

**Spojitost aktivity s cíli projektu:** Podpora především jemné motoriky ve společnosti vrstevníků cílové skupiny. Podpora samostatnosti při tvorbě šperků (s dvěma možnostmi) se sezonními plody s možností darovat, upevnit přátelství, udělat radost blízkému. Aktivita nabízí sociálnímu pedagogovi prostor pro přiblížení své práce klientům.

**Prostředí:** Společenská místnost

**Pomůcky:** Nitě, jehly, šípky, listí, sklenice na čaj, plastelína

**Průběh:** Klienti začnou navlékat připravené šípky na nit až postupně vzniknou korále. Ty pak budou moci darovat někomu ve stacionáři či si je odnést domů. Poté bude následovat loupání zbylých šípků z kterých se pak skupinově uvaří čaj.

Ve zbylém čase se pustíme do vytváření z plastelíny, tématem bude podzim. Výrobky se pak budou moci vystavit na parapetech ve společenské místnosti.

**Alternativa:** K dispozici bude také natrhané listí, v případě že by navlékání šípků bylo pro klienty moc náročné budou moci využít je. Čaj se bude vařit skupinově. Plastelínu každý klient využije podle svých schopností.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Je nutné být více opatrný při práci s jehlami a vařící vodou. Pokud je třeba účastníky motivujeme k tvorbě s plastelínou, inspirujeme k tvorbě zmíněním

zvířat, rostlin, jídel pojících se s podzimem. Rozhovory doplňuje o informace pojící se s jeho prací.

**Závěr:** Výrobky z plastelíny pracovníci vystaví na parapetech ve společenské místnosti. Následuje společná ochutnávka čaje, zpětná vazba k aktivitě, úklid prostor a rozloučení.

**Rizika:** Klienti s výraznějším pohybovým omezením mohou mít problém se samostatným vytvořením náhrdelníku. V případě, že by větší počet účastníků vyžadoval pomoc pracovníků, mohl by být ovlivněn průběh aktivity a čas jejího ukončení.

## 4.11 11. Setkání (11.11.2025)

**Téma:** Podzim

**Druh činnosti:** Procvičení kognitivních funkcí a příprava pokrmu

**Klient:** Bez nebo s menším pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Připravit křížaly z jablek, zahrát si hru Bingo a Barevné kuličky.

**Spojitosť aktivity s cíli projektu:** Příprava jídla se snaží posílit samostatnost klientů. Následuje podpora kognitivních funkcí prostřednictvím přichystaných her, práce v kolektivu. Použito netradiční pojetí klasické hry Bingo, která utvrzuje vztahy kvůli možnosti radit si navzájem při odpovědích.

**Prostředí:** Společenská místnost

**Pomůcky:** Jablka, sušička na jablka, připravené materiály (Příloha č. 19, 20)

**Průběh:** Nakrájíme jablka na malé tenké kousky, které postupně vkládáme do jednotlivých pater sušičky na ovoce. Jablka budou moci posloužit jako svačina dalšího dne.

Druhá část programu je složená ze hry Bingo a hry s barevnými kuličkami. Hru budou klienti hrát podle předem připravených listů. Hru bingo lze hrát podle 2 připravených variant. Lze použít slabiky (na ty tvoříme slova), nebo násobky (určujeme, jakými čísly násobku dosáhneme). V této hře se neurčuje vítěz, klienti se pouze snaží vymyslet odpovědi.

Ke konci proběhne hra s vystřiženými barevnými kolečky, kterých budou napsaná čísla. Na počátku hry bude určeno na co je dané kolo zaměřeno, zda na barvu nebo číslo. Každý z klientů si pak bude postupně z hromádky uprostřed stolu vytahovat kolečka a určovat jedno z nich (barva/číslo).

**Alternativa:** Klienti, kteří se nebudou zapojovat do krájení budou umisťovat jablka do sušičky. Ti, kteří budou mít problém jablka strouhat, mohou pouze krájet, či naopak. Bingo budou hrát

s dopomocí ukázky obrázku (čísel/písmen), který bude zrovna vylosován. U hry s kolečky budou lze moci zmínit jakýkoliv ze dvou znaků na kolečku, tedy barvu nebo číslo.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Při přípravě křížal se snažíme nechat klienty pracovat co nejvíc samostatně. Při hře bingo je potřeba pracovat s trpělivostí a nechat dostatek času na promyšlení odpovědi. Mluvíme dostatečně nahlas.

**Závěr:** V případě, že nebudou křížaly hotové, dá sociální pedagog instrukce pracovníkům stacionáře k dalšímu postupu. Poděkuje a pozve klienty na poslední aktivitu roku.

**Rizika:** Mohlo by jít o složitější aktivitu, jelikož je třeba krájet jablka na tenké plátky. Této části aktivity by se mohli naplno účastnit pouze někteří účastníci. V dalších dvou aktivitách mohou být klienty s velmi slabým kognitivním výkonem neschopni se účastnit nebo jen velmi omezeně.

## 4.12 12. Setkání (9.12.2025)

**Téma:** Zima

**Druh činnosti:** Procvičení kognitivních funkcí

**Klient:** Bez nebo s pohybovým omezením, standardním/slabším kognitivním výkonem

**Cíl:** Vyplnit připravené kvízy s vánoční a zimní tematikou.

**Spojitost aktivity s cíli projektu:** Zaměření na kognitivní funkce a práci ve skupině. Zapojení do netradičních tematických her, pracovních listů a vánočního kvízu s možností volby. Vytváření podporující atmosféry a snaha o motivaci k práci.

**Prostředí:** Společenská místnost

**Pomůcky:** Připravené pracovní listy (Příloha č. 21, 22, 23)

**Průběh:** Každý dostane jeden z vytvořených pracovních listů, poté následuje jejich společné či samostatné vyplňování. Konečnou aktivitou je vánoční vědomostní kvíz.

**Alternativa:** Jako alternativa jsou vytvořeny tři pracovní listy. Z těch si budou moci účastníci zvolit, který vypracují. Mohou vyplnit i všechny připravené, závisí na rychlosti práce. Zároveň některé části složitějšího pracovního listu jsou označeny oranžovou barvou. Ta značí střední obtížnost, do těch se lze také zapojit.

**Požadavky vůči pracovníkům:** Velká snaha motivovat k účasti. V případě potřeby dopomáháme a chválíme za správný postup. Při vědomostním kvízu je potřeba odpovědi uvádět dostatečně nahlas, je dobré dodat i komentář.

**Závěr:** Vzniká prostor pro rozhovory a loučení se.

**Rizika:** Klienti se silně omezenou kognicí se budou schopni účastnit jen velmi omezeně, a tak nedojde k naplnění cíle aktivity.

#### **4.13 Ukončení programu**

Ukončení proběhne v den poslední návštěvy stacionáře, tedy 9.12.2025. Na konci bude každý klient hodnotit celý program prostřednictvím sestaveného reflexního dotazníku (Příloha č. 24), který sociálnímu pedagogovi poslouží ke zhodnocení své práce a zda došlo k naplnění cílů, kterých má projekt dosáhnout.

Před odchodem každý z klientů obdrží vzpomínkový balíček tří fotografií, které byly pořízené v průběhu programu. Ty obdrží i aktivizační pracovnice stacionáře. Poté se spolu s dobrovolníkem s klienty rozloučí a poděkují jim za strávený čas.

Sociální pedagog vyhodnotí úspěšnost programu na základě konečného reflexního dotazníku. Odpovědi „ano“ značí dosažení cílů a je se tedy možné inspirovat se těmito částmi při tvorbě dalšího programu. Odpovědi „občas“ vymezí cíle, kterých bylo dosaženo pouze částečně, je tedy nutné věnovat jim příště více pozornosti, vytvořit jiné aktivity, zvolit jiné postupy, aby bylo cíle dosaženo. Odpovědi „ne“ značí cíle, kterých v programu nebylo dosaženo. Lze udělat podrobnou reflexi nebo požádat účastníky o slovní zpětnou vazbu s uvedením důvodu jejich odpovědi.

## Závěr

Poslední kapitola projektu je věnována konkrétnímu návrhu aktivizačního programu na rok 2025. Ten by měl sloužit vybranému sociálnímu pedagogovi jako návod k jeho provedení. Součástí je vždy téma, které uvádí, do jakého ročního období se aktivita řadí. Následuje druh činnosti, který stručně shrnuje charakteristiku aktivity. Dále je uvedeno, pro jaké klienty je aktivita vhodná. Po cíli aktivity je zmíněno prostředí, které uvádí místo konání aktivity. Odrážka „průběh“ vysvětluje detaily aktivity, k němu je uvedena i alternativa aktivity a posledním bodem jsou rizika, která mají pracovníky upozornit na případné nebezpečí či možný vývoj situace.

Velkou část aktivit tvoří připravené pracovní listy, které jsou součástí příloh projektu. Je zde uveden tematický leták s větším písmem pro snazší orientaci v něm, dále dotazník k programu, žádost o dotaci a smlouva o spolupráci s dalším zařízením. Dále několik pracovních listů zaměřených například na tradice Hromnic, porozumění textu knihy nebo poznává listů stromů. Vytvořila jsem recepty na pampeliškové sušenky či citrónovou limonádu. V přílohách je umístěn i plán cviků, dechových cvičení a informační list o esenciálních olejích. Poslední přílohou je reflexní aktivita sloužící ke konečnému zhodnocení programu.

Program může posloužit jako inspirace pro pracovníky stacionáře k tvorbě dalších aktivit. Taktéž rozdání fotografií na úplném konci programu lze využít například jako lednovou vzpomínkovou aktivitu na rok 2025. Své zkušenosti s aktivizačním programem by mohl stacionář Magnolia předat dalšímu stacionáři Charity Vsetín, sídlícím v obci Ratiboř. A pro tento stacionář by se následně dalo vytvořit projekt s podobnými cíli i aktivitami uzpůsobenými jeho potřebám a možnostem. Tím by se mohla podpořit spolupráce mezi těmito dvěma stacionáři. Navzájem by se pak mohly inspirovat při práci. O své zkušenosti by oba stacionáře mohly informovat další stacionáře v okolí Vsetína.

V případě, že by byl projekt úspěšný a došlo by k naplnění jeho cílů, mohlo by dojít k jeho inovaci a zařadit více nákladné aktivity. Zrealizovat lze výlety po okolí, turistické výlety, exkurze či výstavy. Zajímavé by mohly být i návštěvy kin, divadel, muzeí či galerií. Dále třeba naučné přednášky. Mohlo by se zařadit více tradičních aktivit spojených s kulturou zlínského kraje. Jako například návštěva Valašského muzea v Rožnově pod Radhoštěm, návštěva muzea Tomáše Bati či festivalu Liptálské slavnosti, zaměřeného na folklór a kulturu blízkou místním lidem. Možné by bylo také vytvořit projekt spojující více stacionářů. Vytvořit například tematické dopoledne pro vsetínské seniory v letních měsících. Opět by se všechny z uvedených aktivit musely přizpůsobit zdravotním omezením účastníků. Rizikem by mohl být nedostatek financí, nenalezení vhodného sponzora.

## Bibliografie

- <sup>1</sup>Český statistický úřad: Charakteristika okresu Vsetín. In: *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: [https://www.czso.cz/csu/xz/charakteristika\\_okresu\\_vsetin](https://www.czso.cz/csu/xz/charakteristika_okresu_vsetin)
- <sup>2</sup>Město Vsetín: Z historie Vsetína In: *Město Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.mestovsetin.cz/z%2Dhistorie%2Dvsetina/d-474170/p1=72177>
- <sup>3</sup>Město Vsetín: O našem městě In: *Město Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.mestovsetin.cz/o-nasem-meste/d-523456>
- <sup>4</sup>Město Vsetín: Mezinárodní týden turistiky na Valašsku In: *Město Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.mestovsetin.cz/tyden-turistiky/>
- <sup>5</sup>Osobnosti Valašska: Databáze osobností regionu Valašska In: *Osobnosti Valašska* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.osobnostivalasska.cz/>
- <sup>6</sup>Charita Vsetín: Výroční zpráva Charity Vsetín 2012. In: *Charita Vsetín* [online]. [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.vsetin.charita.cz/o-nas/dokumenty-ke-stazeni/?page=3#Content>
- <sup>7</sup>Charita Vsetín: Informační leták. *Charita Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.vsetin.charita.cz/jak-pomahame/stacionar-magnolia-vsetin/>
- <sup>8</sup>Vyhláška č.505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. (zákon o službách) In: *Zákony pro lidi* [online]. AION CZ, 2010-2014 [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>
- <sup>9</sup>Charita Vsetín: Vnitřní pravidla aneb jak to u nás chodí. In: *Charita Vsetín* [online]. [cit. 2023-11-14]. Dostupné z: <https://www.vsetin.charita.cz/res/archive/025/002966.pdf?seek=1672930916>
- <sup>10</sup>VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA, 2021. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada, s. 16-18. ISBN 978-80-271-2866-2.
- <sup>11</sup>JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, s 14. ISBN 978-80-247-5535-9.
- <sup>12</sup>KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, s. 36-37. ISBN 978-80-247-2169-9.
- <sup>13</sup>DUČAIOVÁ, Jarmila et al., 2018. *Aktivizace seniorů – tělesné a aktivizační programy*. Praha: Verlag Dashöfer, s. r. o., s. 9-15. ISBN 978-80-87963-75-3.



<sup>14</sup>LHOTOVÁ, Marie Gabriela, 2022. *Arteterapie v péči o seniory*. Praha: Pasparta Publishing s. r. o., s. 55-56. ISBN 978-80-88429-46-3.

<sup>15</sup>WERNER, Lore a Ylva SHWINGHAMMER, 2013. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Praha: Grada, s. 17-19. ISBN 978-40-247-4423-0.

<sup>16</sup>SUCHÁ, J., I. HOLMEROVÁ, I. JINDROVÁ, 2019. *Praktický rádce pro život seniora*. Brno: CPress, s. 80. ISBN 978-80-264-2709-4.

<sup>17</sup>ROBERSON, Donald Nichols, 2019. *What will I do tomorrow? A personal view of Aging: The inside/outside model*. Pittsburgh, Pennsylvania: RoseDog Books, s. 32-35. ISBN 978-1-6442-6800-1.

#### Materiály využitě pro realizaci aktivit:

##### Videa:

Naše tradice, 3.epizoda, Hromnice. TV, ČT2, 2. února 2019. Dostupné také z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10519120758-nase-tradice/212562260400008/>

Naše tradice, 4.epizoda, masopust. TV, ČT2, 1. března 2019. Dostupné také z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10519120758-nase-tradice/212562260400009/>

Vánoce: Svátky klidu, pohody a děsu! Neuvěřitelná fakta a tajemství, které jste o Vánocích nevěděli! In: *Youtube* [online]. 20.12.2023 [cit. 2024-04-09]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=O5S8mJAwTK0>

##### Kniha:

ŠULEŘ, Oldřich, 2017. *Chytrý valašský muzikant Jan Pelár*. Vsetín: Muzeum regionu Valašsko, příspěvková organizace, s. 9-14. ISBN 978-80-87614-49-5.

## Seznam příloh

Příloha 1 – Leták

Příloha 2 – Žádost o dotaci

Příloha 3 – Smlouva o pronájmu aktivizačních a jiných pomůcek

Příloha 4 – Dotazník k programu

Příloha 5 – Plán aktivit na nástěnku

Příloha 6 – Pracovní list Hromnice – složitější varianta

Příloha 7 – Pracovní list Hromnice – snazší varianta

Příloha 8 – Pracovní list Masopust – složitější varianta

Příloha 9 – Pracovní list Masopust – snazší varianta

Příloha 10 – Materiály reminiscence

Příloha 11 – Slova nadřazená a podřazená – obě varianty

Příloha 12 – Recept na pampeliškové sušenky

Příloha 13 – Cviky a dechová cvičení

Příloha 14 – Pracovní list Esenciální oleje

Příloha 15 – Recept na citrónovou limonádu

Příloha 16 – Pracovní list Poznávání listů

Příloha 17 – Pracovní list Život valachů – složitější varianta

Příloha 18 – Pracovní list Život valachů – snazší varianta

Příloha 19 – Bingo

Příloha 20 – Barevné kuličky

Příloha 21 – Vánoční kvízy – složitější varianta

Příloha 22 – Vánoční kvízy – snazší varianta

Příloha 23 – Vánoční kvíz – společný

Příloha 24 – Reflexní dotazník

Příloha 25 – Fotografie – společenská místnost

Příloha 26 – Fotografie – obývací pokoj

Příloha 27 – Fotografie – relaxační místnost

Příloha 28 – Fotografie – kuchyň

## Přílohy

### Příloha 1 – Plakát

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.



## **Příloha 2 – Žádost o dotaci**

Pro tvorbu přílohy jsem využila Microsoft Word.

### **Žádost o poskytnutí dotace z rozpočtu města Vsetín**

**Město Vsetín**  
**Svárov 1080**  
**755 01 Vsetín**

#### **Informace o žadateli:**

**Jméno:**.....

**Příjmení:**.....

**Telefonní číslo/mobil:**.....

**Emailová adresa:**.....

**Adresa bydliště:**.....

**Číslo bankovního účtu, na který žádám příspěvek odeslat:..... 789345210/0300.....**

#### **Účel dotace:**

Financování projektu „Aktivizační program pro seniory se sociálním pedagogem“, sestaven pro stacionář Magnolia, spadající pod služby sociální organizace Charita Vsetín.

**Doba konání projektu:** leden – prosinec 2025

**Požadovaný den poslání dotace:** 1.12.2024

**Celková výše dotace:** 5 700,- czk

**Ve Vsetíně dne**

**Podpis žadatele .....**

## **Příloha 3 – Smlouva o pronájmu aktivizačních a jiných pomůcek**

Pro tvorbu přílohy jsem využila Microsoft Word.

### **Smlouva o pronájmu aktivizačních a jiných pomůcek**

#### **Pronajímatel:**

Název: Domov pro seniory Jasenka

Sídlo: Dolní Jasenka 2274, 755 01 Vsetín

IČO: 49562827

Vedoucí osoba: Ing. Renata Zejdová

Telefon: 571 117 831

Mobil: 602 731 922

Email: renata.zejdova@sluzbyvsetin.cz

#### **Nájemce:**

Jméno:

Příjmení:

Telefon:

Email:

#### **Seznam pronajatých pomůcek:**

#### **Vracení pronajatých pomůcek:**

**Podpis pronajímatele.....**

**Podpis nájemce:.....**

\* Informace o žadateli a nájemci budou doplněny po ukončení výběrového řízení na pozici sociálního pedagoga. Další informace budou doplněny po dohodě obou stran.

## Příloha 4 – Dotazník k programu

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Microsoft Word.

### **Dotazník k Aktivizačnímu programu se sociálním pedagogem (na rok 2025)**

(není povinná účast na žádné z vedených aktivit, lze odstoupit i v průběhu aktivity)

**Jméno**.....

**Příjmení**.....

**Datum narození**.....

**Aktivity, kterých se rád účastním:**

**Jaké aktivity, bych raději vynechal:**

**Něco, co bych o sobě rád sdělil:**

**Speciální požadavky:**

**Prosím zaškrtněte:**

Dávám svolení s fotografováním v průběhu aktivit pro budoucí použití pracovníků (fotografie s viditelným obličejem nebudou nikde veřejně vystaveny)


## Příloha 5 – Plán aktivit na nástěnku

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.




## Příloha 6 – Pracovní list Hromnice – složitější varianta

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.



# HROMNICE



Uveď své odpovědi na otázky:


- 1** Jaký je symbol Hromnic?  
\_\_\_\_\_
- 2** Kolikátý den od narození Ježíše Krista se slaví?  
\_\_\_\_\_
- 3** Jaký liturgický obřad se v tento den slaví?  
\_\_\_\_\_
- 4** Co tomuto obřadu dříve předcházelo? (jak jej pohané slavili?)  
\_\_\_\_\_
- 5** Jaký materiál se dříve používal na výrobu svíček?  
\_\_\_\_\_
- 6** Co je to tzv. Brigitin kříž? K čemu sloužil?  
\_\_\_\_\_
- 7** Co jsou to tzv. Brigitky? K čemu sloužily?  
\_\_\_\_\_
- 8** S jakým náboženstvím je svátek spojen? Co se jím původně slavilo?  
\_\_\_\_\_
- 9** K čemu lze tzv. Hromničku využít?  
\_\_\_\_\_
- 10** Před čím měla chránit?  
\_\_\_\_\_
- 11** Jaké znáte pranostiky spojené s Hromnicemi?  
\_\_\_\_\_
- 12** Jak hospodář věděl, že má dost jídla a potravy?  
\_\_\_\_\_

Správné odpovědi: svíčky; 40 dní; Uvedení Páně do chrámu; pochod se svíčkami a pochodněmi; ovčí tuk; symbol slunce – oslavoval návrat světla; panenky – ochránkyně domova; judaismem – narození Ježíše; její světlo vyprovází nemocného na věčnost, hlavě u postele nemocného; chrání při bouřkách a proti ďáblu; např. na Hromnice půl zimy, půl krajíce a půl píce; pokud měl na Hromnice více jak polovinu zásob – vyjde s nimi




## Příloha 7 – Pracovní list Hromnice – snazší varianta

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.



# HROMNICE




Uveď své odpovědi na otázky:

- 1** Co má symbolizovat světlo/tma?  
\_\_\_\_\_
- 2** V jaký den se Hromnice slaví?  
\_\_\_\_\_
- 3** Jak se říká svíčkám, jejichž knot se namáčí do horkého vosku?  
\_\_\_\_\_
- 4** Jak se z normální svíčky stane tzv. Hromnička?  
\_\_\_\_\_
- 5** Kdo dříve slavil tzv. Imbolc?  
\_\_\_\_\_
- 6** Koho oslavovali na tzv. Imbolc?  
\_\_\_\_\_
- 7** S jakým bohem si staří Slované spojovali oslavy jara?  
\_\_\_\_\_
- 8** Jaké zvuky z kostela nejčastěji na Hromnice uslyšíme?  
\_\_\_\_\_
- 9** Co nesměly ženy dělat na Hromnice? Proč?  
\_\_\_\_\_
- 10** Co to byl tzv. Ohňový rituál?  
\_\_\_\_\_
- 11** Mají Hromnice stále velkou tradici?  
\_\_\_\_\_
- 12** Jaké znáte pranostiky spojené s Hromnicemi?  
\_\_\_\_\_


Správné odpovědi: dobro/zlo; 2.2.; Máčienky; posvětit v kostele; keltové; sv. Brigitu; Perun; zvony; klít, tančit, šít – jehly by přitáhly blesky; oslava návratu dne; nemají; výše uvedeno

## Příloha 8 – Pracovní list Masopust – složitější varianta

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.



# MASOPUST




Uveď své odpovědi na otázky:

- 1** Jak se přezdívá masopustu? Co po něm následuje?  
\_\_\_\_\_
- 2** Jaká speciální jídla se připravují?  
\_\_\_\_\_
- 3** Jaké jsou tradiční aktivity spojené s masopustem?  
\_\_\_\_\_
- 4** V jakém měsíci se masopust slaví? Uveďte co nejpřesněji.  
\_\_\_\_\_
- 5** Jak se lišilo slavení masopustu u šlechty a na vesnici?  
\_\_\_\_\_
- 6** Kde jinde na světě se masopust slaví? Kudy vedou známé průvody?  
\_\_\_\_\_
- 7** Jak se jmenuje nejslavnější maska a jak se vyrábí?  
\_\_\_\_\_
- 8** Co nám maska měla připomínat? Jaké měla posláni?  
\_\_\_\_\_
- 9** Co je to tzv. Mečový tanec?  
\_\_\_\_\_
- 10** Jaké jsou neznámější tzv. černé masky?  
\_\_\_\_\_
- 11** Jaké jsou neznámější tzv. červené masky?  
\_\_\_\_\_
- 12** Kdo uděluje povolení k masopustu? Kdo to byl dříve?  
\_\_\_\_\_

Správné odpovědi: např. fašank – čtyřicetidenní půst; vepřové maso, bílé sladké pečivo; zabijačka, pochody, divadlo; v první půlce února; plesy/pochody; Itálie - Benátky, Francie, Brazílie – Rio; slaměný, svázáním slámy; mocnou bytost, požehnat ženám, co chtěly mít dítě, jejich stébla pro pasení hus; tanec maškar s meči; slamění, kominíci, židé; laufr, ženuška, strakatý, turek; starosta, dříve např. rychtář


## Příloha 9 – Pracovní list Masopust – snazší varianta

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.



# MASOPUST

Uveď své odpovědi na otázky:



- 1** Jak jinak se přezdívá masopustu?  
\_\_\_\_\_
- 2** Co následuje po tomto svátku?  
\_\_\_\_\_
- 3** Jaké sladké pečivo se připravuje?  
\_\_\_\_\_
- 4** Čím se toto pečivo plní? Co má symbolizovat?  
\_\_\_\_\_
- 5** V jaké dny v týdnu se masopust tradičně slavil?  
\_\_\_\_\_
- 6** Kdy se tradičně slaví v současnosti? Proč?  
\_\_\_\_\_
- 7** Jak se nazývá nejslavnější maska masopustu?  
\_\_\_\_\_
- 8** Kdo a jak tradičně ukončoval masopust?  
\_\_\_\_\_
- 9** Co znamenala sláma pro naše předky?  
\_\_\_\_\_
- 10** Jak se jinak říká černým maskám?  
\_\_\_\_\_
- 11** Jak se jinak říká červeným maskám?  
\_\_\_\_\_
- 12** Jak se jmenuje "hůl s bodláky", kterou nosí hlavní maska průvodu?  
\_\_\_\_\_

Správné odpovědi: např. fašank; čtyřicetidenní půst; koblihy, meruňkovou marmeládou, připomíná slunce; čtvrtek až úterý; o víkendu – lidé mají volno; slaměný, o půlnoci zatroubením ponocného; život a plodnost; škaredé masky; pěkné masky, ježovka

## Příloha 10 – Materiály reminiscence

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Microsoft Word.

Neděle	Škaredá/ý/é
Pondělí	Velká/ý
Úterý	Velikonoční
Středa	Bílá/ý/é
Čtvrtek	Velikonoční
Pátek	Modrá/ý/é
Sobota	Květná/ý/é
Neděle	Zelená/ý/é
Pondělí	Šedivá/ý/é

Správné odpovědi: Květná neděle, Modré pondělí, Šedivé úterý, Škaredá středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota, Velikonoční neděle, Velikonoční pondělí

Možné otázky a témata k diskusi:

- Původ svátku
- Jeho význam
- Co dělávaly děvčata
- Co dělávali chlapci
- Rodinné tradice
- Techniky zdobení vajec
- Velikonoční jídla
- Používání řehtaček
- Vzpomínky na koledníky
- Která zvířata se rodí v tuto roční dobu
- Jak se slaví Velikonoce v zahraničí
- Porovnání Velikonoc teď a tehdy
- Jaké jsou další významné křesťanské svátky

## **Příloha 11 – Slova nadřazená a podřazená – obě varianty**

Pro tvorbu přílohy jsem využila Microsoft Word.

1. Zelenina
2. Nábytek
3. Členové rodiny
4. Stromy
5. Barvy
6. Povolání
7. Ovoce
8. Bylinky
9. Domácí zvířata
10. Pečivo
11. Oblečení
12. Nábytek
13. Místnosti domu
14. Ryby

Další možné: pracovní nářadí, kuchyňské potřeby

\* Zeleně jsou vyznačena jednodušší slova nadřazená

## Příloha 12 – Recept na pampeliškové sušenky

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.



*ew*

### Recept na: Pampeliškové sušenky



*Postup přípravy:*

*Ingredience:*

- 130g hladké mouka
- 110g třtinového/kokosového cukru
- 100g ovesných vloček
- 120g másla
- 4 lžíce medu
- 1 lžička jedlé sody
- mletá skořice
- květy pampelišek

- Nejprve si troubu předehřejeme na 150 stupňů.
- Poté v misce smícháme hladkou mouku, sodu, cukr, ovesné vločky a mletou skořici.
- Med společně s máslem rozpustíme v hrnci nebo v mikrovlnné troubě. K této směsi přidáme 3 lžíce vody a smícháme s již vytvořenou směsí ze sypkých ingrediencí. Nakonec přidáme natrhané květy pampelišek.
- Plech vymažeme máslem a vysypeme moukou.
- Z vytvořené směsi vytvoříme několik kuliček a ty po umístění na plech trochu rozmáčkne.
- Pečeme asi 15-20 minut dokud nemají sušenky zlatavou barvu.



*ew*

## Příloha 13 – Cviky a dechová cvičení

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.

### Plán cviků a dechových cvičení

#### **Pomůcky: Židle, cvičící gumy, masážní míčky, měkký míč**

##### Procvičení krční páteře:

- pohyby směrem k hrudi a záklon
- otáčení krkem o 360 stupňů
- položení dlaně na ucho a přitlačení hlavy na rameno (i do kříže)
- vytažení rukou směrem vzhůru a protažení krku
- položení pravé dlaně na levé rameno a ohlédnutí napravo (i naopak)
- masáž krku vlastními dlaněmi

##### Cviky horní části těla ve stoje i v sedě (opakuje se 2krát nebo 3krát):

- vypoulení hrudníku, navrácení zpět
- kočičí hřbet
- kroužení rameny
- kroužení lokty
- kroužení dlaněmi
- kroužení celou paží
- protažení jednotlivých prstů ruky, zvedání jednotlivých prstů
- masáž dlaní, stehen, lýtek masážním míčkem
- "namasté" pozice rukou
- úklon dopředu/dozadu/pravá/levá
- uchopení gumy mezi dlaně, odtažení rukou od sebe
- rozpažení rukou, vytvoření pravého úhlu, ruce před sebe

##### Cviky chodidel a nohou ve stoje i v sedě (opakuje se ve 2krát nebo 3krát):

- zatlačení chodidel do země, zvednutí špičky (pata na zemi)
- zatlačení chodidel do země, stoupání na špičky
- kroužení kotníkem
- zvedání kolen (držíme pár sekund)
- zvedání kolen, chodidla vtáčíme ven a dovnitř
- zvedání kolen, kroužíme
- zvedání kolen, přitáhneme co nejvíce k bříchu
- pomalý kop v sedě, protažení celé nohy (držíme ve vzduchu)
- pomalé položení paty do stran
- pomalé kopy do stran
- gumu vložíme mezi stehna, táhneme levou poté pravou nohu do stran

##### Cviky za využití míče (lze stát či sedět):

- stlačení mezi dlaněmi
- kroužení kolem těla, přendávání nad hlavou
- kroužení pod koleny
- přendávání sousedovi

##### Dechové cvičení:

- pomalé nádechy a výdechy se zavřením očí
- přiložení dlaní na hrud a sledování pohybu hrudníku
- nádechy na 3/6/9 sekund, zadržetí dechu, výdech 3/6/9 sekund, zadržetí dechu
- maximální nádech, maximální výdech
- uvědomování si jednotlivých částí těla
- letmé pohyby s prsty na rukou a nohou

## Příloha 14 – Pracovní list Esenciální oleje

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.

# Aromaterapie

**Aromaterapie - terapeutická a relaxační metoda za použití přírodních olejů**

**Jaké existují druhy využívaných olejů:**

1. Esenciální oleje
2. Rostlinné oleje

**Druhy nejnámějších esenciálních olejů a jejich využití:**

**Pro pevnější zdraví:**

- Máta - proti bolesti, infekcím, podpora trávení
- Šalvěj - proti křečím a tvorbě infekcí
- Borovice - pro snazší dýchání, zabraňuje tvorbě infekcí a bakterií
- Eukalyptus - na podporu dýchání, močových cest, proti kašli
- Eukalyptus citrónový - při revmatických potížích
- Mrkev - na podporu funkce jater a ledvin

**Po náročném dni:**

- Levandule - relaxační, zklidňující
- Jedle - proti vyčerpání, pro snazší dýchání
- Mateřídouška - na podporu dýchání, proti únavě
- Koriandr - pro zklidnění, na podporu zažívání

**Proti stresu:**

- Grapefruit - proti stresu, na pročištění těla
- Mandarinka - uvolňuje tělo
- Pomeranč - proti úzkosti, rozladění
- Límetka - očišťuje mysl
- Citrón - osvěžuje vzduch

**Pro více energie:**

- Skořice - dodává elán
- Rozmarýn - pro lepší krevní oběh
- Saturejka - zahřívá organismus

Všechny z uvedených olejů lze využít jako náplň do aromalampy. Oblíbené a efektivní je i užití olejů při koupelích ve vaně. Stačí použít tři kapky a dojde ke krásnému provonění vody i celé místnosti. V malém množství lze využít i jako esenci do masážních olejů (nejlepší je využití relaxačních olejů).

**Pozor ani jeden z výše uvedených esenciálních olejů nemažeme na holé tělo, jde o silné koncentráty, které by mohly popálit naši kůži!!!**

**Druhy nejnámějších rostlinných olejů a jejich využití:**

**Tyto lze využít k mazání těla.**

- Ricinový olej - pro suchou pokožku
- Olej z vinných hroznů - pro mastnou pokožku
- Šípkový olej - pro udržení mladého vzhledu pleti
- Meruňkový olej - pro citlivou pokožku



## Příloha 15 – Recept na citrónovou limonádu

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.

# CITRÓNOVÁ Limonáda



## ZÁKLADNÍ INGREDIENCE



Perlivá voda



Citrón



Pomerančový  
sirup



Meduňka



Kostky ledu

## POSTUP









- Do sklenice nalijeme vychlazenou perlivou vodu
- Vymačkáme připravený citrón a šťávu z něj vlijeme do sklenice s perlivou vodou
- Následně přilijeme podle chuti pomerančový sirup
- Vhodíme kostky ledu, na hladinu limonády přidáme nastrohanou citrónovou kůru a dozdobíme meduňkou

## Příloha 16 – Pracovní list Poznávání listů

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.

# Poznáš tyto listy?


Do černých polí vepiš název stromu, ze kterého list pochází:

	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>

Správné odpovědi (levý sloupec, pravý sloupec): lípa, břiza, dub, javor, jírovec maďal, líska, habr

## Příloha 17 – Pracovní list Život valachů – složitější varianta

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.



### *Chytrý valašský muzikant Jan Pelár*

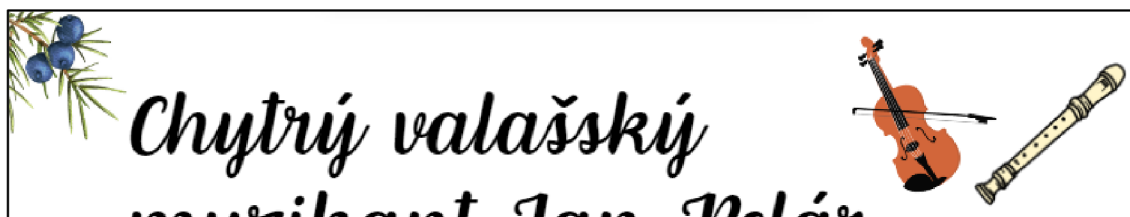
Odpověz na otázky na základě příběhu z knihy:

1. Co muzikanta probudilo?  
\_\_\_\_\_
2. Co pozoroval nad hlavou při ležení v posteli?  
\_\_\_\_\_
3. Proč začala jeho žena spát v jiné místnosti?  
\_\_\_\_\_
4. Na jaký hudební nástroj hraje?  
\_\_\_\_\_
5. Jak autor popisuje jeho vnučku?  
\_\_\_\_\_
6. Jaké zvířata mají doma?  
\_\_\_\_\_
7. Jaký byl původní věk lidí a zvířat?  
\_\_\_\_\_
8. Jakým zvířatům člověk ubral léta?  
\_\_\_\_\_
9. V příběhu zaznělo slovo "špígl", co znamená?  
\_\_\_\_\_

Správné odpovědi: sýkorka; pavučinu; kvůli pozdním návratům z muziky; na pišťalu; modrooká, blondatá; psa, kozu; 33 let; vlkovi, koni, psovi, opici; zrcadlo

## Příloha 18 – Pracovní list Život valachů – snazší varianta

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.



### *Chytrý valašský muzikant Jan Pelár*

Odpověz na otázky na základě příběhu z knihy:

1. Jak se jmenuje muzikantova žena?  
\_\_\_\_\_
2. Jak se jmenuje muzikantova vnučka?  
\_\_\_\_\_
3. Má muzikantova vnučka ráda zvířata?  
\_\_\_\_\_
4. Co jí dědeček (muzikant) často vypráví?  
\_\_\_\_\_
5. O kom bylo dědečkovy vyprávění?  
\_\_\_\_\_
6. Příběh vnučku rozplakal nebo rozesmál?  
\_\_\_\_\_
7. Mají se babička a dědeček stále rádi?  
\_\_\_\_\_
8. Kolik postav vystoupilo v příběhu?  
\_\_\_\_\_
9. V příběhu zaznělo slovo "ogar", co znamená?  
\_\_\_\_\_

Správné odpovědi: Apolena; Verunka; ano; bajky a pověsti; o zvířatech; rozplakal; ano; 3; chlapec

## Příloha 19 – Bingo

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Microsoft Word.

BE	KA	LY	SI	MA	MÍ
HU	LO	CE	ŠE	FI	XY
DI	ŘI	BU	PI	VE	TU
WE	VU	TY	ZI	MU	NA
ČU	JE	QU	GA	RI	ŽE
NE	BO	KY	SÍ	TE	DU

8	72	36	20	12	63
40	16	25	72	9	45
100	35	14	64	18	6
2	81	60	81	12	49
32	54	28	0	40	1
9	10	34	21	48	50

## Příloha 20 – Barevné kuličky

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Microsoft Word.



## Příloha 21 – Vánoční kvízy – složitější varianta

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Microsoft Word.

### 1. Aktivita

- Vymyslet co nejvíce pranostik spojených se zimou

### 2. Aktivita

- Slovní fotbal (využívat především slova se zimní tematikou)

### 3. Aktivita

- Vymyslet slova, která se s vybraným slovem pojí
- Vánoční strom – např. větev, jehličí, dekorace apod.
- Sněhulák
- Vánočka
- Kapr
- Bruslení na ledu
- Štědrovečerní večeře
- Vánoční tradice
- Mrazivé počasí
- Teplé oblečení

### 4. Aktivita

- Doplnování písmen do slov spojených se zimou
- S \_ \_ Ě
- R \_ \_ \_ \_ \_ CH
- S \_ Ě \_ \_ \_ \_ K
- V \_ \_ \_ KA
- S \_ \_ H
- V \_ \_ O \_ E
- M \_ \_ \_ \_ \_ Š
- Š \_ \_ A
- CHU \_ \_ \_ \_ \_ E
- L \_ \_
- R \_ \_ A \_ \_ \_ E
- Č \_ \_ \_ \_ E
- K \_ \_ R
- \_ Y \_ E
- B \_ Ň \_ \_

Správné odpovědi: sáně, rampouch, sněhulák, vločka, sníh, Vánoce, Mikuláš, šála, chumelenice, led, rukavice, čepice, kapr, lyže, baňka/y

## 5. Aktivita

- Utvoř slova z popřeházených písmen (zimní sporty, zimní sportovní vybavení)
- GCURNLI
- OBYB
- ĚSAN
- OLTANIB
- BWNSOADRO
- KHEJO
- SRSOBKÍELARUN

Správné odpovědi: curling, boby, saně, biatlon, snowboard, hokej, krasobruslení

## 6. Úkol

- Zpěv vánočních písní a koled
- Dle přání účastníků programu
- Nebo např. Půjdem spolu do Betléma, Pásli ovce valaši, Čas radosti, veselosti, Narodil se Kristus Pán

\*Oranžově vyznačeny aktivity střední obtížnosti, které by se mohli účastnit všichni společně







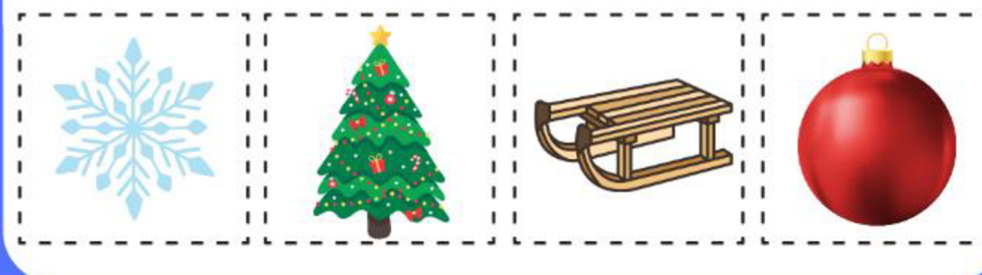
## Příloha 22 – Vánoční kvízy – snazší varianta

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.

### Co následuje?

Vystřihni obrázky ve spodní části pracovního listu a nalep je do správného políčka.



# Zima je tady!

Připiš slova ke správným obrázkům

Mandarinka	Svařené víno	Lyže	Betlém	Krb
Televize	Houba	Rukavice	Hrnec	
	Horká čokoláda	Svíčka	Fotoaparát	



Jak se právě tyto obrázky pojí se zimou?


# Vymaluj




## Příloha 23 – Vánoční kvíz – společný

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.

Jméno: \_\_\_\_\_




# Vánoční kvíz



Zakroužkuj správnou odpověď!

<p><b>1</b> Kde nosí dárky tzv. Gwiazdor?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Bělorusko</li><li>b) Ukrajino</li><li>c) Polsko</li></ul> <p><b>2</b> Kde se rozbíjí porcelán před dveřmi sousedů?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Anglie</li><li>b) Slovinsko</li><li>c) Dánsko</li></ul> <p><b>3</b> Kde chodí děti strašit tzv. Krampus?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Norsko</li><li>b) Itálie</li><li>c) Rakousko</li></ul> <p><b>4</b> Kde nosí dárky tzv. Joulupukki?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Švédsko</li><li>b) Finsko</li><li>c) Dánsko</li></ul> <p><b>5</b> V jakém roce se v Česku začal jíst na Štědrý den kapr?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) 1895</li><li>b) 1792</li><li>c) 1917</li></ul>	<p><b>6</b> V jaké zemi jedí na Štědrý den páva?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Portugalsko</li><li>b) Argentina</li><li>c) Španělsko</li></ul> <p><b>7</b> V jaké zemi zdobí stromeček pavučinami?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Francie</li><li>b) Irsko</li><li>c) Ukrajina</li></ul> <p><b>8</b> Kdy Češi nejčastěji kupují dárky na Vánoce?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Týden před Vánocemi</li><li>b) 2 týdny před Vánocemi</li><li>c) V průběhu listopadu</li></ul> <p><b>9</b> Kde si chodí pro zlobivé děti zlá černá kočka?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Grónsko</li><li>b) Island</li><li>c) Německo</li></ul> <p><b>10</b> Kde na pořádají na Štědrý den závody se psím spřežením?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Kanada</li><li>b) Aljaška</li><li>c) Jižní pól</li></ul>
---	--



Správné odpovědi: Polsko, Dánsko, Rakousko, Finsko, 1895, Argentina, Ukrajina, týden před Vánocemi, Island, Jižní pól

## Příloha 24 – Reflexní dotazník

Pro tvorbu přílohy jsem využila software Canva.

# Zhodnocení Programu

Do kolonky s Vaší odpovědí udělejte prosím křížek.

Otázka:	Ano	Občas	Ne
Hýbal jsem se nebo zapojoval myšlení.			
Cítil jsem se zde vítaný a součástí komunity.			
Byla zde vytvořena příjemná atmosféra a necítil jsem se sám.			
Byl jsem dostatečně motivován k účasti na aktivitách.			
Lépe jsem poznal ostatní účastníky nebo se s nimi více sblížil.			
Vyzkoušel jsem pro mě dosud neznámé aktivity.			
V případě potřeby pro mě byla vytvořena vhodná alternativní aktivita.			
Postupně jsem se dozvídal více o práci sociálního pedagoga.			
Došlo z ozvláštnění (kvůli příchodu nového personálu nebo díky volbě aktivit).			
Aktivity mi pomohly navodit tematickou náladu.			



## Příloha 25 – Fotografie – společenská místnost

Všechny vložené fotografie jsem osobně pořídila.



## Příloha 26 – Fotografie – obývací pokoj



## Příloha 27 – Fotografie – relaxační místnost





## Příloha 28 – Fotografie – kuchyň

