

PROJEKT KROK K NĚM GDO BROVO

Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům

KROMĚŘÍŽ - město památek UNESCO
11. a 12. května 2009



Senioři jako dobrovolníci

—

dobrovolníci seniorům

Kroměříž – město památek UNESCO
11. a 12. května 2009

Konferenci na téma dobrovolnictví pořádá
Klub UNESCO Kroměříž
spolu s **Národním dobrovolnickým centrem HESTIA Praha**
již devátým rokem.

Konference a vydání sborníku je realizováno za podpory



Pořadatelé konference

Klub UNESCO Kroměříž

HESTIA – Národní dobrovolnické centrum Praha

Záštitu nad konferencí převzali

Mgr. Miloš Malý, starosta města Kroměříže

MVDr. Stanislav Mišák, hejtman Zlínského kraje

RNDr. Petr Nečas, místopředseda vlády a ministr práce a sociálních věcí

Ing. arch. Daniela Filipiová, ministryně zdravotnictví

Michael Kocáb, ministr vlády České republiky pro lidská práva a menšiny

Mgr. Jan Lorman, ředitel občanského sdružení Život 90

Na realizaci konference spolupracovali

**Dobrovolnické centrum při o.s. SPEKTRUM preventivních programů
pro děti a mládež Kroměříž**

Město Kroměříž

Asociace nestátních neziskových organizací Zlínského kraje



Cíle deváté konference s tematikou dobrovolnictví

Cílem konference v roce 2009 je představit výsledky úspěšných dobrovolnických seniorských programů i programů pro seniory jako konkrétní příspěvní k „Národnímu programu přípravy na stárnutí na období let 2008 a 2012“.

EU2009.CZ

Kroměřížská konference obdržela statut satelitní konference u příležitosti „European Conference on Care and Protection of Senior Citizens“, kterou pořádá v rámci českého předsednictví Evropská komise a Úřad vlády ČR ve dnech 25. - 26. 5. 2009 v Praze.

Obsah

Slovo úvodem

MUDr. Eva Nováková, předsedkyně Klubu UNESCO Kroměříž	7
---	---

Úvodní a pozdravné projevy

MUDr. Jarmila Číhalová, místostarostka města Kroměříž	8
PhDr. Ludmila Vostřáková, v zast. Ing. arch. Daniely Filipiové, ministryně MZ ČR	9
MUDr. Marian Hošek, náměstek ministra práce a sociálních věcí	10
Ing. Jan Kostecký, v zast. MVDr. Stanislava Mišáka, hejtmána Zlínského kraje	12

Referáty k tématu konference

Priority a aktivity MPSV ve vztahu k seniorům

Mgr. Petr Wija, Ph.D., MPSV ČR, Praha	13
---	----

Jak vlastně přistupovat k seniorské problematice?

MUDr. Zdeněk Kalvach, Gerontologické centrum Praha a Medicover	17
--	----

Problematika seniorů z pohledu Zdravých měst

Ing. Petr Švec – Národní síť zdravých měst, Praha	25
---	----

Vzory a hodnoty dobrovolnictví v české a norské společnosti

Mgr. Klára Aronová, PhDr. Jiří Tošner – HESTIA, Praha	26
---	----

Komunitní středisko KONTAKT Liberec

Michael Dufek, Komunitní středisko KONTAKT, Liberec	28
---	----

Firemní dobrovolnictví a senioři

Ing. Karel Pelán, Sodexo Pass ČR, Praha	30
---	----

Senioři dobrovolníkům

Mgr. Ing. Tomáš Hendrych, Krajská nemocnice Liberec, a.s.	34
--	----

Dobrovolnické aktivity na LDN ve FN v Motole

Karolina Eckschlagarová, FN v Motole, dobrovolnické centrum, Praha	40
--	----

Nejen lidé pomáhají, aneb canisterapie na LDN ve FN v Motole

Michaela Fiedlerová, FN v Motole, dobrovolnické centrum, Praha	41
--	----

Tahle země je i pro starý

Mgr. Ivo Farský, Prázdninová škola Lipnice	43
--	----

Prezentace dobrovolnického programu Návštěvy (návštěvy izolovaných seniorů) Adéla Jiráčková, Centrum pro rodinu a sociální péči Vysočina	46
Budoucí problémy a trendy dobrovolnictví seniorů Mgr. Lukáš Pavelek, Fakulta Zdravotnictva a Sociální práce, Trnavská univerzita (SK)	47
Město nám – my městu. Navzdory civilizačním chorobám - žijeme! Tomková Ivana, Kárníková Eva, Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, Poděbrady	48
Aktívne zapojenie starších na Slovensku do spoločenského, verejného života v regiónoch Gálisová Lubica, Fórum pre pomoc starším – národná sieť, Prievidza.....	51
Dobrovolnictví v domově seniorů Jankov Iveta Dittrichová, Domov seniorů Jankov	57
Dobrovolníci v pobytových službách pro seniory ve Zlínském kraji (výsledky výzkumného šetření) Ing. Mgr. Leona Hozová, Fakulta humanitních studií Univerzita T. Bati Zlín	58
Aktivní účast seniorů na dobrovolnictví v Domově sv. Karla Boromejského S. M. Konsoláta Mgr. Miroslava Frýdecká, Ing.Monika Straková, Domov sv. Karla Boromejského	65
Centrum pro seniory v Kroměříži, aneb touha po vzdělání nekončí s přibývajícím věkem Ing. Jiří Antoň, Centrum pro seniory Kroměříž.....	67
Výsledky ankety Jak to vidí senioři v našem městě? MUDr. Eva Nováková, Klub UNESCO Kroměříž.....	72
Senior fitness pohybové aktivity seniorů Bc. Jitka Horáková, Fakulta humanitních studií UK, Praha	87
Doprovodný program	93
Závěry a doporučení z konference	96
Program konference	98
Vyhodnocení ankety účastníků konference	100
Seznam účastníků konference.....	101



Úvodní slovo - MUDr. Eva Nováková, předsdkyně Klubu UNESCO Kroměříž

Několik slov úvodem...

Tradičně se začátkem května scházíme v Kroměříži, abychom se zabývali dobrovolnictvím z různých aspektů v různých situacích a také dle aktuálních potřeb i témat. Pro letošní již deváté setkání jsme zvolili téma Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům, téma vzhledem k demografickému vývoji jistě aktuální.

Pro nás pořadatele je velmi příjemné, když se každým rokem zájem o naše konference zvyšuje, když mnozí přijíždí opakovaně. Jsme rádi, že pravidelnými účastníky jsou i přátelé ze Slovenska.

Je pro nás ctí i povzbuzením, že opět můžeme přivítat i představitele města Kroměříže, Zlínského kraje, ministerstva zdravotnictví, pravidelným aktivním účastníkem je i vedoucí oddělení dobrovolnické služby MV ČR pan Radek Jiránek.

Vítání jsou i spolupracovníci z Hestie, za všechny Dr. Tošner.

Historie našich setkání začala v roce 2001, který byl OSN vyhlášen „mezinárodním rokem dobrovolnictví.“ Klub UNESCO Kroměříž společně s Hestia NDC uspořádali mezinárodní konferenci na téma „Dobrovolnictví a dárcovství – obnova občanských ctností.“ V závěru konference přijali účastníci a obě organizace společné memorandum, ve kterém se mimo jiné hlásí k podpoře a propagaci dobrovolnictví. Zároveň jsme se dohodli, že v dalších letech budeme společně pořádat konference s tematikou dobrovolnictví.

V roce 2002 následovala konference Dobrovolnictví v sociální a zdravotní péči, v roce 2003 aktuálně po povodních „Dobrovolníci v krizových situacích.“ V roce 2004 jsme zařadili téma: „Dobrovolníci – vzdělávání a výchova ve škole i mimo školu.“ 2005 se konala konference s mezinárodní účastí s názvem: „Partnerství v komunitě a firemní dobrovolnictví jako součást společenské odpovědnosti firem.“ Pro rok 2007 byl připraven projekt na téma „Dobrovolnictví bez hranic“, téma vycházelo z potřeby zlepšit informovanost o možnostech dobrovolné práce v zahraničí i opačně. V roce 2008 jsme zvolili téma: „10 let rozvoje dobrovolnictví – rehabilitace občanských ctností“

Cílem našich konferencí je především přinášet příklady z praxe, letos především dobrovolnické programy, které využívají potenciálu starších osob a poskytují i příležitost pro mezigenerační vztahy a solidaritu. Významná část je věnovaná i obecnější problematice související se stárnutím populace a „Národnímu programu přípravy na stárnutí na období let 2008 a 2012 pod názvem „Kvalita života ve stáří“, Je významným oceněním pro Klub Unesco i naše město, že Kroměřížská konference obdržela statut satelitní konference u příležitosti „European Conference on Care and Protection of Senior Citizens“, kterou pořádá v rámci českého předsednictví Evropská komise a Úřad vlády ČR ve dnech 25. – 26. 5. 2009 v Praze.

Věřím, že společně s Vámi se nám podařilo i letos cíl konference i Vaše očekávání naplnit. Příležitost k diskuzi, navázání kontaktů byla večer v příjemném i neobvyklém prostředí nádvoří Arcibiskupského zámku.

Děkujeme všem organizátorům, lektorům, sponzorům a zejména všem, kteří přijali naše pozvání.



**MUDr. Jarmila Číhalová,
místostarostka města Kroměříž**

Dovolte mi, abych Vás všechny co nejsrdečněji přivítala v Kroměříži.

Jak jste se dozvěděli z vystoupení žáků ZŠ Sýpky v Kroměříži, naše město bylo od první čtvrtiny 12. století majetkem olomouckých biskupů, kteří si zde posléze vybudovali svoje letní sídlo. A právě díky olomouckým biskupům, a později arcibiskupům, se Kroměříž stala významným společenským a kulturním centrem regionu. Je dobře, že tohle označení si město zachovalo dodnes.

V našem městě je pořádána celá řada kulturních akcí, výstav, koncertů, hudebních festivalů, probíhá zde několik tradičních celostátních či mezinárodních konferencí, seminářů a dalších významných setkání. Jedním z pořadatelů těchto akcí je Klub UNESCO Kroměříž. V dvouletých cyklech pořádá konference Historické zahrady, uspořádal deset konferencí o lidských právech a od r. 2001 ve spolupráci s Národním dobrovolnickým centrem HESTIA je pořadatelem konferencí o dobrovolnictví. Dnes zahajujeme již devátý ročník této konference.

Téma letošního ročníku je velmi zajímavé. Senioři jsou jistě jednou ze skupin, která je často odkázána na pomoc druhých. A právě dobrovolníci mohou řadu jejich potřeb naplnit. Na druhé straně, řada seniorů, kteří již ukončili svoji pracovní kariéru, má ještě spoustu elánu a chuti zapojit se do nějaké činnosti a být pro ty druhé užitečný. Třeba právě prostřednictvím různých neziskových organizací, klubů či podobných institucí. A právě ty se často zapojují do dobrovolnické práce v mnoha oblastech. Jistě o tom všem budeme na této konferenci jednat. Dozvíme se, jak to dělají jinde, seznámíme se s příklady dobré praxe odjinud.

Vážení hosté, přeji Vám všem, abyste si z letošní konference odvezli řadu cenných poznatků a informací, abyste navázali nové kontakty s lidmi, kteří se zabývají stejnou problematikou jako vy.

Přeji Vám, abyste v Kroměříži strávili dva příjemné dny, a abyste našli důvod, proč se k nám zase někdy vrátíte.



PhDr. Ludmila Vostřáková, MZ ČR
ředitelka odboru zdravotně sociální péče
přednesla zdravici paní Daniely Filipiové,
ministřině zdravotnictví ČR

Dovolte mi, abych vyjádřila své potěšení nad tím, že Klub Unesco Kroměříž a Národní dobrovolnické centrum HESTIA tímto kongresem otevřeli cestu k jinému chápání našich spoluobčanů seniorů, a to k vyzvednutí jejich společenských aktivit, jejich moudrosti a občanských přístupů.

Seniory jako dobrovolníky velmi vítáme i ve zdravotnických zařízeních, kde jejich přítomnost a pomoc znamená nejen přínos pro pacienta v posílení sociálních a lidských kontaktů, ale může znamenat i změnu nemocničních stereotypů a rolí.

Dobrovolník senior zaujímá ve zdravotnických zařízeních specifické místo. Možnosti jeho uplatnění jsou mnohostranné. Jeho výhodou je, že v přímém kontaktu s pacientem se může orientovat na to, co pacient v nemoci neztrácí, mám na mysli lidskou důstojnost, a na to, co má pro pacienta hodnotu – lidské vztahy.

Dobrovolnictví seniorů můžeme vnímat i jako součást systému zdravého stárnutí. Systému, který není možný bez spolupráce, která samozřejmě přesahuje hranice zdravotnictví.

Pro podporu rozvoje dobrovolnictví u seniorů svědčí i druhý úhel pohledu a to „dobrovolníci seniorům“. Stárnutí populace není jen negativním jevem, prodlužování průměrného věku je i dokladem úspěchu moderní zdravotní péče založené na efektivních léčebných postupech a zvýšené dostupnosti moderních léků.

Pro zdravotnictví představuje stárnutí bezesporu jeden z nejnáléhavějších úkolů jednadvacátého století. Ve struktuře zdravotních služeb bude muset dojít ke změnám, které budou respektovat i demografické změny populace a bude nutné vytvořit podmínky pro zapojení starších občanů do dobrovolné činnosti.

Samotné prodloužení lidského života představuje pro zdravotnictví nesporný, kvantitativní úspěch. To však samo o sobě nestačí, je nutné vytvářet podmínky pro to, aby přidaná léta, o která dnešní senioři žijí déle, byla také kvalitní.

Přeji Vám, aby Vaše konference byla nejméně tak úspěšná jako byly ty, které jste pořádali v minulých letech. Považuji Vaši konferenci nejen za příspěvek k Národnímu programu přípravy na stárnutí, ale zejména za signál toho, že dobrovolnictví přispěje k obnově „občanských postojů a ctností“.

S pozdravem Daniela Filipiová, ministřině zdravotnictví ČR



Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům
Úvodní slovo náměstka ministra MPSV
MUDr. M. Hoška
přednesl **Mgr. Petr Wija, Ph.D. - MPSV**

Je mi ctí a potěšením zahájit dnešní již tradiční konferenci věnovanou problematice dobrovolnictví a rozvoje občanské společnosti, i když se nemohu ze závažných pracovních důvodů osobně zúčastnit.

Potenciál dobrovolnictví ve vztahu k seniorům a stárnutí je obrovský a jak ukazují i název dnešní konference, je dvoustranný a reciproční.

Dobrovolnictví představuje značný potenciál pro uplatnění seniorů ve prospěch kvality života všech generací a současně cestu k ovlivnění způsobu poskytování služeb seniorům.

Dobrovolnictví přispívá k sociální soudržnosti a současně je jejím projevem, je prostředkem i nástrojem sociálního začleňování, je cestou pro uplatnění zkušeností i pro jejich nabývání, je projevem individuální zodpovědnosti za společné dobro a sdílené hodnoty i výrazem rozvinutosti a zdraví občanské společnosti.

Ministerstvo práce a sociálních věcí se seniorské problematice věnuje zejména v rámci koordinace Národního programu přípravy na stárnutí a činnosti Rady vlády pro seniory a stárnutí populace. Slovo „národní“ má znamenat nejen nadresortní či meziresortní, ale zejména zasahující a zapojující všechny části společnosti.

Národní program proto klade značný důraz na roli samosprávy, seniorských a seniorských organizací a občanské společnosti. Stanovuje mimo jiné podporovat zapojení starších osob do dobrovolnických aktivit a vytvářet podmínky pro zapojení dobrovolníků do aktivit určených pro seniory – to je také tématem této konference.

V sociální politice vždy bylo a bude nutné počítat s působením dobrovolných organizací, s dobročinností motivovanou osobním zájmem, občanskou iniciativou a občanskými aktivitami a hnutími. Parafrázováním slov jednoho z předních prvorepublikových sociálních politiků lze říci, že nevyužitím těchto iniciativ a jejich nezačleněním do sociální politiky bychom se připravili o mnoho dobrých vlastností ve společnosti a o jejich pozitivní působení na společnost a morální občanské uvědomění.

Je zřejmé, že zájem o účast na dobrovolnictví na jedné straně a příležitosti či poptávky k využití dobrovolnické činnosti na straně druhé musí být systematicky organizovány a podporovány a jako takové je podpora dobrovolnictví závažným tématem veřejné politiky.

Často o seniorech hovoříme v kontextu příjemců služeb, nebo o jejich rostoucí roli jako spotřebitelů, tedy v ekonomických pojmech, v pojmech přínosů a nákladů. Co však zcela jistě je právě nyní prioritou a co považujeme za výzvu v kontextu stárnutí je podpořit kulturu a podmínky pro aktivní participaci seniorů jako občanů ve všech oblastech života.

Ministerstvo práce a sociálních věcí podporuje dobrovolnictví v rámci sociálních služeb. Domnívám se ale, že však doposud chybí široký a pozitivní program podpory dobrovolnictví seniorů.

Věřím, že také tato konference na nesmírný význam občanské dimenze života seniorů upozorní a ukáže možnosti a cesty využití potenciálu dobrovolnictví ke zlepšení kvality života seniorů a všech generací a pozitivní změně v řadě oblastí našeho života. Ministerstvo práce a sociálních věcí bude úsilí a rozvoj této oblasti nadále podporovat.



Přichází první účastnice



**Zdravice MVDr. Stanislava Mišáka,
hejtmana Zlínského kraje
přednesl Ing. Jan Kostecký
v zastoupení hejtmana Zlínského kraje**

Ing. Jan Kostecký pozdravil účastníky konference jménem MVDr. Stanislava Mišáka, hejtmana Zlínského kraje, který přijal záštitu nad konferencí.

Přivítal účastníky ve Zlínském kraji. Ocenil úsilí pořadatelů o podporu a propagaci dobrovolnictví. Téma zvolené pro letošní rok bylo zvoleno vzhledem ke stárnutí populace velmi vhodně. Popřál úspěšné jednání, získání nových poznatků a námětů pro další práci. Poděkoval všem za jejich práci, energii a čas, které věnují ve prospěch spoluobčanů.



Vystoupení dětí ze ZŠ u Sýpek



Priority a opatření Ministerstva práce a sociálních věcí ve vztahu k seniorům Mgr. Petr Wija, Ph.D.

Odbor sociálních služeb a sociálního začleňování,
Ministerstvo práce a sociálních věcí

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, jehož název je také „Kvalita života ve stáří“, formuloval následující priority politiky vůči seniorům a stárnutí: 1) Aktivní stárnutí (zejm. ve smyslu prodloužení ekonomicky aktivního života), 2) Prostředí a komunita vstřícná ke stáří, 3) Zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, 4) Podpora rodiny a pečovateli a 5) Podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv.¹

Kvalita života je obtížně uchopitelný ale užitečný koncept, umožňující formulaci politiky a opatření na individuální i politické úrovni zaměřených na pozitivní ovlivnění života a spokojenosti lidí a současně umožňující vystihnout tuto kvalitu a změnu pokud možno objektivizovaným (měřitelným) způsobem.

Světová zdravotnická organizace (SZO) v jednom ze svých dokumentů definovala kvalitu života jako „individuální vnímání životního postavení jedince v kontextu kultury a hodnotového systému společnosti, ve které žije, a to ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, měřítkům a zájmům. Je to široký koncept integrující komplexním způsobem osobní fyzické zdraví, duševní zdraví, úroveň nezávislosti, sociální vztahy, osobní přesvědčení a vztah k významným parametrům prostředí.“ (WHO, 1994)² Světová zdravotnická organizace uvádí kvalitu života také do kontextu aktivního stárnutí, které definuje jako „proces optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečí s cílem zvýšení kvality života v průběhu stárnutí (WHO)“³.

V reakci na příliš pesimistický pohled týkající se dopadů stárnutí na zdraví jedince i populace koncept úspěšného stárnutí poukázal na pozitivní možnosti a vývoj. Spolu s konceptem „aktivního stárnutí“ je koncept „úspěšného stárnutí“ nejvýznamnějším modelem pozitivního hodnocení a ovlivnění dopadů demografického stárnutí a prodlužující se střední délky života. Úspěšné stárnutí z hlediska „public health“ (zdraví lidí) spočívá v tom, že zdraví a délka života ve zdraví (HALE)⁴ se zvyšuje (zlepšuje) rychleji než celková naděje

¹ Celé znění programu viz <http://www.mpsv.cz/cs/5045>

² WHO (1994) Statement developed by WHO Quality of Life Working Group. Published in the WHO Health Promotion Glossary 1998. WHO/HPR/HEP/98.1

³ WHO (2002) Active Aging: A Policy Framework. Published by WHO Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Department, Aging and the Life Course.

⁴ Health adjusted life expectancy (HALE), life expectancy (LE)

dožití (LE) a dochází tak ke kompresi (snížení) morbidity (Fries)⁵. Fries⁶ uvádí, že spíše než předpokládat, že nemoc je fixní částí života a že délku života je možno donekonečna prodlužovat, teze komprese morbidity říká, že délka života živočišných druhů je konečná a že počátek chronické nemoci je relativně snadno „oddálitelný“. Nemoc, disabilita a závislost jsou tak „odloženy“ a „odsunuty“ do krátkého okamžiku před smrtí. To by mělo být cílem zdravotní politiky, zdravotních služeb a individuálního usilování.

V konceptu zdravého a úspěšného stárnutí z hlediska public health hrají významnou roli sociální determinanty zdraví⁷. Sociální determinanty v průběhu života nabývají různé váhy mimo jiné v souvislosti se sociálními událostmi podmíněnými věkovým cyklem. Mezi významné sociální determinanty zdraví patří výše příjmu, sociální opora, sociální exkluze a izolace, chudoba a diskriminace, stres atd.

Penzionování jako jedna z nejvýznamnějších sociálních událostí v pozdní fázi života vede k progresivní ztrátě sociálních kontaktů, snížení fyzických a sociálních aktivit (více u mužů než u žen), krátkodobému nárůstu morbidity (nemocnosti) a mortality (úmrtnosti). Dřívější penzionování snižuje střední délku života (LE)⁸. Stres spojený s životem v chudobě a se sociálním vyloučením je nejškodlivější během těhotenství, dětství a ve stáří.⁹

I když neexistují přímé studie o dopadu dobrovolnictví na zdraví, existuje mnoho studií o negativním vlivu a dopadech nedostatku pohybu, sedavosti, neaktivity, izolace, osamělosti a také studie o dopadu nudy. Izolace a neaktivita jsou hlavními rizikovými faktory pro zdraví seniorů.

Dobrovolnické aktivity spojují fyzické, duševní a sociální aktivity, přináší nové zájmy a sociální vazby, zvyšují sebeúctu a pocit užitečnosti a mají tak pozitivní dopad na zdraví a sociální začlenění. „Duševní“ sociální aktivity (např. divadlo, vyučování, závazky k druhým atd.) jsou více účinné než duševní nesociální aktivity (čtení, křížovky, sudoku atd.). Sociální aktivity navíc často spojují fyzické a duševní aktivity, poskytují více sebedůvěry a sebeúcty a zlepšují prognózy infarktu a rakoviny. Zvýšit dobrovolnickou aktivitu by proto mělo být prioritou každé zdravotní politiky a zdravotní prevence zaměřené na seniory¹⁰.

⁵Fries, James F. Medical perspectives upon successful aging. In: Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Science, Paul B. Baltes; Margret M. Baltes (Editors) PUBLISHER CAMBRIDGE UP ©1993

⁶ ibid

⁷ Wilkinson, R., Marmot, M. Social Determinants of Health: The Solid Facts. WHO, 2003. <http://www.euro.who.int/DO>

⁸ Prof. Robert Moulias, ex-president IAGG pro Evropský region, Presentace na semináři k politikám na podporu dobrovolnictví seniorů (11. 3. 2009, Brusel)

⁹ Wilkinson, R., Marmot, M. Social Determinants of Health: The Solid Facts. WHO, 2003. <http://www.euro.who.int/DOCUMENT/E81384.PDF>

¹⁰ ibid

Dobrovolnictví může přispět k větší sociální inkluzi (začlenění), k přístupu k právům, službám a informacím, sociálním kontaktům, právní pomoci a poradenství, k překonávání bariér a předsudků, zvýšení informovanosti a advokacii (obhajoby práv a zájmů), k podpoře mezigenerační solidarity v oblasti odlehčovací (respitní) péče, podpory neformálních pečujících atd.

Pro podporu dobrovolnictví je významný kontext, kterým je znalostní ekonomika, technologické změny, nárůst zejména nejstarších seniorů, relativně nízká zaměstnanost starších pracovníků (zejména žen), rozdílnost služeb a podmínek ve městě a na venkově, genderové rozdíly (mezi dobrovolníky ženami a muži a mezi „příjemci“ dobrovolnické činnosti - ženami a muži jakéhokoliv věku) atd. Významnou roli pro úroveň a rozvinutost dobrovolnictví hraje kultura a tradice a občanská společnost, která v naší zemi velmi utrpěla. Nemůžeme se však zřejmě srovnávat se zeměmi, které kladou větší důraz na individuální odpovědnost, aktivitu a sdružování (Velká Británie, USA apod.).

Při podpoře dobrovolnictví lze využít profesní vazby (profesní sdružení), komunitní vazby (obec), občanské a zájmové vazby (odborné, zájmové spolky atd.), vazby dané zapojením v církvích, politických a institucích a organizacích. Cenný je mezigenerační aspekt dobrovolnictví a předávání zkušeností a vzájemná inspirace v mimopracovních a mimorodinných vztazích.

Jak ukazují realizované průzkumy, nejčastějším motivem dobrovolnictví je „pomáhat druhým“ a „být užitečný společnosti“.¹¹ Touha udržet si sociální kontakty a individuální vztahy je uváděna jako motiv dobrovolnictví častěji v případech seniorů¹². Zájem o dobrovolnictví je u seniorů nižší než průměrný zájem, avšak průměrný počet hodin věnovaných dobrovolné činnosti je u seniorů vyšší a senioři jsou také častěji pravidelnými dobrovolníky.¹³

Podle studií EVS a SHARE je do činnosti dobrovolnických organizací zapojeno 36,1 % (SHARE), resp. 45,12 % (EVS) osob starších 50 let, 23,79 % je členem a vykonává neplacenou dobrovolnickou práci pro min. jednu dobrovolnickou organizaci (EVS), 21,33 % je členem minimálně jedné dobrovolnické organizace, ale nevykonává neplacenou dobrovolnickou práci.

Pokud jde o závislost dobrovolnictví na věku, s věkem se zvyšuje četnost zapojení v církevních organizacích nebo organizacích poskytujících služby seniorům (EVS), méně časté je zapojení do činnosti profesních sdružení, odborů a politických stran (EVS) a méně častá je celková participace na dobrovolnictví (SHARE).¹⁵

¹¹ Zdroj: INSEE Vie associative Survey 2002

¹² Zdroj: National Voluntary Work Survey, Australia, Bureau of Statistics, 2006

¹³ Lionel PROUTEAU, LEMNA, Nantes University, prezentace na semináři k politikám na podporu dobrovolnictví seniorů (11. 3. 2009, Brusel)

¹⁴ European Values Survey – EVS; Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe – SHARE.

¹⁵ Dr. Volker Then, Centrum für soziale Investitionen, prezentace na semináři k politikám na podporu dobrovolnictví seniorů (11. 3. 2009, Brusel)

Na účast v dobrovolnických aktivitách má vliv také „institucionální kontext“ a typ „sociálního státu“. Nordické země a Holandsko vykazují vysokou míru zapojení ve všech věkových skupinách, postsocialistické a také středozevní země vykazují nízkou míru zapojení ve srovnání s evropským průměrem. „Sociálně-demokratické“ sociální státy jsou charakteristické vyšší dobrovolnickou aktivitou v počáteční fázi penzionování (Esping-Andersen; SHARE). Pracující senioři jsou více aktivní i v mimopracovní dobrovolnické činnosti (EVS).

V dobrovolnické činnosti seniorů samozřejmě existují také bariéry a limity. Mezi nejčastější snad patří opomenutí, ageismus (nepřizpůsobení forem a obsahu dobrovolnictví), snadnost či obtížnost přístupu k příležitostem k dobrovolnictví a individuální možnosti na straně seniorů (zdraví, přístup k informacím apod.). Každá věková skupina kromě skupiny 65+ uvádí jako hlavní důvod neúčasti v dobrovolnictví „nedostatek času“, skupina osob 65+ uvádí jako hlavní důvod „Cítit se příliš starý“ a „Nemoc/disabilita“¹⁶

Aktivní stárnutí je klíčovým konceptem, který si Světová zdravotnická organizace zvolila pro úspěšný projekt „Města přátelská k seniorům“ (Age-friendly cities). Místní samosprávy mají vzhledem ke svým kompetencím značný potenciál pro začlenění a aktivity na místní úrovni (vliv na služby a prostředí, dopravu, bydlení, veřejná prostranství, bezpečnost, dostupnost volnočasových a společenských aktivit a událostí umožňujících sociální a mezigenerační kontakty atd.). Dobrovolnictví je jednou z klíčových aktivit, kde obce mohou sehrát významnou roli, a dobrovolnictví je např. ve Velké Británii uváděno také jako jeden z indikátorů (kvality) výkonu místní samosprávy.

Do budoucna je žádoucí rozvoj vzdělávání a managementu dobrovolnictví prostřednictvím např. strukturálních fondů (zejm. ESF), rozvíjení partnerství pro dobrovolnictví v sociálních a dalších službách. Zásadní pro budoucí úspěch ovšem bude vize a inspirace. Věřím, že Rada vlády pro seniory a stárnutí populace může v tomto sehrát svou roli a že tato konference je důležitým krokem k posílení občanské dimenze života seniorů a že ukáže cesty k využití potenciálu dobrovolnictví k pozitivní změně v řadě oblastí. Ministerstvo práce a sociálních věcí bude toto úsilí a rozvoj dobrovolnictví i nadále podporovat.

¹⁶ Studie „Helping Out: A national survey of volunteering and charitable giving“ (2007, Cabinet Office)



Jak vlastně přistupovat k seniorské problematice?

MUDr. Zdeněk Kalvach,

Gerontologické centrum Praha a Medcover

Za východiska k seniorské politice lze považovat především následující dokumenty a jejich implementaci:

- Madridský mezinárodní akční plán ke stárnutí MIPAA (OSN, 2002) a jeho rozpracování pro Evropský hospodářský prostor (UNECE)
- Národní program přípravy na stárnutí v ČR na léta 2008-2012 (usnesení vlády ČR z ledna 2008, gesce Ministerstvo práce a sociálních věcí)
- Demografická budoucnost Evropy (sdělení Evropské komise, 2006)
- Principy přístupu k seniorské problematice (Principles on ageing, OSN, 1991)
- Podklady mezinárodních seniorských organizací, zvláště IFA (International Federation on Ageing)

Tyto materiály reagují na závažné globální jevy, k nimž patří především:

1. Demografický vývoj se stárnutím populace, tedy s přibýváním seniorů, a to
 - relativním (pokles porodnosti)
 - absolutním
 - zestárnutí populačně silných poválečných ročníků
 - delší život ve stáří
2. Dlouhověká společnost – dlouhý život ve stáří a po penzionování, přibýváním velmi starých seniorů
3. Pokles potřeby lidské „zaměstnanecké“ práce, z něhož plyne
 - změna konceptu zaměstnanosti (multikariérní profesní život, rekvalifikace, částečné úvazky, portfolio více výdělečných činností, práce z domova)
 - změna konceptu lidské seberealizace (aktivity mimo profesní výdělečnou činnost – zájmové, domácí, komunitní, dobrovolnické)
 - změna konceptu rodinného života (domácí výchova, práce, pečování)
 - změna konceptu penzionování

Z hlediska exekutivy, dobrého vládnutí, dobré veřejné správy jde v souvislosti s demografickými změnami a stárnutím populace především o následující priority:

- Udržitelné mandatorní výdaje „na seniory“, udržení vyrovnanosti rozpočtů v souvislosti s důchody, sociálními službami, zdravotní péčí (rozpočty zdravotních pojišťoven)
- Podpora mladých rodin s vytvářením podmínek ke zvýšení porodnosti
- Podpora zaměstnanosti
- Podpora migrace? („omlazování“ společnosti migrací je nereálné a migrace vede kromě jiných problémů i k nezbytnosti řešit specifické potřeby stárnoucích a starých migrantů v cizojazyčném a jinokulturním prostředí)

- Podpora společenské produktivity
- Podpora sociálního potenciálu zahrnujícího i
 - Mezigenerační solidaritu a vstřícnost
 - Vnímání potenciálu starších lidí s vytvářením podmínek pro jejich participaci
 - Vůli k produktivnímu stáří včetně celoživotního vzdělávání

Obava z nepříznivosti a z nezvládnutelnosti demografického vývoje vede k demografické panice (demografickému alarmismu). K jeho projevům patří např.:

- **Přesvědčení, že přibývání seniorů (absolutní i relativní) otřásá finančními modely zdravotních a sociálních služeb a pojištění (důchody)**
- Změna společenské atmosféry - důchodci a obecně starší lidé se stávají postrachem, narůstá ageizmus
- Oslabení mezigenerační solidarity – senioři se stávají nevíтанou konkurencí o limitované finanční zdroje, dávky, pracovní příležitosti
- Alibismus mocenských elit „napříč politickým spektrem“
 - pravicová rétorika: „každý ať se o sebe postará sám, využije trh a nezatěžuje stát“ – vyvinění exekutivy ze zodpovědnosti,
 - levicová rétorika: „nikdo ať se o sebe nestará, každý ať spoléhá na silný stát, který všem rovně přerozdělí a přidělí (ovšem jen to, co zbyde, co „stát“ uzná za vhodné) – minimalizace a unifikace seniorských potřeb, nízká úroveň penzí.

K důsledkům demografického alarmismu patří např.

- Marginalizace a minimalizace seniorských potřeb a kvality života ve stáří
- Marginalizace seniorské tematiky, se kterou nemá smysl „ztrácet čas“, neboť
 - neexistuje žádné dobré řešení
 - neexistuje žádný problém, žádné specifické úkoly – „vše vyřeší blízká budoucnost obecným vědeckým pokrokem“
- Absolutní priorita levných řešení – úspory na úkor kvality i účelnosti
- Nevěra v existenci pozitivních řešení.

Demografické panice lze čelit např. následujícími argumenty:

- Dosahování a medializování komprese geriatrické nemocnosti a závažné disability starších lidí v hospodářsky vyspělých zemích.
- Prezentování penzijní reformy nikoliv jako neřešitelného problému, ale jako udržitelného konceptu, který neohrožuje ani veřejné finance ani životní úroveň seniorů.
- Silver economy – pozitivní ekonomické souvislosti přibývání seniorů
 - realizace životních úspor seniorů (tzv. odložená spotřeba), nejsou-li „vytunelovány“ rodinou, státem či finančními institucemi (banky, penzijní fondy, pojištění) včetně inflačního znehodnocení
 - místní zaměstnanost ve službách a projektech pro seniory
- Význam seniorů pro sociální potenciál České republiky
 - vesnické komunity – vitalizace vyliďňujících se vesnic
 - podíl na rodinné vícegenerační výchově
 - podíl na laické rodinné zdravotní péči, respektive dlouhodobé péči

- malé podnikání
- malá historie – rodinné, spolkové a obecní kroniky, memoáry
- dobrovolnictví
- Vůle seniorů ke smyslu, participaci a svébytnosti (včetně podnikavosti a zájmu o celoživotní vzdělávání)
- Vize a podmínky seniorské participace včetně mezinárodních projektů typu *Zdravá město* (Světová zdravotnická organizace) či přeměny zaměření tzv. univerzit třetího věku z volnočasového hobby na participační rekvalifikační a iniciační nástroj.
- Rozvoj projektů úspěšného stárnutí a aktivního stáří s medializací pozitivního obrazu stáří, vytvářením databaze a sítě příkladů dobré praxe a jejich sdílením mezi komunitami.

Kdo je zvýšeně ohrožen neúspěšným stárnutím s disabilitou a vyloučením?

- Lidé s nízkým vzděláním – horší uplatnění na trhu práce, nízká penze, těžká manuální práce se zdravotním postižením, nezdravý životní způsob
- Lidé chudí a již před dosažením stáří sociálně vyloučení
- Lidé těžce manuálně pracující – časnější ztráta práceschopnosti ve stáří
- Ženy – feminizace chudoby ve stáří, častější výskyt frailty, osteoporoz, demence, nižší penze
- Migranti – lidé v jinokulturním a cizojazyčném prostředí
- Lidé psychastenití, bez vůle ke smyslu a participaci
- Lidé z nepodpůrného či dokonce toxického prostředí rodinného či komunitního.

V zásadě existují dva koncepty přístupu k seniorské problematice, „opatření pro seniory“:

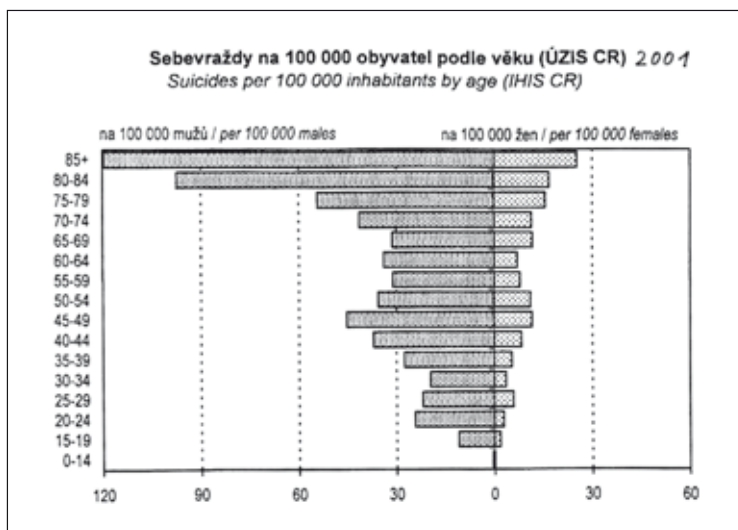
1. Koncept existenciální (humanistický) – vychází z uceleného pojetí lidských potřeb a smysluplnosti života bez ohledu na věk, životní prognózu či zdravotní omezení
2. Koncept ekonomicko biologický (redukcionistický) – vychází z demografického alarmismu.

1. Koncept existenciální:

- Cíl: podpora znevýhodněného člověka ke smyslu a smysluplnému životu
- Priority
 - Sebeúcta, důstojnost – cílevědomá dignitogeneze (Elder Dignity, Abuse and Neglect – EDAN)
 - Smysluplnost, seberealizace
 - Autonomie, svébytnost, osobnostní přístup
 - Kompetence, vlastnění sebe
 - Motivace, vůle ke smyslu
 - Participace, sociální inkluze, sdílení
- Zdroje:
 - V. E. Frankl – podpora odvahy, naděje a smyslu života i v utrpení a disabilitě
 - A. Maslow – transcendence, pyramida potřeb, nezbytné respektování i vyšších potřeb psychických a nadosobních
 - A. Antonovsky – vědomí a význam souvislostí, stárnutí a stáří v kontextu života, „stále jsem to já“, přání, potřeby a prezentace v kontextu životních podmínek, podpora aktivních životních rolí

2. Koncept redukcionistický

- Cíl: levná zabezpečení neperspektivního starce, nerušení obce
- Priority:
 - základní biologické potřeby
 - zajištění stravy, přístřeší, základní zdravotní péče, čistoty
- Hrozby:
 - podcenění bytí omezeného potenciálu
 - ztráta individuality a smyslu
 - podcenění a konzervování nezdutnosti
 - marginalizace a minimalizace potřeb
 - ošetrovatelské zvěcnění lidské bytosti
 - nízká kvalita života bez smyslu, jehož dominantou je čekání na smrt, které evokuje úvahy o euthanasii jako „řešení“ domněle bezcenného a jen bolestného stáří (senectus molesta)
 - rozbití životního konceptu a sebeúcty, prolomení důstojnosti, indukování pocitu zbytečnosti a přítěže (státí se břemenem), zvýšení rizika sebevraždy.



Služby pro seniory by měly být individualizované, respektující osobitost každého člověka a z obecného hlediska také různé kategorie funkční zdatnosti a zájmu o různá zaměření podpory. Jako lidi každého věku lze i seniory rámcově rozčlenit do několika kategorií...

- Elitní – dosahují mimořádných výkonů, potřebují podmínky pro seberealizaci, podnikavost
- Fit - potřebují podmínky pro seberealizaci, podnikavost
- Nezávislí – obvykle pasivnější život bez velkých rezerv pro zátěžové situace, vhodná podpora motivace, rekondice

- Křehcí – výraznější labilita stavu, větší zranitelnost, častější přechodné dekompenzace zdravotního a funkčního stavu, potřeba pomoci v zátěžových situacích, vhodná aktivní dispenzarizace, tíšňová péče
- Závislí – potřeba pomoci v instrumentálních aktivitách všedního života (IADL), podpora soběstačnosti, chráněné bydlení, tíšňová péče, pečovatelská služba
- Zcela závislí – lidé potřebující podporu v základních denních aktivitách (ADL), osobní asistenci, home care, často trvale upoutaní na lůžko (či jen pohyb po místnosti) nebo vyžadující trvalý dohled pro závažné mentální postižení (např. pokročilý syndrom demence)
- Umírající – potřeba důstojné a vstřícné paliativní péče včetně mobilních hospiců umožňujících umírání v domácím prostředí (v rodině či v domově důchodců, domě s pečovatelskou službou apod.)

Poznámky k východiskům a rizikům při poskytování služeb a programů pro křehké a závislé seniory (včetně programů a aktivit dobrovolnických) v kontextu jejich života, k podpoře smyslu, důstojnosti a sociálních rolí:

- Raději služby a podpora než „péče“
- Podřízení služeb i zdravotní péče sociální roli (máme být léčeni, abychom žili, nežijeme, abychom byli léčeni) – odmítnutí náhrady přirozených sociálních rolí rolí doživotního pacienta podřízeného příjmu péče
- Služby jako podpora, nikoliv hegemon života
- Pozor na nadměrné odnímání kompetencí
- Opatrovnictví se stává častou formou zneužívání
- Necitlivé řešení self-neglect (zanedbávání sama sebe), např. nedobrovolnou institucionalizací, se samo stává zneužíváním a týráním
- Předčasná a samoučelná diagnostika „demence“ je trýznivá, ohrožující a vyčleňující
- Nezbytné je **pochopení křehkého starého člověka** - co očekává, k čemu chce být léčen, čím je ohrožen, jaké jsou jeho priority, čím jej můžeme zlomit, kdy pro něj život ztrácí cenu.

Ucelená (komplexní, holistická) podpora křehkých a závislých seniorů s dlouhodobě ohroženou či ztracenou soběstačností se označuje jako integrovaná „dlouhodobá péče“ (long-term care, LTC). K jejím základním charakteristikám patří kromě ucelenosti zvláště individualizace („šití na míru“), koordinovanost, pružnost, účelnost a těžiště v komunitních (ambulantních, terénních službách). Ucelenost znamená multirezortnost s překlenutím „území nikoho“ (negativního kompetenčního konfliktu) - zvláště na pomezí rezortů zdravotnictví a sociální péče (tzv. integrovaná péče zahrnující i zdravotnické služby) – a s akceptováním existenciálního kontextu – podřízení služeb podpoře důstojnosti a smyslu života. Standardizace by naopak měla být chápána jako obvyklý nástroj zajišťování, kontrolování a komparování kvality péče (služeb), nikoliv jako jejich samospasitelná alfa a omega.

K základním prvkům a složkám integrované LTC patří zvláště:

- Home care
- Pečovatelská služba
- Osobní asistence
- Fyzioterapie
- Ergoterapie

- Psychoterapie
- Paliativní péče
- Sociální práce
- Společnictví, komunikace
- Depistáž, dispenzarizace – závažná role sester pro komunitní péči (!)
- Léčebny pro dlouhodobě nemocné (LDN), nemocnice následné péče a obdobná lůžka
- Ústavy sociální péče (ÚSP) – domovy důchodců, domovy pro seniory
- Chráněné bydlení – domy s pečovatelskou službou (DPS) podporující autonomii!
- Ambient assisted living (AAL, prostředí podporující život) – informační technologie (IT), tísňová péče, telemonitoring v rámci home care
- Denní centra a jiné formy respitní péče na podporu pečujících rodin (ošetřovatelské poradenství, supervize, půjčování ošetřovatelských a kompenzačních pomůcek)
- Geriatrická nemocniční oddělení pro všeobecné a nejasné dekompenzace zdravotního stavu křehkých a multimorbidních geriatrických pacientů trpících křehkostí a multikauzálními geriatrickými syndromy
- Hospice a hospicové programy (ÚSP, LDN, nemocnice) včetně mobilních hospiců překračujících úroveň a možnosti prosté home care o umírající
- Praktický lékař
- Geriatrická ambulance

Zajišťování a koordinace služeb dlouhodobé péče (LTC) může být záležitostí (zodpovědností, povinností) především několika prvků či úrovní, k nimž patří především:

- **Sám občan**
- **Rodina** – rodinné prostředí a vztahy však mohou být jak podpůrné, tak toxické, produkující zanedbávání, zneužívání či domácí násilí
- **Obec**
 - státní správa a samospráva
 - sousedé
 - místní sdružení (konfesní, zájmová, ...)
- **Stát, region**

Oproti v ČR tradičně akcentované roli rodiny a státu (regionu) by měla být do budoucna více akcentována, obdobně jako v anglosaském světě či ve Skandinávii, zodpovědnost a vůle samotných klientů (včetně předem vyjádřené vůle lidí v časném stádiu syndromu demence) a obcí. Právě obce by mohly zásadním způsobem přispět k propojenosti a ucelenosti výše uvedených prvků dlouhodobé péče, k jejich snadné dostupnosti v podobě přehledné „sítě integrovaných podpůrných služeb SIPS“, v níž by se klienti i pečující rodiny snadno orientovali, respektive v níž by mohli být snadno navigováni v rámci case managementu.

Od 80. let 20. století se hovoří o 4 základních změnách moderní péče (LTC) oproti tradičnímu pojetí, jak dosud přes všechny ušlechtilé záměry, proklamace a projekty přetrvává v ČR např. jako tzv. následná zdravotní péče:

- De-institucionalizace: minimalizace dlouhodobé ústavní péče na nezbytné minimum, poskytování rozhodujícího objemu služeb v komunitním (ambulantním) režimu

- De-sektorializace: prolomení bariér mezi péčí ústavní a terénní, zdravotní a sociální, laickou a profesionální s pružným přizpůsobováním služeb okamžitým potřebám klientů a možnostem pečujících rodin i poskytovatelů služeb
- De-medicinalizace: zcivilnění služeb, jejich podřízení režimu běžného civilního života, minimalizace přeměny křehkého starého člověka v doživotního pacienta či chovance, nadřazení podpory životní role medicinskému vizitování a podřizování „léčebně preventivní činnosti“, aniž by tím byla jakkoliv zpochybněna dostupnost potřebné zdravotní péče a to i nad rámec tzv. disease model, tedy s dostupností účinných zdravotnických intervencí geriatrické křehkosti (frailty) a multikauzálních geriatrických syndromů (nesmí jít o diskriminační pseudo-demedicinaci ve smyslu odpírání, minimalizace zdravotní péče „neperspektivním“ geriatrickým pacientům)
- De-profesionalizace: posílení významu laické zdravotní i integrované dlouhodobé péče péče, role rodin a dobrovolníků podporovaných pomůckami, poradenstvím, instrukcemi, supervizí a respitními programy.

Pro rozvoj dlouhodobé péče (LTC) se zdá být zvláště významné:

- převzetí zodpovědnosti obcí za koordinování LTC a za vytváření podmínek pro její rozvoj, včetně vzniku integračních komunitních geriatrických center podporovaných Světovou zdravotnickou organizací (Primary health care centres)
- změna přístupu k metodice komunitního plánování – to může být nástrojem rozvoje LTC zvláště pokud
 - bude multirezortní
 - bude řešit problémy území nikoho (negativní kompetenční konflikty)
 - překoná stereotypy, vnese nové pohledy, možnosti, služby
 - chybí ale moderní gerontologické pohledy!
 - lidé nevědí, co vlastně mohou chtít
 - chybí příklady dobré praxe, síť zkušeností (lze využívat např. databázi Národní sítě zdravotních měst – www.nszm.cz)

„5 P“ kroměřížských dobrovolníků lze do seniorské problematiky projikovat např. takto:

- Podpora: svébytnosti, autonomie, smyslu, zůstat sám sebou, validace života
- Prevence: rezignace, deteriorace (frailty), vypadnutí z kontextu, pozdě zjištěné nezabezpečení za kalamity (vlna veder či mrazů, epidemie)
- Pomoc: pomoc v rámci IADL, ADL, tíšňová péče, osobní asistence, pečovatelská služba
- Přátelství: jistota kontaktu, komunikace, společenství (chybění partnera, mluvení do zdi, předčítání)
- Péče: home care, paliativní péče

A lze připojit jedno „P“ navíc:

Pochopení:

- pro druhé (i „nesignifikantní druhé“)
- lidí v nouzi – křehkých seniorů
 - chybí klinicky výstižný popis
 - chybí pochopení přání, potřeb, rizik
 - chybí podložená individualizace péče (tailoring, šití na míru) a tím i účelnost

Individualizaci péče může pomoci vnášení profilovaných specifických režimů péče v rámci LTC – v ústavech i v terénních službách. Patří k nim např. režimy:

- Ošetrovatelský - modifikace pro sy. demence
- Rehabilitační
- Paliativní
- Sociální (i respitní) - modifikace pro sy. demence
- Intervenční (labilní zdravotní stav např. u kardiaků) - modifikace pro sy. demence

Závěrem je třeba zdůraznit, že podpora a integrace seniorů i dobrovolnické aktivity se mohou plně rozvíjet jen

- ve společnosti slušné
- ve společnosti občanské
- zdola, na komunitní úrovni, v místním společenství, „mezi svými“, kde se všichni cítíme být doma = **ageing in place i dying in place**
- ve společnosti otevřené vizím a změnám; řešením není návrat k výminku.



Pohled do sálu



Problematika seniorů z pohledu Zdravých měst
Ing. Petr Švec, Národní síť zdravých měst, Praha

Příspěvek přednesený na konferenci nebyl do sborníku dodán.



*Místostarostka města Kroměříže, předseda Klubu seniorů
a účastnice z Nitry O. Csakayová*



Vzory a hodnoty dobrovolnictví v české a norské společnosti

Mgr. Klára Aronová, PhDr. Jiří Tošner
HESTIA, Praha

Ve spolupráci s partnery **Univerzitou Karlovou** a **Nadací rozvoje občanské společnosti** jsme v loňském roce připravili a naplánovali výzkumný projekt, který by nám měl ukázat, jak si stojí česká společnost ve vztahu k fenoménu dobrovolnictví.

Na začátku letošního roku se nám podařilo získat velký projekt na výzkum „**Vzory a hodnoty dobrovolnictví v české a norské společnosti**“ podpořený z Finančních mechanismů Evropského hospodářského prostoru a Finanční mechanismů Norska (FM EHP a FM Norska). Tým projektu se rozšířil o norského partnera – výzkumný institut **Institut for social research** v Oslu.

Výzkumným projektem bychom rádi zjistili:

- postoj české společnosti k dobrovolnictví
- popis současné situace
- odhalení bariér dobrovolnictví, jak na straně NNO, tak na straně společnosti
- jak posilovat motivaci české populace k dobrovolnictví
- jaká jsou specifika dobrovolnictví v sociálních službách

Projekt se bude skládat jak z kvantitativního výzkumu, tak z výzkumu kvalitativního. Podkladem pro zahájení obou výzkumů bude hypotéza o dobrovolnictví vytvořená na základě rešerší dostupné české a zahraniční literatury a studentských prací na téma dobrovolnictví.

Kvantitativní výzkum bude proveden na vzorku cca 3000 respondentů české populace starších 14 let. Dotazníkové šetření se bude zabývat tématy: **množství poskytnuté dobrovolné práce, četnost a pravidelnost dobrovolné práce, typy dobrovolnických aktivit, bude zkoumat sociální a demografický profil dobrovolníků, jejich motivaci k dobrovolné práci, jejich proškolení a profesionalitu apod.**

Následný kvalitativní výzkum doplní data, která vyplynou z kvantitativního výzkumu, tím že bude zaměřen na konkrétní skupiny aktérů, např.: **samotné dobrovolníky, širokou veřejnost, veřejnou správu, NNO, příspěvkové a rozpočtové organizace, školy a vysoké školy, církve, firmy (firemní dobrovolnictví), případně další skupiny.**

Byli bychom rádi, aby výstupy projektu ozřejmily **postoj české společnosti k dobrovolnictví, popsaly současnou situaci, odhalily bariéry dobrovolnictví, a to jak na straně neziskových organizací, tak na straně široké veřejnosti** a pomohly ke zjištění, **jak je možné posilovat motivaci české populace k zapojení do dobrovolnických aktivit.**

Vzhledem k možnosti porovnat situaci v české a norské společnosti, věříme, že výstupy z Norska mohou obohatit český přístup, **jak s fenoménem dobrovolnictví pracovat jinak a co je možné z norské společnosti převzít.**

Zvláštním samostatným výstupem projektu bude **dobrovolnictví v sociálních službách**, neboť se domníváme, že tato oblast využívá dobrovolníků v největší míře.

Na výsledky výzkumu bychom rádi navázali celorepublikovou kampaní na podporu dobrovolnictví, která bude plynule navazovat na závěry výzkumu a bude probíhat v roce 2011, který byl vyhlášen „Evropským rokem dobrovolníků“.



Předsedající konference



Komunitní středisko KONTAKT Liberec
Michael Dufek,
Komunitní středisko KONTAKT, Liberec

- založení organizace 1. 10. 2007
- příspěvková organizace města
- 14 zaměstnanců
- 9 pracovníků na dohodu
- rozpočet cca 7 mil. Kč
- 3 pracoviště
- www.ksk.liberec.cz



Základní myšlenka:

„Vytvořit prostředí, ve kterém budou moci naše cílové skupiny realizovat svoji činnost.“

Základní cílové skupiny

- Senioři
- Občanské iniciativy
- Národnostní menšiny
- Zdravotně znevýhodnění

Senioři

- koordinační činnost zaměřená na podporu seniorů, zejména na jejich volnočasové a zájmové aktivity
- provozování centrálního klubu seniorů
- aktivizace seniorů v domech s pečovatelskou službou
- Rada starších

Občanské iniciativy

- vytvoření prostředí pro činnost neziskových organizací za symbolický pronájem
- jedinou podmínkou je uskutečnit v rámci svoji aktivity jednou za rok akci pro naše klienty

Národnostní menšiny

- poskytování sociálních služeb – terénní práce – zákon 108/2006 Sb. o sociálních službách
- poskytování bezplatného právního poradenství
- volnočasové aktivity pro děti ze sociokulturně znevýhodněného prostředí
- Rada pro národnostní menšiny

Zdravotně znevýhodnění

- individuální podpora zdravotně znevýhodněným občanům, kteří se ocitli v obtížné životní situaci a potřebují informace a kontakty
- konzultace a pomoc např. při vyplnění úředního formuláře, kde a jak požádat o sociální dávky či příspěvek na péči, pohonné hmoty, zdravotní pomůcky apod.
- prostory pro klubovou a setkávací činnost s možností bezplatného přístupu na internet

Sociální informační centrum

Vznik:

- listopad 2008
- naplnění opatření Komunitního plánu sociálních služeb regionu Liberec na období 2008 – 2013
- cílem je podpořit integraci a minimalizovat dopady nepříznivých životních situací, ve kterých se může občan města vyskytnout
- pracuje na principu bezplatnosti, nestrannosti, vzájemné důvěry a diskrétnosti při splnění vlastních 5P (perspektiva, pružnost, porozumění, prozíravost a potěšení)

Cílová skupina obyvatel:

- cizinci, azytlanti, uprchlíci žijící na území města
- příslušníci národnostních menšin
- senioři
- zdravotně znevýhodnění občané
- sociálně znevýhodnění občané

Poskytované služby:

- individuální podpora občana, který se ocitl ve znevýhodněné životní situaci a potřebuje informace a kontakty na poskytovatele sociálních služeb
- koordinování sociálních služeb od poskytovatele k uživateli a naopak (informace o volných kapacitách poskytovatelů sociálních služeb)
- osobní integrační trajekty po dobu začleňování potřebného občana do společnosti s důrazem na podporu vlastní odpovědnosti při řešení jeho životní situace s cílem dosáhnout co nejvyšší samostatnosti a nezávislosti na cizí pomoci
- speciální začleňovací programy pro azytlanty a uprchlíky
- konzultační hodiny pro krátké dotazy (např. vyplnění formuláře, sociální dávky, příspěvek na péči, úřad práce, pojištění, právní otázky apod.)

Naše plány do budoucna

Dobrovolníci

Harmonogram v roce 2009:

- tvorba prostředí pro dobrovolnickou činnost
- zjištění cílové skupiny potřebných klientů – zaměřením se nejprve na potřebu městských organizací (Dětské centrum Sluníčko, Centrum zdravotní a sociální péče)
- vyjednání financování činnosti pro rok 2010
- absolvování stáže

Harmonogram v roce 2010:

- tvorba dobrovolnického programu
- výběr koordinátora
- vyškolení koordinátora
- hledání dobrovolníků (proškolení, zacvičení, pojištění)
- zapojení dobrovolníků do samotné činnosti
- motivace dobrovolníků, benefity, společná setkání s dobrovolníky

©2009 Komunitní středisko KONTAKT Liberec, p.o.



Firemní dobrovolnictví a senioři **Ing. Karel Pelán, Sodexo Pass ČR, Praha**

Celosvětový projekt společnosti Sodexo nabízí v ČR podporu zařízením pro seniory. LDN, hospice, denní stacionáře a další zařízení mohou přihlášením ke STOP Hunger programu získat finanční a potravinové dary, pomoc dobrovolníků nebo odbornou výpomoc (www.stophunger.cz). Program probíhá ve všech regionech ČR.

Rok 2008 - 2009: Pomohli jsme 17 LDN

Projekt STOP Hunger v minulém a letošním roce finančně obdaroval celkem 11 léčeben dlouhodobě nemocných po celé České republice, uspořádal 6 dobrovolnických dní, benefiční ples, finanční sbírku a byl zástupci Francouzsko-české obchodní komory (FČOK) oceněn titulem „Společnost roku“ za angažovanost v sociální sféře a originalitu v oblasti společenské odpovědnosti.

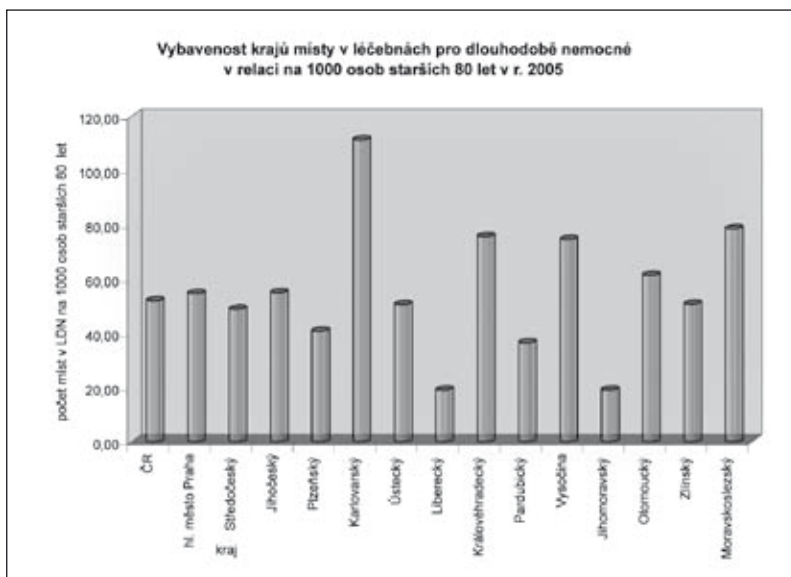
Nelehká situace českého seniora: neúprosný demografický trend, málo zdravotních zařízení, málo odborného personálu

V ČR v současné době žije 1,5 milionu seniorů. A statistika tvrdí: do poloviny století by se počet lidí starších 65 let mohl v Česku zdvojnásobit, tedy v roce 2050 by to mělo být 2,96 miliónu osob. Jiná, tentokrát historická statistika, říká, že od poloviny 90. let přestalo ministerstvo financí poskytovat dotace na výstavbu domovů-penzionů pro důchodce a od té doby se kapacita těchto zařízení prakticky nezvýšila.

Institucionální, resp. ústavní péči reprezentují v České republice především domovy důchodců a domovy-penziony pro důchodce. Dle nejnovějších zdrojů Českého statistického úřadu připadá v celorepublikovém průměru na jedno místo v domově důchodců či v domově-penzionu pro důchodce zhruba 42 osob ve věku 60 a více let. Ve věku 80 a více let, kdy je pravděpodobnost zhoršení zdravotního stavu a s tím související ztráty soběstačnosti v porovnání s mladšími seniory mnohem vyšší, připadá na jedno lůžko v některém z těchto zařízení 7 potenciálních uchazečů.

Ze zprávy Demografického informačního centra vyplývá, že pokud nedojde v následujících letech k zásadní změně v systému poskytování péče o lidi neschopné obsloužit sami sebe, bude potřebné, vzhledem k očekávanému zastoupení lidí starších 80 let v populaci, vytvořit do r. 2030 v domovech důchodců nové kapacity pro 48 076 osob. Jen tak by mohl zůstat zachován současný stav poskytování služeb tohoto druhu.

V ČR je zároveň evidováno 68 zařízení LDN, v rámci kterých celorepublikově připadá 5, 04 lékaře na 100 lůžek. Nejméně pak (3,95 lékaře) ve Zlínském kraji.



Vyšší věk: nejčastější důvod diskriminace v ČR

Podle výzkumu Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně jsou senioři skupinou, která je dle názoru české veřejnosti nejčastěji diskriminována. Ze studie vyplynulo, že v průběhu posledních let významně narostl podíl občanů, přesvědčených, že vyšší věk má negativní vliv na šanci přijetí do zaměstnání (tento názor sdílelo 77 % respondentů v roce 2003, 92 % - v roce 2007), na ztrátu zaměstnání (61 % v r. 2003 a 84 % v r. 2007), na přístup k dalšímu vzdělávání (59 % a 71 %), povýšení (56 % a 89 %) a výše platu (44 % a 65 %). 34 % respondentů průzkumu z roku 2007 má zkušenost s tím, že oni nebo někdo blízký ztratil práci kvůli stáří, kdežto v roce 2004 o tom referovalo „pouze“ 24 % dotázaných. Právní norma, která by lidí na trhu práce chránila, neexistuje.

„Základním předpokladem celkového zlepšení pozice seniorů u nás je změna postoje společnosti jako celku. A proces změny bývá v takovém případě tradičně ošidný a jde o běh na velmi dlouhou trať,“ říká Karel Pelán, ředitel pro rozvoj společnosti Sodexo a doplňuje: „Zvyšující se průměrná délka života a prodlužování aktivního stáří jsou přitom znakem zdravé, fungující společnosti. Právě proto jsme pro program STOP Hunger zvolili podporu seniorů.“

STOP Hunger: 4 pilíře pomoci

„Aktivity STOP Hunger uskutečňované v ČR spadají do 4 oblastí podpory. Sodexo se touto cestou snaží nabízet co nejširší škálu služeb, které by zacílené subjekty mohly využívat - dobrovolnictví, sdílení know-how, finanční a potravinové dárcovství,“ vysvětluje strategii projektu Karel Pelán.

Tab. 4: Mezinárodní postavení ČR podle podílu obyvatel ve věku 65 a více let

2000			2015		
Pořadí	Země	Podíl v %	Pořadí	Země	Podíl v %
1.	Itálie	18,2	1.	Itálie	22,4
2.	Řecko	17,3	2.	Švédsko	22,3
3.	Švédsko	17,2	3.	Švýcarsko	22,1
4.	Španělsko	16,9	4.	Řecko	21,2
5.	Belgie	16,7	5.	Německo	21,0
22.	ČR	13,9	12.	ČR	18,7

2030			2050		
Pořadí	Země	Podíl v %	Pořadí	Země	Podíl v %
1.	Švýcarsko	30,2	1.	Španělsko	37,6
2.	Itálie	28,6	2.	Itálie	35,9
3.	Rakousko	27,9	3.	Slovinsko	34,8
4.	Německo	27,7	4.	Řecko	34,1
5.	Švédsko	27,0	5.	Rakousko	34,0
11.	ČR	24,4	6.	ČR	32,7

Zdroj: Recent demographic developments in Europe 2001. Strasbourg: Council of Europe Publishing., 2001; World Population Prospects. The 2000 Revision. Volume I. New York: United Nations, 2001.

A. Dobrovolnické dny

V rámci programu STOP Hunger jsou organizovány tzv. dobrovolnické dny, během nichž se zaměstnanci Sodexo aktivně podílí na práci ve vybraných LDN. Dobrovolníci se seniory tráví volný čas například výtvarnou činností, povídají si s nimi a dělají jim společnost.

B. Finanční dárcovství

Zařízení, které se zaměřují na péči o seniory, jsou poskytovány finanční dary. Ty slouží k nákupu zařízení, potravin a služeb pro pacienty a klienty LDN, domovů důchodců, hospiců a denních stacionářů. V roce 2008 bylo věnováno více než 1 000 000 Kč. Prostřednictvím programu jsou zároveň organizovány peněžní sbírky za podpory partnerů a klientů Sodexo Pass a široké veřejnosti.

C. Potravinové dárcovství

Součástí programu STOP Hunger je podpora pitného režimu a kvalitní zdravé stravy seniorů. Do partnerských zařízení jsou dodávány potraviny, džusy a také pokrmy, které připraví sami zaměstnanci Sodexo.

D. Sdílení know-how

Sdílení know-how z oblasti výživy a stravování realizuje Sodexo prostřednictvím financování odborných přednášek o zdravé výživě cílovým skupinám potřebných.

„Program STOP Hunger celosvětově přispívá k řešení společensky významných problémů. V ČR chceme zkvalitňovat život seniorům, pro což jsme se rozhodli díky vyhodnocení potřeb této oblasti jako potřeb akutních, kde již není žádná možnost odkladu. STOP Hunger má v ČR již zcela etablovanou, fungující strukturu, kterou chceme nadále rozvíjet. Podporu proto nabízíme již ve všech krajích ČR a rozšířili jsme ji o další zařízení věnující se seniorům,“ shrnuje Karel Pelán.

STOP Hunger: celosvětový program, který u nás pomáhá seniorům

Hnutí STOP Hunger vzniklo na jaře 1996 ve Spojených státech a bylo výrazem touhy zaměstnanců Sodexo mobilizovat veřejné mínění. V předcházejících deseti letech se Sodexo zúčastnilo mnohých akcí v boji proti hladu, například veřejných sbírek a potravinových darů.

Stručně k historii STOP Hunger

- 1996** V USA vzniká program STOP Hunger
- 2003** Iniciativa STOP Hunger je uskutečňována v rámci celé skupiny Sodexo formalizuje svou strategii trvale udržitelného rozvoje skupiny prostřednictvím Etických principů a Smlouvě o trvale udržitelném rozvoji
- 2005** Sodexo zajišťuje poskytování stravovacích služeb na Světových dnech mládeže v Německu. Program STOP Hunger je aplikován v sedmnácti státech světa
- 2008** Vedení společnosti Sodexo se v roce 2008 rozhodlo do celosvětového programu STOP Hunger zapojit a to v oblasti „zlepšení kvality každodenního života“ a v oblasti výživy, jejího zkvalitnění a nutričního vyvážení.



PhDr. D. Cruzová moderuje konferenci a MUDr. Z. Kalbach



Senioři dobrovolníkům

Mgr. Ing. Tomáš Hendrych,
Krajská nemocnice Liberec, a.s.

Věnováno příteli šachistovi.

ANOTACE: Předlouhá řada let prožitá seniorem zakládá úžasnou studnici životní moudrosti a zkušenosti. Setkávání dobrovolníků a seniorů v rámci dobrovolnických aktivit tak vytváří zajímavý prostor pro vzájemné obohacování. Předkládaný příspěvek se zaměřuje pouze na tu stránku vztahu, kdy senior může velice významným způsobem přispět k osobnostnímu růstu dobrovolníka. Jeho cílem není podat vyčerpávající přehled všech případů, ale poukázat na několik vybraných, které vycházejí z několikaletých osobních zkušeností dobrovolníka z nemocničního prostředí.

Klíčová slova: Senioři – stáří – dobrovolníci – dobrovolnictví – dobrovolníci v nemocnici – dobrovolnická činnost

Skrytá Hodnota stáří / Etymologická glosa

Pokud se zamyslíme nad etymologií slova senior, vyvstávají před námi možnosti, jak senior může obohatit dobrovolníka, jako na dlani. Senior doslova přeloženo znamená starší. Z hlediska lingvistického se tedy jedná o komparativ adjektiva starý. Jinými slovy druhý stupeň přídavného jména. Avšak v metaforické rovině je toto slovo spojeno s jakousi autoritou, kterou člověk přirozeně s léty nabývá. Rady starších či stařešinové jsou toho živým dokladem a jsou dodnes zcela přirozenou součástí kmenových společenstev. A dobrovolník má úžasnou příležitost se s touto autoritou setkat.

Cítím v tom až cosi archetypálního a archaického. Málo početnou tlupu našich předků žijící v drsné přírodě vede autorita zosobněná starším. Vracím se do doby, kdy na starších mnohdy závisel osud lidského společenství. Dnes, zdá se, tyto věci přestáváme vnímat.

Životní moudrost

Pokud je člověku přes 90 let a ohlédne se zpět směrem do minulosti, pak před sebou zří defilé asi 33 tisíc prožitých dnů. To už je slušná řádka slunečních východů a západů. Každý tento den si můžeme představit jako absolvovanou životní lekci, která kapičku po kapičce přikapává do studnice moudrosti. Po devadesátce tedy může být tato studnice životní moudrosti bohatě naplněna.

Pokusím se blíže specifikovat termín životní moudrost. Proč? Senior může být takovou studnicí naplněnou lahodnou vodou. Napít se z ní je pak potěšením. Pro mne velice inspirativní je v tomto směru moudrý židovský král Šalomoun. Dovolím si tedy uvést zde několik jeho slov¹⁷.

¹⁷ Předložené biblické citáty jsou převzaty z českého ekumenického překladu [1]

„Pamatuj na svého Stvořitele, než se přetrhne stříbrný provaz a rozbije se mísa zlatá a džbán se roztrhne nad zřídlem a kolo u studny se zláme. A prach se vrátí do země, kde byl, a duch se vrátí k Bohu, který jej dal.“ (Kaz 12,6–7)

Jinými slovy člověk si má být vědom pomíjivosti svých dnů, znát své hranice, uvědomit si bezvýznamnost některých věcí a zaměřit se na ty podstatné, vědět, odkud a kam kráčí [2].

Slova mohou být krásná a plná pravdy, ale je úžasné, když jsou ještě navíc podepřena živým svědectvím. A v tomto vidím obrovský význam stáří. Dosvědčovat.

Přijetí života se vším všudy, uvědomění si svých hranic to jsou znaky životní moudrosti, která bývá často ozdobou stáří. Ale nemusí to být pravidlem. Brát život jako dar, radovat se z každého nového jitra a konat dobro. Výjimečnost stáří spočívá v množství prožitých let. Úctyhodnost stáří je v tom, když člověk tato léta nepromrhal.

Pokusím se celou kapitolu uzavřít opět biblickým citátem. Myslím si, že jsou v něm příznačně shrnuty předchozí úvahy.

„Cos v mládí nenashromáždil, jak bys ve stáří mohl najít? Soudnost je ozdobou šedinám a umění poradit vlastností starších. Jak ozdobí moudrost starce, a prozřívá rada vážené lidi! Korunou starců jsou bohaté zkušenosti a jejich chloubou bázeň před Hospodinem.“ (Sír 25,3–6)

Stáří jako dar

Ne nadarmo se mezi lidmi hovoří o pozeňnaném věku. Vysoký věk není dopřán každému a výše zmiňované plody stáří taktéž. Ne každý senior oplývá životní moudrostí.

Tuto skutečnost lze opět doložit citátem. Tentokrát autor vložil své myšlenky do úst Jobova přítele Elífúa.

„Řekl jsem si: Ať promluví léta, ti, kteří mají let mnoho, ať s moudrostí seznamují. Avšak je to duch člověku daný, dech Všemocného, jenž lidi činí rozumnými. Nejsou vždycky moudří ti, kdo mají mnoho let, starci nemusejí vždy rozumět právu.“ (Jb 32,7–9)

Opisování těchto slov dalo ve mně vzkličít jedné myšlenky. Není to právě poznání té nejhlubší a poslední Pravdy – ten úžasný dar shůry, jenž senior uchovává jako poklad nejceněnější a předává ho dál? Neobohacuje tato skutečnost dobrovolníka v nejvyšší možné míře?

Pokora především

Mladí mají svou hlavu. A všichni se musíme popálit o hořící svíčku. Z vlastní zkušenosti vím, že ne vždy existují podmínky pro to, aby byla zkušenost staršího předána mladší generaci. Jak bude ukázáno v dalším textu, velice důležité je, aby se nejednalo o poučování. Přiznám se, že nejvíce jsem přijal tehdy, když vše probíhalo zcela spontánně.

Jak bylo uvedeno výše, to nejceněnější nemá člověk ze sebe. Právě životní moudrost je dar, člověk by ji měl chovat v skrytu a tichosti a nechat ji v pokoře vyjevit pouze, je-li ten pravý čas. Podobně na straně druhé je třeba pokory, aby bylo možné nabídku přijmout.

Nedostatek pokory otvírá prostor pro pýchu. Na závěr této pasáže nechám promluvit několik veršů z Radúziny dílny [4]. Myslím si, že básnická invence a imaginace úžasným způsobem podtrhává předchozí řádky.

„A tak z pýchy nechala jsem se často zmást, je tichý, kdo cestu k světlu zná, oči sklopí, to aby plamen skryl, jenž zkropil zem dřív, než tys tu byl.“ (Radůza: Pandora)

Potřeba doplňování

Diferenciace reality obklopující člověka je skutečnost zřejmá na první pohled. Svět je postaven na jednotě v různosti. Liší se přírodní složky krajiny. Lidskou společnost tvoří zcela odlišní jedinci. Tento fakt má za následek to, že do vzájemných vztahů vstupují více či méně odlišné entity. Jak se tyto vztahy naplňují, je otázkou nejen pro filozofy. Ti Západní přispěli do vínku filozofického poznání například konceptem dialektiky. Naproti tomu na Východě nad zmíněnou problematikou báдали taoisté. Sociologové a psychologové aplikují jejich obecné principy v teorii komplementarity [2]. Z jejich hlavních tezí hodně čerpá celý následující text.

Pro objasnění výše uvedené koncepce si nejprve dovoluji citovat z knihy Genesis.

„Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil.“ (Gn 1,27)

Myslím, že není třeba pokory světců, abychom si přiznali, že k dokonalosti nám tu více tu méně schází. Citovaný verš na příkladu muže a ženy ukazuje, že právě vzájemné sdílení nám ve zdokonalování může napomoci. Konkrétně poukazuje na vzájemný vztah mezi mužem a ženou, ale myslím si, že i vteřinové setkání dvou párů očí na rušné pěší zóně může mít svůj význam. Vzájemné setkávání různých lidí a povah, jedinečných osob a osobností, tak přináší možnost k vzájemnému doplňování a obohacování.

Sociologové dokonce tvrdí, že dynamika osobnostního růstu je významným způsobem ovlivněna právě tímto doplňováním na společenské bázi [2]. Pokud je tedy člověk otevřený tomuto vzájemnému obohacování, přináší mu setkání s druhým člověkem mnoho pozitivního. A nezapomínejme, že pozitivní může být nakonec i negativní zkušenost. Písníčkářka Radůza [4] to pěkně vyjádřila ve verších:

„Než vystoupím ze všech svých těl, pochopím, že nepřítel, ať už chtěl, a nebo nechtěl, nejlepší byl učitel.“ (Radůza: Bylo nebylo)

Setkávání dobrovolníka a seniora

Návštěvy na onkologii mě naučily mnohému. Pokud během setkání dochází k pozitivní interferenci oboustranně vysílaných vln, pak se po rozloučení dostavuje velmi dobrý pocit. Zpětně, když hodnotím získané zkušenosti pro účely sepsání tohoto článku, se mi odkrývají dvě roviny, na nichž jsem nalézal úžasné obohacení. Obohacení, za které srdečně děkuji. V následující pasáži se podrobněji zaměřím na tyto dvě roviny a pokusím se více osvětlit svou zkušenost.

Sociální rovina setkání

Dobrovolník si při setkání uvědomuje svou sounáležitost s lidmi. Toto uvědomění se děje ve dvou směrech. Ve směru vertikálním, kdy si uvědomuji vztahy podél časové osy. A ve směru horizontálním, kdy si uvědomuji vztahy v rámci reálné společnosti mezi různými osobami.

Strážci minulosti a tradice

Uvědomění si své pozice na historické ose je důležité z hlediska identifikace člověka s užší či širší komunitou. Povšimněme si obratu k národní historii v krušných chvílích, jevu společnému prakticky všem národům. Vědomí sounáležitosti s našimi předky, kteří nám v jistém slova smyslu vyšlapali cestičku, nám pomáhá zakotvit v toku času.

Vzpomínky starého člověka, to je něco nepředstavitelně úžasného. Odkrývají nám historii, o které jsme třeba četli nebo viděli dokument. Ale ono sdílení osobní dimenze vytváří velmi silný zážitek. Samozřejmě, že s osobním rozměrem pracují pisatelé i scénáristé, ale být s pamětníkem osobně tváří in tvář je nenahraditelné. Svou roli zde hraje řeč těla a neverbální způsoby komunikace. Místo setkání obestírá atmosféra, kterou kamery nezachytí.

Navíc historické povědomí je velice důležitý faktor v kultuře společnosti. Člověk by si měl být vědom časové osy, svých kořenů. Toto pomáhá uvědomovat si identitu nejen prostorovou ale i sociální.

Milan Kundera uvažuje o podobném tématu ve svém románu *Žert* [3]. Mám na mysli hrdinu Jaroslava, který vnímá své sepětí s minulostí prostřednictvím folklóru. Připomínám ho proto, že jeho úvaha konstruovaná uměleckými prostředky je velice sugestivní.

Pro seniory hrají vzpomínky důležitou roli. Gerontologové vysvětlují tento příklon ke vzpomínkám několika skutečnostmi. Jednou z nich je fakt, že přítomnost se zdá být krutá a cizí a výhled do budoucnosti je zastřen. Tak zcela přirozeně přicházejí seniorovi na mysl velmi barvitě vzpomínky na bohaté a intenzivně prožité chvíle [2].

Osobní příběh vetkaný do přediva světových dějin najednou ožívuje suchou dějepisnou látku a posluchač se dostává do víru dění. Mohu přechít mnoho a mnoho historiografických monografií, ale ty mi osobní příběh těžko nahradí. A není nakonec osobní příběh pro pochopení historického období přívětivější než strohé a věcné politické dokumenty? Osobní příběh svým způsobem tuto strohost ožívuje.

MALOVÁNÍ SVASTIKY

Období existence protektorátu Čechy a Morava nepatří v našich dějinách mezi ta slavná. Jedná se o dobu již poměrně vzdálenou. Ve svých vzpomínkách ji uchovávají pouze senioři. Během několika návštěv na onkologii jsem měl možnost do takového vzpomínání nahlédnout. Jedné paní se velice živě vybavovalo období, kdy navštěvovala protektorátní školu. Během hodin výtvarné výchovy kreslily děti na počest Vůdce svastiku. Milé paní se nedařilo, vždy se výtvar podobal více oknu než státnímu symbolu. Tato na první pohled banální příhoda utkvěla paní v paměti proto, že neúspěch byl spojen s bolestivými ranami rákoskou přes hřbety rukou.

Těsně po vyslechnutí příběhu jsem se zamýšlel nad absurditou totalitního systému, myslím, že paralely s maoismem či castroismem jsou nabíledni. Ježitnost takového systému a fanatismus některých jeho stoupenců se nezastaví ani před malíčkou dívkou. Prvky totality můžeme vidět i v diktatuře konzumu u tzv. demokracií.

*Po letech, kdy se k tomuto příběhu vracím v souvislosti s psaním tohoto textu, se mi odkrývají jeho další hluboká sdělení. Ptám se, zda historii netvoří spíše příběhy těchto prostých lidí, než oficiální záznamy kronikářů. Tak o tom ostatně velice zešířila filozofoval L. N. Tolstoj ve svém románu *Vojna a mír* [5]. Ale co je pro mne nejdůležitější? Uvědomění si toho, že lidská společnost nutně potřebuje chronologickou kontinuitu. Potřebujeme být prostřednictvím mostů a tradic spojeni se svými dějinami a předky. Posiluje to naši identitu na různých úrovních.*

Vyvrcholením celého příběhu je podle mého názoru odpuštění. Nebylo sice vysloveno explicitně. Myslím si, že paní při vzpomínce pocítila nekompromisnost rákosky na hřbetě ruky. Přesto se jí vybavily texty a melodie asi dvou německých písní, jež jí ze srdce zapěla. Věřím tomu, že zpěv nesoucí se chodbou onkologické lůžkové stanice, neobvyklý to fenomén nejen v liberecké nemocnici, implicitně ono odpuštění zvěstoval.

Prostý lidský kontakt

Vzájemné sdílení lidství toho základu naší bytosti chápů jako důležitý prostředek k potvrzení vlastní identity. Vědomí, že všichni jsme prach a v prach se proměníme, oprošťuje od pyšných postojů, které svádí z cesty.

V lidském kontaktu hraje důležitou roli slovo. Verbální komunikace většinou během setkání dominuje, ale svůj význam má samozřejmě i ta neverbální. Umění vládnout slovem je vskutku hodno úcty. Slovo dokáže nejen příjemně pohladit, ale někdy hluboce ranit.

„Pláství medu je řeč vlídná, lahodou duši a uzdravením kostem.“ (Př 16,24)

Být sám ve stáří je skutečnost málo příjemná. Existenciální pocity dotírají jako mouchy. Představy o nepotřebnosti, obtížnosti a vyděděnosti mimo společnost ubírají i poslední zbytky úsměvu. Význam dobrovolníka v tomto případě je jasný a zřejmý. Zájem dobrovolníka o seniora tyto mlhy rozhání a vykouzljuje úsměv na vráscitě tváří. Čím však může být obohacen dobrovolník?

Vědomí užitečnosti, prospěšnosti či smyslu svého konání je odměnou větší, než je mzda. A potom rozvíjet v sobě empatii není přece k zahoezení. Pokud tuto myšlenku rozvinu až do konce, pak vědomí, že jsem doprovázel člověka během jeho posledních dnů, předchozí slova jen podtrhuje.

MAT KARCINOMU

Byl vášnivým šachistou. Dřevěné figurky měl pečlivě poskládané v plastové krabičce a spolu s kartonovou šachovnicí je ukládal do police své skříně na onkologii. Oba jsme se těšili na šachové odpoledne. Sahráli jsme šest velmi vyrovnaných partií. Celkový stav 3 a půl ku 2 a půl v můj neprospěch tuto vyrovnanost dosvědčuje. Jednoho slunného červnového dne jsme utkání odehráli venku na terase. Královská hra nás velmi sblížila. Jednoho dne jsem držel v ruce pohlednici a až po chvíli mi došlo, kdo je odesílatelem.

Po necelém roce se na onkologii setkáváme znovu. Na šachy už není síla. Promýšlení je přece jenom náročné a radioterapie ubírá síl. Povíráme si a pevně doufáme, že si šachy zahrajeme mimo nemocniční prostředí. Naše poslední společné dny se mi vtiskly hluboko do nitra a srdečný stisk rukou doprovázený oslovením „Příteli!“ bude ve mně žít i nadále.

Přítel odešel, přátelství zůstává. Pohlednice visí na viditelném místě v kanceláři a v těžkých chvílích mě utvrzuje v tom, že být dobrovolníkem stojí opravdu za to.

Spirituální rovina setkání

Dobrovolník si během setkání či po něm uvědomuje duchovní rozměry své existence. Řečeno teologickým slovníkem, setkání dobrovolníka a seniora je přítomna ještě třetí osoba – Bůh. Spolehnout se na svého Stvořitele, jež přece nenechá své dílo nedokončené, vlévá do srdce naději tak potřebnou v prostředí nemocničním.

Pro nemocného je jeho stav velkou zkouškou. Přijetí nemoci není vůbec jednoduché. K tomu se zcela rezolutně vyjadřuje starozákonní Job:

„To máme od Boha přijímat jen dobro, kdežto věci zlé přijímat nebudeme?“ (Jb 2,10)

Životní moudrost stárí může intenzivněji vnímat skryté významy životních situací, jež jsou pro mladší nečitelné či nepochopitelné. Při vzájemném setkání můžeme nahlédnout své osobní problémy ve zcela v jiném světle. Ze svých návštěv na onkologii si pamatuji, že mé banální každodenní starosti zde sublimovaly a mizely až kamsi za hranice naší Galaxie.

Víra, láska a naděje

Onkologická diagnóza je stále spojena se silným mrazením v zádech, i když pokrok v léčbě nádorových onemocnění je obdivuhodný. Nezapomenu na devadesátiletou stařenku, s níž jsem se seznámil na onkologii.

Při prvním setkání se mi vybavila babička Boženy Němcové. Komunikace s ní probíhala více na neverbální rovině. Ten klid vyzařovaný z její tváře cítím dodnes. Jednou navštívila i poetický recitál, který jsme s dobrovolníky připravili pro pacienty oddělení, a samozřejmě si s sebou nezapomněla vzít svůj milý úsměv.

O jejím poselství by se dalo přemýšlet donekonečna. Co je pro mě osobně velmi důležité, je její víra v Život s velkým „žet“. Víra, že tento Život se nakonec prosadí i přes všechny překážky, které před něho přicházejí nebo které před něho klademe. Víra, že kříž, který nese, je darem lásky. Myslím, že její naděje uzdravit se velice napomáhala práci lékařů. A nesmím zapomenout na lásku, která vyzařovala z celé její bytosti velice intenzivně.

Použité zdroje

- [1] Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih). Česká biblická společnost, 1996.
- [2] DAVANZO, G. Starý člověk. In: Slovník spirituality. Karmelitánské nakladatelství Kostelní Vydří, 1999, str. 944–948.
- [3] KUNDERA, M. Žert. Atlantis, 2007.
- [4] RADŮZA. V hoře [CD]. Indies MG Records, 2005.
- [5] TOLSTOJ, L. N. Vojna a mír. Díl IV. Naše vojsko, Praha, 1976, str. 329–332.



Dobrovolnické aktivity na LDN ve FN v Motole **Karolína Eckschlagerová, FN v Motole,** **Dobrovolnické centrum, Praha**

V posledních letech lze pozorovat změnu ve věkovém složení obyvatel. Ve společnosti narůstá počet lidí v seniorském věku, přičemž průměrná doba dožití je u žen 78 a u mužů 71 let. Ne všichni však mají to štěstí, aby si tuto životní etapu prožili v psychické a fyzické pohodě.

Stárí sebou přináší změny zdravotního stavu, zhoršení psychomotorických i kognitivních funkcí, což může vést jedince k určité sociální izolaci. Pokud rodina nemůže nebo nechce pečovat o svého dědečka či babičku, bývají tito jedinci umisťováni do domovů pro seniory nebo do LDN. Jak všichni víme, personál v těchto zařízeních je v nedostatečném počtu, sestřičky si nemohou dovolit zastavit se a s klienty si povídat takovou dobu, jakou by si senioři představovali a potřebovali.

Proto nás těší, že pod vedením Dobrovolnického centra, již 10 let dochází za pacienty (nejen na LDN) dobrovolníci, kteří jim věnují svůj čas, zájem a lidský kontakt.

Dobrovolnický program v motolské léčebně funguje již řadu let, a jak říkají sami klienti, neumí si tam svůj pobyt bez akcí a programů již představit.

Nabídka programů je velmi pestrá, pacienti si mohou vybrat z pravidelných kroužků a činností, které jsou pro ně dobrovolníky připraveny. Pro zajímavost uvádím přehled pravidelných aktivit:

- V pondělí si mohou senioři zaspívat v hudebním kroužku;
- Úterý je vyhrazeno výtvarné dílně;
- Ve středu si mohou zacvičit na kroužku Tance vsedě, které vede pan psycholog Vaško;
- Ve čtvrtek probíhá oblíbené trénování paměti, které připravují dobrovolnice souběžně pro 2 skupiny. Vzhledem k velkému počtu zájemců o tento kroužek plánujeme jeho rozšíření na pátek.

Mezi pravidelné akce patří také Vítání jara, Tulipánový den či před letními prázdninami slavnostní ukončení „Výtvarné dílny“ a předání „vysvědčení“.

Nesmíme zapomenout na důležité dobrovolníky a těmi jsou „naši“ pejsci. Se svými páníčky dochází na LDN pravidelně potěšit svoji přítomností jak individuálně, tak při skupinových akcích tzv. Psích dnech. Senioři se na jejich příchod vždy pečlivě připravují, schovávají jim různé dobroty, které jim nepozorovaně podstrkují, takže psi často odcházejí úplně přecpaní.

Kromě výše zmíněných aktivit dochází dobrovolníci za klienty také individuálně. Během těchto návštěv působí dobrovolník jako společník seniora, povídají si, hrají karty, luští křížovky... záleží vždy na vzájemné domluvě.

Dobrovolnické centrum se snaží zpestřit pobyt seniorům pořádáním dalších kulturních akcí. V léčebně se představila již celá řada umělců, ať již známých zpěváků a herců, ale také „neprofesionálů“ z řad studentů všech typů škol, kteří si pro seniory připravili hudební či divadelní vystoupení.

V současné době dochází za seniory 30 pravidelných dobrovolníků, 8 canisterapeutů se svými psi a nespočet nárazových dobrovolníků, kteří se podílejí na přípravě a organizaci všech akcí.

Všem patří naše velké poděkování.

Autor: Karolína Eckschlagerová, Renata Vejdělková, DC FN Motol



Nejen lidé pomáhají, aneb canisterapie na LDN ve FN v Motole

**Michaela Fiedlerová, FN v Motole,
Dobrovolnické centrum, Praha**

Canisterapie je podpůrná terapie, která využívá přítomnosti speciálně vycvičeného psa k zlepšení pacientova psychosomatického stavu. V léčebně dlouhodobě nemocných při FN Motol probíhá canisterapie s podporou Dobrovolnického centra od roku 2004. Za tu dobu se u seniorů vystřídala různá plemena – bostonští teriéři, labradoři, špringlšpanělové, borderky, ridgeback, pudl a spousta dalších. Společně mají naši psi kromě nezbytné lásky k lidem i to, že prošli zkouškami dobrovolnického centra a jsou pod dohledem koordinátorek.

Hlavními cíli canisterapie u seniorů je zvýšení kvality života, adaptace na nové prostředí, zvýšení sebevědomí, zlepšení jemné i hrubé motoriky a v neposlední řadě i zmírnění stresu a zbavení pocitu osamělosti.

Od začátku psích návštěv na LDN se dobrovolníci zaměřovali především na rozveselení pacientů – pro mnohé z nich byl pes v nemocnici zpočátku překvapením a později předně milým rozptýlením a námětem k rozhovoru ať už přímo s dobrovolníkem, nebo s personálem či příbuznými.

Přestože toto „psí mazlení“ (AAA – Animal Assisted Activities, aktivity za přítomnosti psa) mělo za hlavní cíl úsměv pacientů, dosáhli jsme i jiných úspěchů. Jedna pacientka například odmítala brát prášky, psíka si ale nechala vlézt až do postele. Toho využila sestřička a zeptala se pacientky: „A když si pejsek vezme prášek, vezmete si taky?“ Pacientka se nedůvěřivě podívala na psa a přikývla. Psík dostal od sestry se slovy „Tu máš prášek!“ kousek piškotu, který – coby vzorný pacient – slupnul bez odmlouvání. Pacientka pak svůj prášek spolkla taky, a dokonce psíkovi nabízela svou láhev s dudlíkem na zapití.

Od prosince začal na naší LDN další typ canisterapie, a sice polohování. Zatímco AAA jsou vedeny dobrovolníkem-laikem, polohování coby jedna z AAT (Animal Assisted Therapy) probíhá pod dohledem zkušeného canisterapeuta a fyzioterapeuta. Základem je nastavení pacientova těla do rehabilitační polohy s využitím psího těla jako podpěry a zároveň jako zdroje tepla (teplota psa je cca 38 °C). Polohování se zanáší se do pacientovy zdra-



votní dokumentace a po popsání pacientova počátečního stavu se průběžně zaznamenávají pokroky a po skončení terapie i výsledný stav s případným posunem k lepšímu.

Konkrétním případem v motolské LDN byl pan Jaromír, pacient po cévní mozkové příhodě, který měl nepohyblivou levou část těla. Vzhledem k jeho kladnému vztahu ke psům bylo panu Jaromírovi jeho lékařkou doporučeno polohování. Cílem polohování byla rehabilitace levé ruky, dosažení větší rotace trupu



a s tím i nadzdvíhnutí pravého ramene nad lůžko, rozvoj komunikačních schopností a celkové zlepšení psychického stavu.

Pacientovo ruku obtočil terapeut speciálním způsobem podél psiho trupu a přikryl ji prostěradlem, aby neunikalo teplo. Takto vydrželi pan Jaromír i pes minimálně dvacet minut, zatímco psovod se snažil pacienta přimět k hovoru na různá témata, například pan Jaromír vyprávěl o svých psech, o rodině a o práci. Zpočátku bylo pacientovi těžko

rozumět, což bylo způsobeno ochrnutím levé části obličeje, ale díky častým návštěvám (2-3krát týdně) se pan Jaromír stával komunikativnějším a i výslovnost se zlepšovala.

Po 4 měsících polohování pan Jaromír bez pomoci nazdvíhl pravou lopatku více než 10 centimetrů nad podložku a lépe komunikoval. Co se rehabilitace týče, mělo polohování spíše krátkodobé účinky. Bez polohování bylo rozcvičení ruky bolestivější, časově náročné a méně efektivní, zatímco po polohování si pan Jaromír na bolest nestěžoval a cvičit se s rukou dalo bez problémů už po dvaceti minutách. O jeho nadšení z každé další návštěvy se asi nemusím zmiňovat – a po prvních několika půl hodinách si pan Jaromír objednal u své rodiny psí mňamky a těmi odměňoval psa.

V březnu se ke canisterapii přidaly další zooterapie, a sice terapie s malými zvířátky bez chlupů, šneky, strašilkami a ráčky, kteří se sice nenechávají od pacientů hladit, ale trénují s nimi paměť a jsou námětem k hovoru i rozptýlením všedního dne.



R. Jiránek z MV ČR a P. Nováková z KÚ – Zlínského kraje



Tahle země je i pro starý **Mgr. Ivo Farský, Prázdninová škola Lipnice**

Osnova:

1. Prázdninová škola Lipnice (PŠL)
 - Úvod (představení se, činnost v PŠL)
 - Historie
 - Poslání organizace
 - Současnost
2. Současné projekty a kurzy PŠL pro generaci 50+
 - Autorský kurz „Deja Vu“ (historie, současnost)
 - Autorský kurz „Jaké je to asi v Čudu“ (historie, současnost)
3. Budoucnost
 - AK „Deja Vu“, AK „Jaké je to asi v Čudu“ v roce 2009
 - Konference „Tato země je i pro starý“
 - Setkání účastníků 10-ti ročníků AK „Deja Vu“

Prázdninová škola Lipnice

- Ivo Farský
Práce v PŠL od roku 2000 (AK „Ohromné maličkosti“)
Účast na 13-ti autorských kurzech (6x v roli šéfinstruktora)
- PŠL (první polovina 70 let – Alan Gintel „Pokus pro dvacet“)
Princip zkušenostního učení – metoda zážitkové pedagogiky
1977 vznik PŠL pod patronací SSM
1990 občanské sdružení „Prázdninová škola Lipnice“
1993 dceřiná společnost „Česká cesta“ (komerční sektor)
1997 PŠL se stává členem mezinárodní organizace Outward Bound
2007 PŠL oslavila 30 let své existence
- „Posláním PŠL je náročnými výzvami motivovat a mobilizovat v člověku odvahu a tvořivost, které jsou nezbytné pro aktivní nabývání zkušeností. Podporujeme takovou zkušenost, která vede k pozitivní změně, nárůstu sebevědomí a odpovědnému přístupu k vlastnímu životu, druhým lidem a světu.“
- Současnost: 22 projektů během celého roku, určené pro účastníky ještě nenarozené (projekt „Budeme tři“, nedávno narozené „Pod Proudem“, „Laterna“, „Live“ a další) či dříve narozené („Deja Vu“, „Jaké je to asi v Čudu“)

Projekty a kurzy PŠL určené přímo a výlučně generaci 50+

1. Autorský kurz „Deja Vu“

- 1993 první kurz „Deja Vu“ pro 50+ (Helena a Vladimír Haladovy)
Kurz určený rodičům instruktorů PŠL
- 9 kurzů od roku 1993 do roku 2008 (účast 220 lidí – nejen rodiče !)
Horní věková hranice neexistuje (r. 2008 účastnice 72 let)
- Podoba kurzu:
 - pobytový kurz
 - délka 9-12 dní
 - programová náplň (fyzické aktivity, lana, výtvarná činnost, dílny („severská chůze, orientační běh, práce s GPS), „velký společný úkol“ – divadlo)

směřování k hlubšímu sebepoznání a iniciování seberozvoje

- Cíle:
 - vyplnění vakua po odchodu dětí z domu
 - šance dát svému životu nový směr („plnění si snů“ – cestování, studium)
- Výsledky:
 - nalezení nových přátel
 - společné trávení volného času (samostatné akce)
 - cestování (společné – viz. Čína, Mexiko)
 - studium VŠ
 - nalezení nového životního partnera
 - snaha dostat se na další kurzy PŠL („Jaké je to asi v Čadu“ nebo otevřené kurzy typu „Koloběh“, „Kovářská epopej“ atd.
 - vznik Klubu Deja Vu (účastníci bývalých kurzů se účastní jako hosté kurzů současných, přijímání členů do Klubu Deja Vu)

Ohlasy účastníků:

„Děkujeme za překrásný týden, který jsme prožili v nádherném koutku naší vlasti. Snad nej-větší dík patří našim synům, kteří nás na tento kurz přemluvili.“

(manželé 59 let a 57 let)

„Šel jsem - nic netuše - do neznáma, neboť mám rád překvapení a dobrodružství. Překvapen jsem byl a bolel mne z toho celý člověk, ale bylo to krásné a líbilo se mi to.“

(Karel P., 56 let)

„Prožila jsem několik intenzivních dní, které mi otevřely „nové“ staré obzory, umožnily mi dělat věci, o nichž jsem jako matka svých dětí snila... Ale hlavně věřím, že to byl začátek a budu se sama snažit o jeho pokračování. Díky za to. „

(Alena H. 53 let)

„Neshánějte vedlejší výmluvy a rozhodně se kurzu zúčastněte. budete sami příjemně pře-kvapeni.“

(Pavla K., 64 let)

2. Autorský kurz „Jaké je to asi v Čudu“

- 2006 první kurz „Jaké je to asi v Čudu“ pro prarodiče 50+ a jejich vnoučata 3-5 let (Ivo „Farda“ Farský)

Kurz určený rodičům instruktorů PŠL

- 3 kurzy od roku 2006 (účast 80 dospěláků a dětí!)
- Podoba kurzu:
 - pobytový kurz
 - délka 5 dní
 - programová náplň aktivity pro děti (hry, lana, výtvarná činnost) a dospělé (fyzické aktivity, zábava, dílny, „velký společný úkol“ divadlo)
- Cíle:
 - zlepšení vztahů prarodič-vnuk/čka
 - „relax“
 - učení se novým věcem (severská chůze, divadlo pro děti, stavba funkčního a letu schopného draka)
- Výsledky:
 - nalezení nových přátel
 - čas strávený se svými vnuky
 - vzájemná výměna zkušeností
 - upevnění vztahů rodiče x prarodiče

3. Budoucnost

- Autorský kurz „Deja Vu“ (kategorie 50+), 9. - 18. srpna 2009, Vysočina, hlavně muži
- Autorský kurz „Jaké je to asi v Čudu“ (kategorie 40+, 3 - 5 let vnoučata), 16. - 20. září 2009, Vysočina
- Konference „Tato země je i pro starý“ (kategorie 20+), 30. října 2009, Praha Kobylisy
- Setkání účastníků 10-ti ročníků kurzů Deja Vu po 15-ti letech (kategorie 50+), 31. října 2009, Praha Kobylisy

„Pamatujme, že si můžeme koupit dům, ale ne domov, léky, ale ne zdraví, funkce, ale ne přátelství, kus lesa, ale ne přírodu, partnera, ale ne lásku, kurzy, ale ne vzdělání, knihy, ale ne moudrost. Mnoho dobra, krásy a radosti najdeme kolem sebe i v sobě.

Na závěr přání všem: Hodně dobrých nápadů, pokory, přátelství, naděje, optimismu a ná-dav-kem i trochu humoru.“
(Václav Břicháček)

A na úplný závěr mi dovolu-te, abych svůj příspěvek ukončil stejně, jako jsem jej začal.

Slide show: Kurzy „Deja Vu“ a „Jaké je to asi v Čudu“

MTZ: Tričko PŠL, skládačky s letošními kurzy, CD „30 let PŠL“, CD se slide show o kur-zech „Deja Vu“ a „Jaké je to asi v Čudu“, CD s muzikou ke slide show.

Prezentace dobrovolnického programu Návštěvy (návštěvy izolovaných seniorů)

Adéla Jiráčková,

Centrum pro rodinu a sociální péči Vysočina

Centrum pro rodinu a sociální péči Vysočina spolupracuje se sociálními a zdravotními zařízeními v oblasti sociálního začleňování jejich klientů nebo pacientů v rámci programu Návštěvy, který je určen především sociálně izolovaným seniorům.

Dobrovolníci CRSP Vysočina navštěvují jedenkrát týdně vybrané klienty nebo pacienty v těchto zařízeních a působí jako jejich společníci. Neposkytují odbornou péči, která je těmto lidem zajištěna a poskytována jiným způsobem, ale věnují jim svůj volný čas a pozornost. Jedná se především o seniory žijící v Domově pro seniory Jihlava – Lesnov, seniory žijící v domech s pečovatelskou službou provozující Integrované centrum sociálních služeb Jihlava, pacienty oddělení ODN Nemocnice Jihlava a klienty o.s. Život 90.

Osamocným seniorům je potřebné nabídnout možnost trávit čas s dalším člověkem - společným popovídáním, předčítáním, vycházkou apod. Smysluplné trávení volného času ve stáří a možnost sdílení podstatně zvyšuje kvalitu života seniorů a spokojenost, snižuje pocity osamění a bezmoci a v konečném důsledku zlepšuje jejich psychický i fyzický stav. Konkrétní podoba návštěvy dobrovolníka se stanoví po domluvě s ošetřujícím personálem a samotným klientem. Jedním z cílů programu je také možnost nabídnout mladým lidem zapojit se do této činnosti, pochopit význam dobrovolnictví a nezištné pomoci druhým a především podpora tolerance, porozumění a úcty ke starým lidem. Z tohoto důvodu tvoří naši dobrovolnickou základnu v tomto programu především středoškolská mládež. Většina dobrovolníků je ze Střední zdravotnické školy Jihlava, Střední odborné školy sociální Jihlava, ale také ze Střední uměleckoprůmyslové školy Jihlava.

Dobrovolníci vykonávají službu pod vedením koordinátora. Po úvodním proškolení a teoretické přípravě všech dobrovolníků a doprovodu na první návštěvy se koordinátor setkává s dobrovolníky jednou měsíčně v prostorách CRSP Vysočina. Na těchto schůzkách koordinátor řeší s dobrovolníky praktické záležitosti (např. proplácení jízdenek, odevzdávání výkazů) a nadále se věnuje interaktivní formou rozvíjení a nácviku komunikačních a ostatních sociálních dovedností dobrovolníků.

Příležitostně koordinátor navštěvuje klienty společně s dobrovolníky, kontroluje tak kvalitu služby a zjišťuje spokojenost klientů. Nastane-li situace, že dobrovolníci z objektivních důvodů nemohou na návštěvu seniora přijít, nahradí je koordinátor, aby klient nečekal a nebyl zklamán, případně dobrovolníky z návštěvy omluví. K jednotlivým klientům chodí stále stejní dobrovolníci z důvodu stability služby, pocitu bezpečí seniora a možnosti navázat pevnější vztah.

Dobrovolníci pracují povinně pod supervizí, kterou zajišťuje nezávislý odborník. Povinností dobrovolníka je absolvovat supervizi alespoň jednou za dva měsíce. Se supervizorem je možné domluvit si podle potřeby individuální termín supervize.

Jedenkrát ročně CRSP Vysočina připravuje pro dobrovolníky víkendový seminář. Víkend je koncipován jako odměna za jejich celoroční a obětavou práci a umožňuje jim využít bohatý program (arteterapie, výtvarné dílny, žonglování, komunikační hry, pohybové aktivity, koncerty....)

V roce 2008 proběhlo 720 návštěv a 53 dobrovolníků odpracovalo celkem 770 hodin. V současné době pracuje v CRSP Vysočina v programu Návštěvy 55 dobrovolníků.

www.crsp.cz

Budoucí problémy a trendy dobrovolnictví seniorů / Future problems and trends in senior volunteering/ **Mgr. Lukáš Pavelek**, Fakulta Zdravotnictva a Sociálnej práce, Trnavská univerzita (SK)

Pod pojmom „e-volunteering“ (nazýva sa aj online volunteering, cyber service, online mentoring, teletutoring...) rozumieme online dobrovoľníctvo, ktoré umožňuje ľuďom pomocou moderných technologických prostriedkov vykonávať nejaké dobrovoľnícke činnosti z domova alebo práce. Tento typ dobrovoľníctva znižuje množstvo času pri cestovaní za aktivitou, umožňuje flexibilitu a takisto znižuje ťažkosti spojené s nákladmi na cestu najmä v rurálnych oblastiach. Takto e-volunteering môže odstrániť niektoré bariéry brániace vykonávaniu dobrovoľníckej činnosti.

Uvedme príklad keď boli spojení starší ľudia a deti prostredníctvom e-mailu.

Starší ľudia sa naučili ovládať počítače a deťom sprostredkovali nedávne spoločenské udalosti. Deti tešilo čítať čo im seniori napísali a želali si udržať s nimi kontakt. Tiež cítili, že lepšie chápali starších ľudí odkedy sa zapojili do tohoto projektu a vyššie ich hodnotili ako skupinu v rámci lokálnej komunity.

Tu však treba tiež poznamenať, že pozitívne účinky dobrovoľníctva sa zdajú byť najsilnejšie pri výkone takých činností, v ktorých sa objavuje zmysluplná interakcia tvárou v tvár medzi klientom a dobrovoľníkom.

Rodinné alebo skupinové dobrovoľníctvo je takým typom činnosti, ktorú vykonávajú členovia rodiny alebo skupiny spoločne. Tento typ dobrovoľníctva sa ukazuje ako mimoriadne dôležitý pre „mladších“ starších ľudí, ako sú silné povojnové ročníky, ktorí môžu mať rodinné záväzky. Pre túto generáciu je charakteristický nedostatok času a práve rodinné dobrovoľníctvo môže byť cestou pre týchto dobrovoľníkov ako zosúladiť rodinný čas a čas vyhradený na dobrovoľnícke aktivity.

Ďalej môže byť rodinné/skupinové dobrovoľníctvo spôsobom ako podporovať starších ľudí (napr. starých rodičov), aby vykonávali dobrovoľnícku činnosť s rodinou alebo skupinou. Toto nadväzuje na výskumy, ktoré svedčia o tom, že sprostredkovateľom pre dobrovoľníctvo je aj to ak má dobrovoľník rodinu a priateľov, ktorí podporujú dobrovoľníctvo ako zmysluplnú činnosť.

Firemné dobrovoľníctvo je definované ako situácia, keď zamestnávateľia (či už súkromné subjekty alebo verejný sektor) poskytujú zamestnancovi voľný čas pre vykonávanie dobrovoľníckych aktivít. To sa považuje za prospešné pre zamestnávateľa, pretože to podporuje tímovú prácu, vysoké sebavedomie a zvyšuje firemný príspevok do komunity (čo je dobré aj pre podnikanie).

Výskumy naznačili, že firemné dobrovoľníctvo bolo vnímané pozitívne silnými povojnovými ročníkmi, ktoré by boli schopné vykonávať dobrovoľnícke činnosti bez toho, aby bol narušený ich čas vyhradený pre rodinu alebo aby museli robiť ústupky pri budovaní svojej profesijnej kariéry.

Firemné dobrovoľníctvo by mohlo tiež pomáhať ľuďom, ktorí majú blízko k odchodu do dôchodku poskytovaním skúseností o rôznych typoch dobrovoľníckych aktivít, ktoré môžu vykonávať pri prechode z plateného zamestnania.



Město nám – my městu.

Navzdory civilizačním chorobám - žijeme!

Tomková Ivana, Kárníková Eva, Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, Poděbrady

Základní organizace svazu postižených civilizačními chorobami v Poděbradech sdružuje zdravotně postižené celého poděbradského regionu. Je to dobrovolné občanské sdružení, všem přístupné a veřejnosti známé především pro pohybové aktivity.

Cílem aktivit organizace je fyzická i psychická pohoda spokojených seniorů, sebeobslužnost do vysokého stáří a získávání vědomostí o možnostech zlepšování svého zdraví. Podporujeme kolektivní sporty, přátelství a dobré mezilidské vztahy, organizujeme poradenskou činnost a dáváme členům možnost pohybových a zájmových kroužků.

Organizační složkou všech těchto aktivit jsou senioři dobrovolníci, kteří bez nároku na odměnu nebo s minimálním finančním ohodnocením rádi pomáhají nápady i prací ve prospěch kolektivu celého občanského sdružení. Výbor i aktivisté různými nápady a náměty stále doplňují volno časový program.

Organizace má 238 členů a stále stoupající zájem o členství. Věkový průměr je 67 roků a spolupracujeme kromě města Poděbrad i s Obecním Úřadem a Diakonií v Libici nad Cidlinou, Domem dětí a mládeže v Poděbradech, se sociálními a zdravotními službami v Poděbradech, se ředitelstvím Lázně Poděbrady a Kulturním a informačním centrem ve městě. Zapojujeme se do projektu sítě zdravých měst, zdravého stárnutí a bezpečný senior.

Průměrný věk města Poděbrady je tradičně vyšší než celostátní. Z městem provedené demografické prognózy vyplývá, že během nadcházejících 10 let bude tento trend pokračovat a počet obyvatel Poděbrad nad 65 roků se zvýší o 40 %, nad 85 let dokonce o více než 125 %. S vědomím těchto čísel je snahou městských orgánů podporovat všechny činnosti vedoucí k plnohodnotnému a aktivnímu využití této životní etapy. Vycházíme z toho, že seniorský věk je třeba prožít a ne jenom přežít.

Podmínky pro zájmovou činnost seniorů v Poděbradech se výrazně změnily k lepšímu. Ve srovnání s rokem 2004 máme v současné době malou klubovnu s bezbariérovým přístupem pro 15 osob, klubovnu centra volného času pro 80 osob zařízenou vším co potřebujeme od ledničky až po myčku. Malou klubovnu po dohodě s městem chceme vybavit jako počítačovou klubovnu pro seniory. Ve spolupráci s Domem dětí organizujeme pro ženy z města i členky zdravotní cvičení. Ve čtyřech skupinách v sále Domu dětí a mládeže a v sokolovně v Libici nad Cidlinou cvičí celkem 150 žen, 90 žen cvičí jednou týdně v rehabilitačním lázeňském bazenu. Vedoucí skupin každoročně podle svých možností i proškoluje. Máme svůj cyklo-kroužek, který se v zimních měsících mění na turistický. Kromě toho i hojně navštěvovaný kroužek country tanců, který nás reprezentuje svými vystoupeními v krocích. Členové mají možnost navštěvovat 3 kroužky výuky angličtiny, dva kroužky cvičení paměti a v zimě kroužek ručních prací. V letošním roce dále realizujeme vlastní program snižování nadváhy ve skupině 32 žen.

V rámci projektu Zdravé stárnutí organizace získala grant od krajského úřadu, další dva menší granty od městského úřadu. Žádáme i o další grant z bankovního sektoru, který zatím není vyhodnocen. Jako starší obyvatelé města Poděbrad těžko snášíme označení počítačová gramotnost seniorů a snažíme se tímto problémem zabývat.

Spolupráce se zástupci města se stále zlepšuje a je vzájemná. Obzvlášť nám pomáhají obě ženy – místostarostky, které jsou středního věku a mají pro naše aktivity pochopení. Organizujeme brigády na úklidu lesoparku a úklidu nádraží, pomáháme při Dnu země, či Dnu Evropy, organizujeme cyklozávody pro děti, dospělé i seniory, dětské soutěže při různých akcích a country kroužek vystupuje se svým krojovaným programem při různých příležitostech. Zkrátka Město nám – My městu!

Díky letošním i loňským grantům máme magnetofon, dva tonometry, Wolkingové hole, míče, karimatky, bezpečnostní cyklovesty a finanční prostředky na nové country kroje. V zimě jsme se zapojili do projektu „Panenky pro UNICEF“ na podporu očkování dětí z chudých zemí. Za tuto činnost jsme získaly ocenění hejtmána středočeského kraje. Projekt běží od roku 2002 a cena jedné panenky je 600,- Kč, což je cena jednoho přeočkování. Je to práce radostná a obzvlášť vděčná. Udělá radost ženě, která panenku s láskou ušije. Podruhé potěší panenka či kudrnáček osobu obdarovanou a nakonec pomůže jednomu dítěti. Je to krásná myšlenka i skutek a příští zimu budeme v této činnosti pokračovat.

V loňském roce jsme měli pěkné heslo – „Navzdory nemocem – žijeme naplno!“ Letos pod heslem Buďte ve formě pokračujeme ve všech aktivitách. Pro kontrolu vlastní činnosti si naše sdružení provedlo dotazníkový průzkum. Cílem bylo zjištění našich rezerv, zjištění spokojenosti členů a hledání dalších podnětů k práci. Někteří členové využívají 30 – 40 hodin týdně k činnosti která je baví. Většina členů odpověděla na otázku: Kolik času věnujete svým zálibám za týden, že sportují za 10 – 20 hodin týdně. Na otázku jaké možnosti vám ve městě chybí – odpovědělo více jak 50 %, že jim nechybí nic, neboť nabídka je tak pestrá, že dává všem možnost realizace. Pouze 25% dotázaných nemá zájem o další vzdělávání. Naopak velký zájem ve skupině seniorů je o zdravý životní styl, tělesné aktivity a přednášky lékařů se zdravotní tematikou. Proto v letošním plánu práce jsou zařazeny přednášky na téma osteoporóza, zdravá výživa, pohybové problémy s klouby, prevence onkologických onemocnění, ale i aktuálně poznatky o borelióze, meningokoků a pandemie chřipky. Velmi málo respondentů pracuje na plný úvazek, podle průzkumu se většina zaměřuje na pomoc v rodině. Na otázku od kolika roků lze člověka označit za seniora odpověděla většina 65 let. Prostředky moderní techniky jako počítač ovládá 25% částečně. Je to většinou v rodinách, kde mají počítače děti. Padesát procent si uvědomuje, že možnost a znalost internetu by jim pomohl zlepšit samostatnou orientaci v běžném životě. Městská knihovna nabízí 4 počítače, ale ostých může starší člověk překonat jen tím, že se naučí s počítačem pracovat mezi sobě rovnými. I další odpovědi byly zajímavé. Na příklad člověk se stává starým ne podle věku, ale v závislosti na životním optimismu a zdravotním stavu jedince. I v seniorském věku se domnívá, že může být rodině prospěšný prací i radou. Většina je spokojená s tím, co v životě dokázala a jedna třetina se domnívá, že dělala v rámci možností co mohla. Polovina dotázaných se domnívá, že může být užitečná i městu a některé aktivní ženy pracují kromě naší organizace i v několika dalších. Na výčet zálib a koníčků našich členek by nestačila celá stránka. Na základě praktických zkušeností i dotazníkového šetření lze konstatovat, že seniorům poděbradská se žije dobře. Nejsme ovlivnění těžkostmi finanční krize a máme možnosti i důvody se ze života radovat.

Musím konstatovat, že většina našich členů jsou ženy a mužů máme pouze 7 %. Je to stinná stránka našeho aktivního života a dobrý důvod se tím zabývat. Začneme tím, že dáme proškolit muže jako vedoucího cvičitele zdravotního cvičení. Můj slide končí obrázkem flašinetáře s francouzskými holemi. Ve skutečnosti doufám, že naši muži dopadnou lépe. Ozdobou každé ženy je muž a tak doufáme, že své muže do pohybových aktivit zapojíme a zlepšíme i jejich životní skóre!

Za ZO SPCCH Poděbrady Ivana Tomková – předsedkyně.

Za vydatnou technickou podporu a zpracování posteru děkuji paní Evě Kárníkové z Poděbrad.



Výstava prací žáků ZŠ Slovan v konferenčním sále



Aktívne zapojenie starších na Slovensku do spoločenského, verejného života v regiónoch **Gáliková Lubica, prezidentka Fórumu** **pre pomoc starším – národná sieť, Prievidza**

Dovoľte mi v úvode svojho vystúpenia srdečne pozdraviť toto rokovanie od priateľov a neziskových organizácií zo Slovenska, ktoré sú združené v organizácii, ktorú predstavujem a poďakovať sa za pozvanie na túto konferenciu.

Myslím, že môžem povedať, že máme aj z dôvodu, že sme krajiny, ktoré dlhé roky boli súčasťou jedného spoločného štátu veľa spoločného a mnoho rovnakých problémov a podobných podmienok pre prácu a činnosť.

Čo je Fórum pre pomoc starším:

Fórum pre pomoc starším je celoslovenskou národnou sieťou zaregistrované na Ministerstve vnútra SR ako občianske združenie. Vzniklo v roku 2000 ako funkčný mechanizmus formy spolupráce rôznych subjektov v rámci Slovenska za účelom hľadania koncepcií a riešenia problematiky zlepšenia a skvalitnenia služieb a postavenia starších ľudí.

Naším cieľom je hlavne presadzovanie a ochrana práv starších, zlepšovanie ich kvality života, postavenia v spoločnosti, zlepšovanie a skvalitňovanie služieb, na základe monitorovania konkrétnych problémov a potrieb starších. Fórum vyvíja svoju činnosť v rámci celého Slovenska, vo všetkých regiónoch.

Fórum má viac ako 220 členov, ktoré tvoria organizácie s národnou, regionálnou a miestnou pôsobnosťou. Spolupracujeme s organizáciami, ktoré sa zaoberajú problematikou starších ľudí, poskytujúcimi pomoc a služby, ako i klubmi seniorov a expertmi zaoberajúcimi sa problematikou starnutia a staroby.

Spolupracujeme taktiež s významnými celoslovenskými inštitúciami a organizáciami ako je Slovenské národné stredisko pre ľudské práva, Verejným ochrancom práv, samosprávou, ale i policajnými orgánmi.

Naša organizácia má veľmi dobrú spoluprácu i so zahraničnými partnermi. Sme členmi najvýznamnejšej organizácie v EU, ktorá sa zaoberá problematikou starších ľudí, AGE – európskej platformy seniorov v Bruseli, ako i HELP the AGED v Londýne, ECENU – európskej siete organizácií z východnej a strednej Európy.

Aktivity Fóra pre pomoc starším:

Aktivity a činnosť Fóra je široká a zahŕňa rôzne oblasti práce v prospech starších občanov, dovoľte mi predstaviť aspoň tie najdôležitejšie:

- **Poskytovanie právneho a sociálneho poradenstva** - v rámci poradenského centra, kde poskytujeme občanom z celého Slovenska najdôležitejšie rady a riešenie ich problémov – spolupracujeme s odborníkmi – právnikmi, sociálnym pracovníkmi, psychológom, lekárom
- V tomto roku sme rozšírili toto poradenstvo o vytvorenie novej služby prevádzkovanie **SENIOR LINKY** – kde občania z celého Slovenska dostanú bezplatnú pomoc a rady.

Z tohto spracovávame správy a monitorujeme najčastejšie sa vyskytujúce problémy, čo je podkladom pre ďalšie spracovávanie a predkladanie návrhov na elimináciu najakútnejších potrieb starších, čo vyplýva z konkrétnych poznatkov definovaných samotnými staršími.

- Vydávame vlastný časopis **FÓRUM SENIOROV** - ktorým poskytujeme dôležité informácie starším občanom v rámci klubov a seniorských organizácií na celom Slovensku, zároveň i šírenie povedomia o pozitívnom prínose starších pre spoločnosť, zverejňovanie príkladov dobrej praxe z práce seniorských organizácií, ako i samotných starších občanov. Vykrývame tým absenciu tlače vydávané pre starších občanov.
- Realizujeme **workshopy a stretnutia v regiónoch** - za účelom komunikácie so staršími a monitorovania konkrétnych problémov a potrieb starších s cieľom hľadania riešení v samotných regiónoch, ako i predkladania správ a návrhov pre vládu. Komunikujeme so samosprávou a miestnymi autoritami a hľadáme riešenie konkrétnych problémov a potrieb starších ľudí v mestách a obciach.
- Uskutočňujeme významnú akciu **SENIOR ROKA** – oceňovanie jednoduchých, obyčajných ľudí za aktívnu prácu v prospech rodiny, vlastnej komunity, ako i celospoločenský prínos. Cieľom je zmena postoja spoločnosti k starším, zvýšenie povedomia o osobnostiach na ktoré spoločnosť i vlastné okolie zabúda. Upozorňujeme verejnosť na pozitívny prínos starších pre spoločnosť, tým podporujeme zvýšenie záujmu verejnosti o problémy a potreby starších, aby ich nevnímali ako záťaž, ale plno hodných občanov spoločnosti.
- **Prieskumy** - v rámci svojej činnosti realizujeme rôzne prieskumy na národnej úrovni z oblasti uplatnenia starších na trhu práce, diskriminácie, prístupu k službám, chudobe a sociálnom vylúčení o postavení žien v spoločnosti a vplyve na ich postavenie a zabezpečenie v starobe. Prieskumy realizujeme v spolupráci s odborníkmi za aktívnej účasti starších občanov ako dobrovoľníkov pri zbere údajov a komunikácii so staršími v regiónoch.
- **Vzdelávanie** - v rámci zvyšovania právneho vedomia a informovanosti starších občanov realizujeme školenia a kurzy, ktorých sa zúčastňujú starší občania s cieľom získania zručností v komunikácii s verejnými činiteľmi, zvýšenie právneho vedomia a možnosti presadzovania vlastných práv a potrieb.
- **Konferencie** - realizujeme národné a medzinárodné konferencie o problematike starších, najakútnejších problémoch a otázkach spojených s demografickým vývojom, porušovaním základných práv tejto najpočetnejšej skupiny občanov.
- **V rámci spolupráce so zahraničnými partnermi – sa zúčastňujeme na medzinárodných konferenciách, stretnutiach** - spolupracujeme s významnými organizáciami z krajín EU, ktoré sú členskými organizáciami európskej siete v rámci AGE, ako i ďalšími sieťami ako je Sieť proti chudobe, medzinárodná sieť ECEN - organizácií z východnej a strednej Európy, ako i najvýznamnejšími organizáciami z EU zaoberajúcimi sa problematikou starších.
- **Pracujeme v odborných - expertných skupinách AGE a to v antidiskriminačnej a sociálnej exklúzie a chudoby** - v rámci týchto skupín definujeme problémy starších nielen v jednotlivých krajinách, ale i Európy a tieto výsledky predkladáme EK a EP, ktorý na základe týchto podnetov prijímajú dôležité opatrenia a návrhy na riešenie. Porovnáваме podmienky a postavenie starších v jednotlivých krajinách. Tieto závery sú podkladom pre tvorbu národných politík, národných plánov na ochranu starších, prijímanie opatrení národnými vládami na riešenie problematiky starnutia a demografického vývoja,

ktorý je nepriaznivý pre všetky krajiny EÚ. Naša organizácia prispela spoločne so zahraničnými partnermi k tomu, že problematika starnutia, demografického vývoja a postavenie starších sa dostáva do popredia záujmu EK, nakoľko upozorňujeme na najväčšie problémy, ktoré starnutie prináša pre spoločnosť a vplýva i na ekonomiky jednotlivých krajín.

Starší občan ako dobrovoľník:

V prevažnej miere sa starší občan angažuje ako dobrovoľník v rámci miestnych klubov seniorov, ktoré v prevažnej miere zabezpečujú spoločenské a kultúrne aktivity, rôzne zájazdy, športové podujatia, návštevy kultúrnych podujatí, spoločné rehabilitačné pobyty a rekreácie. Organizujú spoločenské stretnutia - v rámci rôznych príležitostí - 1. októbra - Medzinárodného dňa starších, MDŽ, Dňa matiek, vianočné stretnutia a posedenia, oslavy jubileí a sviatkov jednotlivých členov.

Určitá časť starších sa podieľa aj na poskytovaní pomoci, opatrovateľských službách starším spoluobčanom, či poskytovaní pomoci svojim blízkym, v rodinách – opatrovanie detí. Vykonávajú taktiež návštevy chorých a poskytovanie morálnej, ale i materiálnej pomoci občanom v núdzi.

V prevažnej miere sa do tejto činnosti zapájajú starší občania mobilní. Samozrejme, že nie všetkým vyhovuje takýto spôsob aktívneho života a nenachádzajú v tejto činnosti zmysel a z toho dôvodu často zostávajú osamelí, vylúčení zo spoločenského a verejného života. Získavajú dojem, že nemajú možnosť ovplyvniť vlastné postavenie a zasahovať do tvorby politiky na miestnej, regionálnej a vonkoncom už na národnej úrovni.

Pochopiteľne považujeme túto činnosť za veľmi dôležitú, užitočnú a prospešnú.

Môžeme však taktiež konštatovať, že aktívne zapájanie sa starších do rôznych činností je nedostatočné a veľká časť starších zostáva osamotená vo svojich bytoch, často bez pomoci a riešenia vlastných problémov a potrieb. Starší občania by sami mali viac ovplyvňovať vlastné postavenie, riešiť svoje problémy, chrániť a presadzovať vlastné práva.

Senior – ako aktívny a plnohodnotný občan EÚ:

V súčasnosti sa v krajinách EÚ presadzuje, aby starší občan bol aktívnejší a zapájal sa i do ovplyvňovania tvorby politiky, zúčastňoval sa nielen na spoločenských aktivitách, ktoré sú v súčasnosti hlavnou náplňou rôznych seniorských organizácií a klubov, ale i na práci a aktivitách pre zlepšenie vlastného postavenia. Len starší občan môže presne a kvalifikovane definovať vlastné potreby a problémy a navrhnúť najvhodnejšie riešenia.

Naša organizácia ako som už v začiatku svojej prezentácie uviedla uskutočňuje celý rad aktivít do ktorých zapája práve starších občanov a zameriavame sa na počúvanie starších a aktivizovanie starších. Z týchto stretnutí, workshopov, ale i prieskumov sme zmonitorovali najväčšie problémy, ktoré jedine spoločne so zapojením starších môžeme riešiť.

Na základe komunikácie s rôznymi inštitúciami, ako i týchto poznatkov môžeme konštatovať, že staršia generácia je najpočetnejšou a najohrozenejšou skupinou občanov v spoločnosti. Nevenuje sa dostatočná pozornosť riešeniu ich konkrétnych problémov, dochádza k častému porušovaniu ich práv, vysokej miery diskriminácie na rôznych úrovniach a podľa našich zistení je to hlavne v sociálnych službách, ktoré sú nedostatočné, v zdravotníckych zariadeniach, štátnych a verejných inštitúciách, v prístupe k informáciám, v prístupe k rôznym tovarom a službám.

V spoločnosti je nedostatočná spolupráca medzi generáciami a dochádza často k vylúčeniu starších zo spoločenského a verejného života, čím sa starší občan dostáva do pozície menejcenného občana s nedostatkom pozornosti, úcty a porozumenia voči jeho problémom a potrebám. Táto situácia spôsobuje zvyšovanie apatie a nezájmu o zapájanie sa do verejného a politického života. Starší často pasívne prijíma zlé rozhodnutia ako jediné možné riešenie aj napriek tomu, že to vplýva na zhoršenie jeho postavenia, neposkytnutie tých najzákladnejších životných potrieb a potrebných služieb.

Dôsledkom týchto aspektov a hlavne nedostatku informovanosti, ktoré sa v súčasnej dobe sa orientuje predovšetkým na informačné technológie – počítače a internet, dochádza k znižovaniu právneho vedomia starších, čo ovplyvňuje ich postavenie, nevedia sa brániť, nemôžu sa orientovať v prijímaní nových zákonov a predpisov, rýchle sa meniacej legislatíve, nevedia kde a ako si vymáhať vlastné nároky a uplatňovať svoje práva. Z toho dôvodu je potrebné, aby starší občan sa stal sebavedomejší, získal dôležité informácie nielen z domácich, ale i zahraničných zdrojov. Získal zručnosti v komunikácii s verejnými, politickými autoritami a zástupcami rôznych inštitúcií, získal informácie o dobrej praxi z vyspelých krajín Európy a stal sa tak plnohodnotným a sebavedomým európskym občanom.

Je potrebné, aby sám občan vstupoval do verejného a politického života. Aby pasívne neočakával riešenie len zo strany štátu, alebo iných organizácií, ale sám definoval vlastné problémy, potreby a mal možnosť aj ovplyvniť prijímanie zákonov, vedel poukazovať na porušovanie vlastných práv. Stav apatie je dôsledkom 40 rokov totalitného systému a zaužívaných praktík v ktorom táto skupina žila. Z toho dôvodu je potrebné tento systém zmeniť a zapojiť starších do aktívneho ovplyvňovania vlastného postavenia. Aj preto naša organizácia zapája starších do týchto aktivít a vytvára nový, funkčný mechanizmus zvyšovania aktívneho vstupu starších do rôznych aktivít, ktoré sa stávajú pre nich zmysluplné a prinášajú im osoh, ale aj určité sebavedomie, zvýšenie vzdelanosti, informovanosti ale i zlepšenie kvality ich života. V rámci týchto aktivít sa angažujú ako dobrovoľníci, ktorí pracujú pre seba a svojich spoluobčanov.

Aktívne zapájanie starších do ovplyvňovania politik na národnej, regionálnej, miestnej úrovni:

Práve toto je hlavným cieľom Fóra pre pomoc starším. Naším cieľom je zapojiť starších do aktívnej práce monitorovania porušovania a uplatňovania práv v reálnom živote. Konkrétne poukazujú na neplnenie a neuplatňovanie národných plánov v praxi. Starší sa zapájajú do realizácie ankiet, prieskumov o postavení starších v obci, v regióne, o prístupe a kvalite služieb, ako i ich absencií. Samozrejme, že našim zámerom je aby starší ako dobrovoľník sám mohol ovplyvňovať predkladanie vlastných návrhov a podnetov pre kvalitu vlastného života a života staršej generácie vo svojej komunite i na národnej úrovni.

Ako to chceme realizovať:

• Vytvárame aktívne skupiny v regiónoch

Členovia aktívnych skupín v rámci svojej komunity ako dobrovoľníci sa aktívne zúčastňujú pri zbere údajov v rámci ankiet, dotazníkového prieskumu o nedostatkových službách, monitorovaní konkrétnych problémov a potrieb seniorov vo svojej komunite. Takýmto spôsobom získavajú potrebné informácie. Členovia týchto aktívnych skupín sa zúčastňujú na školeniach, vzdelávaní, ktoré organizuje Fórum, získavajú potrebné skúsenosti a zruč-

nosti v aktívnej zaangažovanosti v presadzovaní svojich práv, právneho vedomia. Majú možnosť spolupracovať s expertmi a odborníkmi a konzultovať vlastné návrhy a podnety. Čo je dôležité, že získané skúsenosti majú možnosť šíriť vo svojej komunite a vzdelávať svojich rovesníkov v jednotlivých kluboch.

Jedným z dôležitých cieľov týchto skupín je zlepšenie komunikácie s exkludovanými, imobilnými a osamotenými spoluobčanmi a podnecovať ich k aktívnej spolupráci. Je dôležité, aby starší občan videl záujem o jeho potreby a problémy a možnosť ich riešení a mohol i sám ovplyvniť svoju situáciu.

Členovia aktívnych skupín z regiónov sa podieľajú na práci vytvoreného parlamentu seniorov. Jedným z dôležitých cieľov zapojenia starších v rámci aktívnych skupín je zvyšovanie informovanosti o európskej legislatíve a postavení starších v krajinách EU získaf informácie o príkladoch dobrej praxe z tejto oblasti, hlavne z realizácie kampaní staršími pre skvalitnenie vlastného života, tlaku na vládu a tvorcov politiky.

• Vytvárame expertné skupiny

Je veľmi dôležité, aby s členmi aktívnych skupín spolupracovali odborníci – experti, ktorí ich návrhy a podnety spracujú do legislatívnych návrhov a pripomienkovanie právnych predpisov a zákonov, čo nie je možné predkladať staršími ako laikmi. Členovia týchto skupín sú i členmi vytvoreného Parlamentu seniorov.

• Vytvárame Slovenský parlament seniorov

Fórum vytvára novú účinnú spoluprácu rôznych subjektov, odborníkov, samosprávy, ale hlavne starších ľudí za účelom spoločnej práce a aktívneho zapojenia do monitorovania statusu starších. Je to nová forma, ktorá je i modelom pre mnohé krajiny v EU i v rámci realizovaných projektov podporený EK.

V rámci parlamentu na základe pripomienok z regiónov, členov aktívnych skupín seniorov spracovávame správy o kvalite a dostupnosti služieb, o zdravotnej starostlivosti, ktorá aj v súčasnej dobe nie je dostatočná hlavne pre starších občanov, dochádza k veľkým rozdielom v jednotlivých regiónoch. Starší často nestane potrebnú starostlivosť, nemá prostriedky na lieky, úhradu nákladov na cestovné k lekárovi – nakoľko v rizikových regiónoch sú zdravotné zariadenia vzdialené aj niekoľko kilometrov a občan tieto služby si nemôže zabezpečiť.

Slovenský parlament seniorov má cieľ spracované správy, návrhy, podnety predkladať vláde a národnému parlamentu, komunikovať s vládou a spolupracovať na koncepciách a riešeniach problematiky starnutia a staroby.

Aktívna účasť starších má niekoľko pozitívnych vplyvov:

Na občana, rodinu, obec a komunitu, ale i celú spoločnosť.

Pozitíva pre samotného občana:

Ak by sme chceli definovať čo získava aktívny starší občan, starší občan – dobrovoľník, musíme skonštatovať, že to významne ovplyvňuje celý jeho život, zmysel, naplnenie života, ale i zdravotný a psychický stav.

Starší občan získava väčší pocit dôstojnosti, sebavedomia, sebarealizáciu a nový zmysel svojho života, môže získané skúsenosti a zručnosti uplatňovať, je užitočný druhým, ale i sebe. Získaním zručností a vedomostí si získava aj väčšiu úctu v rodine a v spoločnosti. Tým sa stáva samozrejme sebaistečnejším, menej odkázaným na pomoc druhých, nie je

príťažou pre rodinu. Ak je starší aktívnejší, má to vplyv na pomalšie starnutie, zlepšenie jeho fyzickej zdatnosti, zvýšenie kvality života.

Pozitívny prínos pre aktívneho občana je zlepšenie jeho postavenia, informovanosti o problematike, právneho vedomia. Občan má viac sebadomia, sebaúcty a čo je dôležité aj získanie dôstojného postavenia plnohodnotného európskeho občana. Získaním informácií sebadomejšie dokáže uplatňovať a presadzovať vlastné práva a nároky. Čo je mimoriadne dôležité, že preberá väčšiu zodpovednosť sám za seba, za svoje vlastné postavenie.

Pozitíva pre rodinu:

Tým, že starší občan je aktívnejší a je samostatnejší s lepším zdravotným a psychickým stavom znižuje sa potreba poskytovania služieb a pomoci staršiemu členovi rodiny a tým i zníženie nákladov na starostlivosť a zabezpečovanie služieb. Má to významný vplyv aj na finančné postavenie v rodinách, nakoľko členovia rodiny môžu vykonávať svoje povolanie a nemusia byť vytrhnutí z pracovného procesu čo pochopiteľne ovplyvňuje finančné zabezpečenie ostatných členov rodiny. Táto pozitívna angažovanosť staršieho a väčšia zodpovednosť za vlastné postavenie a riešenia svojich problémov má pozitívny vplyv aj na medzigeneračné vzťahy a má vplyv aj na zvýšenie vzájomnej úcty a pochopenia, pretože ak starší občan sa má možnosť zoznamovať aj s problémami v spoločnosti, je aj zlepšenie chápania nových trendov.

Pozitíva pre obec a komunitu:

Angažovanosť starších v realizovaných aktivitách a účasti v aktívnych skupinách je prínosom aj pre obce a mestá, nakoľko samotný občan prináša podnety na riešenie konkrétnych problémov a potrieb starších občanov. Upozorňuje na chýbajúce služby na základe konkrétnych požiadaviek občanov v komunite, čo znižuje neefektívne vynakladanie prostriedkov na nepotrebné služby.

Pozitíva pre celú spoločnosť:

Aktívne zapájanie sa starších do tvorby regionálnych a národných politík má vplyv na zvýšenie povedomia o problematike starnutia. Zlepšenie kvality života starších občanov, zlepšenie fyzickej a psychickej zdatnosti má vplyv na zníženie nákladov na potrebu poskytovania služieb, zdravotnej a sociálnej starostlivosti, čo pochopiteľne môže mať významný vplyv aj na ekonomiku v spoločnosti.

Aktívnym zapojením starších, ich účasti na definovaní potrieb, predkladanie návrhov a podnetov na riešenie konkrétnych a reálnych potrieb je zdrojom informácií pre tvorbu efektívnych plánov a koncepcií na národnej úrovni.

Nezanedbateľným prínosom aktívneho života starších je i zmena postoja spoločnosti k starším a klímy v spoločnosti, spolupráce a komunikácie generácií.

Záver - Starší občan:

- Je plnohodnotným občanom spoločnosti
 - Je prínosom pre spoločnosť
 - Je nositeľom múdrosti, skúsenosti, zručností, tradícií
 - Má rovnaké práva
 - Môže vykonávať dôležité služby a pomoc v rodinách- starostlivosť o deti, vnúčatá, príbuzných
 - Má sa aktívne podieľať na verejnom a politickom živote v spoločnosti
 - Má byť zodpovednejší sám za seba, svoje postavenie, svoje zdravie, vzdelala
- www.forumseniorov.sk



Dobrovolnictví v domově seniorů Jankov **Iveta Dittrichová, Domov seniorů Jankov**

Domov seniorů Jankov je sociální zařízení nacházející se v malebné vesnici vzdálené asi sedmdesát kilometrů jižně od Prahy. Obec Jankov leží v České Sibiři, což je oblast na pomezí Jihočeského a Středočeského kraje. Malebnost a krásu této vesničky, kde v současné době žije asi 450 obyvatel, potvrzuje i získaný titul Vesnice Středočeského kraje v soutěži Vesnice roku 2005.

Domov seniorů naleznete nedaleko jankovského náměstí a okny na západní straně mohou klienti a zaměstnanci zařízení sledovat romantické západy slunce s výhledem na ne-daleký rybník jménem Hrad.

V současné době nabízí jankovský Domov seniorů 61 míst pro trvalý pobyt a dvě lůžka jsou vyhrazena pro krátkodobou odlehčovací službu. Ta je již od svého zavedení v roce 2007 plně využita a velice žádana. Spolupráce s Národním dobrovolnickým centrem Hestia trvá již tři roky a během této doby se k dobrovolnické práci v tomto domově přihlásilo sedmnáct obyvatel z blízkého i vzdálenějšího okolí Jankova.

Spolupráce s:

Pěvecký sbor Gymnázia Benešov

D'grýns – hudební skupina Gymnázia Benešov

ZUŠ Votice

ZŠ a MŠ Votice

Městská knihovna Votice

Štěpánek – Hlas Bystřice

Ranč Sluníčko

Dechový orchestr Týnečanka

Zapojení našeho zařízení do projektu dobrovolnictví je pro nás velice důležitým krokem kupředu, který napomáhá k překonání jisté bariéry mezi životem u nás a okolním světem. Naši klienti mají čím dál více možností kontaktu s novými a novými lidmi všech věkových kategorií, což většina z nich velice přivítala. Do budoucna bychom řady našich dobrovolníků ještě rádi rozšířili o další nové tváře.



**Dobrovolníci v pobytových službách pro seniory
ve Zlínském kraji (výsledky výzkumného šetření)**
Ing. Mgr. Leona Hozová,
Fakulta humanitních studií, Univerzita T. Bati Zlín

Pilotní výzkum v pobytových zařízeních pečujících o seniory

V České republice se oblast dobrovolnictví intenzivně rozvíjí teprve posledních deset - dvanáct let. Tato oblast začala intenzivně plnit významnou roli v rámci občanské společnosti a angažovanosti. O dobrovolnictví se zajímají především studenti, zejména studenti humanitních oborů. V poslední době se však začínají o tuto oblast zajímat i lidé starší, lidé aktivně pracující v jiných oblastech.

Dobrovolnictví se může vykonávat v různých oblastech – práci dobrovolníků spatřujeme při přírodních katastrofách, v nemocnicích, v sociálních institucích, jakými jsou např. domovy pro seniory, ústavy sociální péče, dále v oblasti zdravotnictví, školství, volnočasových aktivit apod.

Stále více se ukazuje, že práce dobrovolníků v oblasti sociálních služeb je velmi potřebnou a prospěšnou. Uplatnění dobrovolníka v této oblasti je značně různorodé a mnohostranné.

O zmapování potřebnosti dobrovolníků toho bylo napsáno již hodně. Velmi málo se však publikují konkrétní výstupy toho, jak samotná zařízení využívají dobrovolníků, jak s nimi spolupracují.

V rámci studia studijního oboru Sociální pedagogika (konkrétně v rámci výuky předmětů Sociální práce, Andragogika a gerontagogika, Neziskové organizace) na Ústavu pedagogických věd Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně jsem se skupinou studentů rozhodla provést pilotní výzkum v pobytových zařízeních pro seniory ve Zlínském kraji. Pobytová zařízení pro seniory byla vybrána cíleně a to z toho důvodu, že se stále častěji setkávám mezi studenty s názorem, že pracovat jako dobrovolník je správné, nejlepší však u dětí. K seniorům i v rámci povinné školní praxe chodí stále méně studentů. Výzkum nejenom šetří daný výzkumný záměr, ale jeho „latentním“ cílem bylo přiblížit studentům oblast dobrovolné práce v domovech pro seniory a ukázat jim dále, že práce dobrovolníka v domovech pro seniory není nezajímavou, je vítanou a velmi prospěšnou. Celé naše výzkumné šetření jsme nazvali jako Pilotní výzkum v pobytových zařízeních pečujících o seniory. Název pilotní výzkum jsme použili z toho důvodu, že bychom do budoucna chtěli tento výzkum dále rozšířit na oblast celé republiky se zapojením dobrovolnických center, které na území České republiky pracují.

Náš výzkum byl zaměřený pouze na region Zlínského kraje. Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, jsou-li zařízení pro seniory-domovy pro seniory, informovány o využití služeb, které nabízejí dobrovolníci, a zda jejich práci považují za přínos pro své zařízení. Další důležitou otázkou bylo zjištění, zda zařízení využívají dobrovolníky a jaké činnosti dobrovolníci v těchto zařízeních vykonávají.

Pro výzkum jsme zvolili metodu výzkumu formou dotazníku. Jde o nejpoužívanější a nejnámější metodu v případě kvantitativního výzkumu, která nám umožnila oslovit velké množství respondentů z různých míst. Dotazník byl tvořen kombinací 20 uzavřených otázek, polouzavřených otázek a otevřených otázek, které umožňovali individuální vyjádření samotného respondenta.

Jak jsem již napsala výše, za oblast výzkumu jsme zvolili pobytové zařízení pro seniory, které působí ve Zlínském kraji. Údaje o těchto organizacích jsme získali z Registru poskytovatelů sociálních služeb, dostupných na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí - <http://portal.mpsv.cz/soc/ssl>.

Vzhledem k tomu, že se jednalo o cílený výzkum v zařízení pro seniory, byl dotazník rozeslán na domovy pro seniory z celého Zlínského kraje. Forma rozesílky byla především e-mailovou poštou, dále poštou i formou osobního kontaktu.

Respondenty dotazníku byli ředitelé či vedoucí zařízení a sociální pracovníci, kteří pracují v těchto domovech pro seniory.

Počty a konkrétní zařízení v jednotlivých regionech (dle bývalých okresů), které jsme pro pilotní verzi výzkumného šetření oslovili:

V regionu (okresu) Zlín bylo osloveno následujících 11 zařízení:

- Domov pro seniory na Burešově ve Zlíně
- Dům pokojného stáří ve Zlíně
- HVĚZDA ve Zlíně
- Domov pro seniory „Efata“ ve Zlíně - Malenovicích
- Domov pro seniory v Luhačovicích
- Domov pro seniory na Lukově
- Domov pro seniory v Louče
- Domov pro seniory v Napajedlích
- Dům pokojného stáří v Nedašově
- Charitní domov Otrokovicích
- Senior v Otrokovicích

V regionu (okresu) Kroměříž bylo osloveno následujících 7 zařízení:

- Česká katolická charita CHD v Kroměříži
- Domov pro seniory U Kašny v Kroměříži
- Domov pro seniory U Moravy v Kroměříži
- Domov pro seniory Vážany v Kroměříži
- Centrum pro seniory v Holešově
- Domov pro seniory v Koryčanech
- Domov pro seniory v Pačlavicích

V regionu (okresu) Uherské Hradiště bylo osloveno následujících 11 zařízení:

- Domov pro seniory v Uherském Hradišti
- Domov pokojného stáří v Boršicích
- Domov pro seniory v Buchlovicích
- Charitní domov v Hluku
- Domov pro osoby ze zdravotním postižením v Kunovicích – Cihlářské

- Domov pro seniory v Nezdenicích
- Charitní dům Andělů strážných v Nivnici
- Charitní dům sv. Petra a Pavla ve Slavkově
- Domov pro seniory v Uherském Ostrohu
- Česká katolická charita CHD na Velehradě
- Charitní dům ve Vlčnově

V regionu (okresu) Vsetín bylo osloveno následujících 7 zařízení:

- Domov pro seniory ve Vsetíně – Ohradě
- Domov pro seniory Panny Marie Královny v Choryni
- Domov pro seniory v Karolínce
- Domov pro seniory – Dům pokojného stáří v Novém Hrozenkově
- Domov pro seniory v Rožnově pod Radhoštěm
- Charitní dům pokojného stáří ve Valašské Bystřici
- Domov pro seniory ve Valašském Meziříčí - Podlesí

Všechna zařízení z těchto výše popsaných regionů mají udělenou registraci podle zák. č.108/2006 Sb., o sociálních službách.

Celkový počet oslovených zařízení činil 36, na každé zařízení byly zaslány dva dotazníky (vždy jeden kus pro ředitele či vedoucího zařízení a jeden kus pro sociálního pracovníka). Z tohoto počtu oznámily 2 zařízení, že v jejich domově nepůsobí sociální pracovník. Z celkového počtu 72 rozeslaných dotazníků se jich vrátilo 55, což představuje 76% návratnost.

Výsledky z tohoto výzkumného šetření byly velmi zajímavé a pro další výzkumné šetření v oblasti dobrovolnictví velmi přínosné. Dovolte, abych Vás seznámila s některými podstatnými skutečnostmi v rámci výzkumného šetření.

Na dotaz, jak jsou zařízení informována o možnosti využití dobrovolnických služeb, odpovědělo 47 respondentů, že je jsou informováni o využití dobrovolnických služeb pravidelně, především z dobrovolnických center. 8 respondentů odpovědělo, že nejsou informováni vůbec.

Na dotaz, z jakých zdrojů se dozvěděli o dobrovolnictví, odpovídali respondenti, že nejčastěji z tiskovin 29 respondentů). Hned na druhém místě stály vysílající organizace (9 respondentů). Na třetím místě se nejčastěji o dobrovolnictví dozvídali přímo od osoby – dobrovolníka (7 respondentů). Další místa obsadili zdroje typu internet, televize, rozhlas, dále školení a seminář.

Velmi zajímavé odpovědi byly na otázku, zda-li respondenti znají organizace ve svém okolí, které nabízejí služby dobrovolníků?

Z celkového počtu respondentů (55 osob) uvedlo 20 osob, že žádnou takovou organizaci neznají. 13 respondentů uvedlo, že znají, ale zrovna si nemohou na žádnou organizaci vzpomenout. Zbývajících 22 respondentů, kteří uvedli, že takové organizace znají, zmiňovali nejčastěji organizaci Adu ze Zlína (7 respondentů), Spektrum z Kroměříže (7 respondentů), Samari ze Zlína (3 respondenti), Charitu ze Zlína, Adoreu ze Vsetína a Maltézskou pomoc z Otrokovic (po 2 respondentech) a Fórum dárců a Lions Klub Holešov Cecilie (po 1 respondentu). Na otázku, zda si respondenti myslí, že má činnost dobrovolníků smysl, uvedlo 54 osob, že jsou přesvědčeni o smyslnosti dobrovolné práce. 1 respondent označil odpověď nevím. Další otázka zjišťovala, zda respondenti využívají služeb poskytovaných

dobrovolníky? 22 respondentů uvedlo, že dobrovolnické služby nevyužívá. 33 respondentů uvedlo, že služeb využívá. Pro tyto respondenty byla připravena upřesňující otázka, zda jsou tyto služby pro ně dostačující. Pouze pro 11 respondentů jsou tyto služby dostatečné. Většina respondentů (22) uvedla, že pro ně nejsou stávající služby dobrovolníků dostatečné. Respondenti zde uvedli, že by uvítali větší rozsah nabídky služeb, více dobrovolníků, nebo že otázku nedovedou posoudit, neboť s dobrovolnictvím teprve začínají.

Největší problémy nám činilo vyhodnocení následující otázky: Kolik dobrovolníků ve Vašem zařízení působí? Na tuto otázku nebyla dána jednoznačná odpověď. V dotaznících se objevilo značné množství rozdílného počtu dobrovolníků v jednotlivých zařízeních. Je to dáno tím, že ředitel nebo vedoucí zařízení a sociální pracovník zařízení, považují zejména za neregistrované dobrovolníky rozdílné osoby, kteří do zařízení dochází. Některé zařízení uvádějí za dobrovolníky například děti ze základních škol, které se podílejí na utváření programu pro seniory, naopak jiné zařízení tyto osoby za dobrovolníky nepovažují.

Z jednotlivých odpovědí od respondentů jsme nakonec vyhodnotili, že se celkový počet dobrovolníků působících ve Zlínském kraji se pohybuje v rozmezí 83 – 114 dobrovolníků. V okrese Kroměříž byl uveden počet 7 dobrovolníků, v okrese Uherské Hradiště jde o rozmezí 15 – 34 dobrovolníků, v okrese Vsetín 23 – 33 dobrovolníků a v okrese Zlín 38 – 40 dobrovolníků.

V návaznosti na výše uvedený počet dobrovolníků ve Zlínském kraji, byla uvedena upřesňující otázka, zda v zařízení působí dobrovolníci registrovaní, tedy spadající pod vysílající organizaci i dobrovolníci neregistrovaní, kteří nejsou pod „ochranou“ žádné vysílající organizace.

V domovech pro seniory působí, dle výzkumu, oba typy dobrovolníků. Registrovaných dobrovolníků působí v domovech 54. Počty dobrovolníků, kteří registrovaní nejsou, se pohybují v rozmezí 49–60 lidí. Opět jsme se zde narazili na základní problém rozlišení registrovaného a neregistrovaného dobrovolníka. V zařízeních, kde s registrovanými dobrovolníky spolupracují, měli respondenti zcela jasno, kdo je kdo. U respondentů, kteří pracovali v zařízeních, které nebyli přijímacími zařízeními, bylo zřejmé, že v tomto pojmosloví mají nejasno.

Očekávané odpovědi se nám dostalo na otázku, jaký je nejčastější sociální status dobrovolníků, kteří působí v domovech pro seniory. Nejčastějšími dobrovolníky jsou studenti (uvedlo 19 respondentů), druhé místo obsadili důchodci, důchodkyně (uvedlo 5 respondentů). Na dalších místech uváděli respondenti příbuzné a známé, nezaměstnané osoby, matky na mateřské dovolené, členy církve a bývalé zaměstnance.

Na velmi zajímavou otázku, týkající se školení pro práci s dobrovolníky, odpovědělo 36 respondentů, že se nikdy žádného školení pro práci s dobrovolníky nezúčastnili. 7 respondentů uvedlo, že školení či seminář o dobrovolnictví, absolvovali buď v souvislosti se školením o změně zákonů a vyhlášek, 1 respondent se zúčastnil přednášky s názvem „Dobrovolnictví ano či ne?“, 2 respondenti uvedli školení pořádané občanským sdružením Hestia. Zbývající část respondentů uvedla jako školení k dobrovolnictví organizační schůzku s vysílající organizací, od které obdrželi základní informace pro vzájemnou spolupráci a práci s dobrovolníky.

Na otázku, zda mají respondenti v zařízení určeného pracovníka, který koordinuje, radí a pomáhá dobrovolníkům, kteří docházejí do jejich zařízení, uvedlo 29 respondentů, že takového pracovníka mají. Nejčastěji tuto funkci vykonávají sociální pracovníci (ce). Zbývajících 26 respondentů uvedlo, že takového pracovníka nemají.

Další dvě otázky byly zaměřeny na klady a zápory dobrovolnické práce. Hlavní nejčastější klady práce zvolili respondenti následující:

- vyplnění volného času uživatelů (13 respondentů)
- komunikaci s uživateli (10 respondentů)
- pomoc ošetřujícímu personálu (9 respondentů)

Jako další klady práce dobrovolníků byly uvedeny: vycházky s uživateli, nový program pro uživatele, duchovní program, ochota dobrovolníků, práce s imobilními uživateli a vstřícnost dobrovolníků. Méně časté, ale také zmíněné odpovědi byly uvedeny: časová dostupnost, pomoc při úklidu, provedení drobných oprav, nové zkušenosti, „nové tváře“, zlepšení motivace uživatelů, předčítání a hraní společenských her s uživateli, obstarání drobných nákupů, naslouchání a obohacení zaměstnanců.

Zápory v práci dobrovolníků shledávají respondenti v nepravidelnosti jejich působení (9 respondentů), nespolehlivosti (7), nesamostatnosti (5) a neznalosti problematiky práce se seniory (4).

Organizacím vadí také nezodpovědnost, krátkodobost působení dobrovolníků. Na druhé straně vidí zařízení také problém v malém počtu dobrovolníků..

Velmi zajímavé výsledky nám vznikly z dalších získaných odpovědí na následující otázky. Jedna z nich se respondentů táže, zda byli uživatelé informováni o působení dobrovolníků v zařízeních. 31 respondentů uvedlo, že uživatelé byli informováni. Nejčastěji společnou schůzkou, popřípadě byly informace vyvěšeny na nástěnce, nebo vyhlášeny rozhlasem. 16 respondentů uvedlo, že uživatelé informováni nebyli. 8 respondentů uvedlo, že neví. Na otázku, zda byli zaměstnanci informováni o působení dobrovolníků ve vašem zařízení, odpovědělo 32 respondentů, že zaměstnanci zařízení byli informováni formou schůze nebo rady, popř. jim byl dobrovolník přímo představen. 23 respondentů uvedlo, že zaměstnanci informováni nebyli. Takle velká disharmonie v odpovědích je logická, protože hned úvodem našeho výzkumného šetření uvedlo pouze 33 respondentů, že dobrovolnické služby využívá.

Za velmi důležitou otázku jsme považovali, zda spolupracují zaměstnanci zařízení s dobrovolníky? 31 respondentů uvádí, že zaměstnanci zařízení s dobrovolníky spolupracují. Z tohoto počtu uvádí 13 respondentů pouze částečnou spolupráci zaměstnanců s dobrovolníky. 24 respondentů uvedlo, že zaměstnanci s dobrovolníky nespolupracují.

Další otázka zněla: Připravují si dobrovolníci program pro seniory sami, nebo jim práci zařízení určuje? 27 respondentů odpovědělo, že si dobrovolníci připravují program převážně sami, 4 respondenti odpověděli, že dobrovolníkům program převážně určuje zařízení, 2 respondenti odpověděli, že neví.

Další otázkou jsme zjišťovali nejčastější aktivity či programy, které dobrovolníci se seniory provádějí. Na tuto otázku mohli respondenti zvolit nejvíce tři odpovědi.

Aktivity se seniory jsou seřazeny dle četnosti odpovědí respondentů:

- komunikace se seniory, povídání
- vycházka, procházka po okolí, či projížďka s imobilním seniorem na vozíku
- čtení knih, časopisů
- individuální práce se seniorem – dle jeho přání
- duchovní činnost, společná modlitba
- zpěv se seniory
- hudební vystoupení – hra na hudební nástroj

- hraní společenských her
- vystoupení (pěvecké, divadelní) pro seniory
- doprovod k lékaři, na kulturní akce apod.
- besedy, diskuze na různá témata
- poslech hudby
- zajištění drobných nákupů seniorům
- vyřizování korespondence – pomoc při psaní dopisů
- pomoc při organizaci akcí pro seniory, které se v zařízeních konají
- vedení kroužku ručních prací – malování na sklo, pletení košíků, modelování, pracovní dílna
- návštěva rodiny, domácího prostředí, rodné vsi
- pomoc při rehabilitaci, nácvik chůze
- pomoc při práci s počítačem, práce s internetem

Poslední otázka byla zaměřena na otázku, zda si respondenti myslí, že se média dostatečně zabývají činností dobrovolníků? Pouze 3 respondenti uvedli, že se média dostatečně zabývají činností dobrovolníků. Téměř stejný počet respondentů (28) si myslí, že se média dostatečně nezabývají činností dobrovolníků, nebo tuto situaci nedovedou posoudit (24).

Pokud bych měla shrnout výsledky tohoto malého (pilotního) výzkumného šetření, mohu prohlásit, že základní cíl výzkumu byl splněn. Pracovníci domovů pro seniory (ředitelé, vedoucí a sociální pracovníci) jsou seznámeni s možností výkonu dobrovolné služby. Tato informovanost je však místy nedostatečná. Dobrovolnou službu považují za přínosnou. Nejsou však už dostatečně informováni o organizacích ve svém okolí, které tyto služby nabízejí. Více než 1/3 respondentů nedokázala vyjmenovat žádnou dobrovolnickou organizaci, působící v jejich okolí.

Největšími klady práce dobrovolníků v zařízeních pro seniory je jejich přítomnost. Ať už se jedná o vyplnění volného času seniorů nějakým kulturním programem nebo o „pouhou“ komunikaci se seniory. Velkým přínosem je také fakt, že dobrovolník má více času na seniory a může se jim věnovat tam, kde na to nemá řadový zaměstnanec dostatek prostoru. Dobrovolníci si program sami připravují, zařízení je v samostatnosti podporuje.

Práce s dobrovolníky přináší také jistá negativa a problémy, nejčastěji se jedná o nepravdivost docházení za seniorem. Mezi další negativa patří nesamostatnost, nespolehlivost a neznalost problematiky práce se seniory. Nadšení dobrovolníků je dobrá věc, ale tito by si měli uvědomit, že tato dobrovolná činnost nese i jisté povinnosti. Na druhou stranu by se těmto problémům dalo zabránit kvalitní spoluprací a vedením koordinátora. Důležité tedy je, jak dobrovolníky organizace přijme, zaškolí a průběžně hodnotí a tím je motivuje. Každé zařízení má pověřeného pracovníka, který je „k ruce“ dobrovolníkům. Má jim pomoci při každodenní činnosti, když potřebují radu, případně poskytují informace potřebné k jejich práci. Ve většině případů zastávají tuto funkci sociální pracovníci. O oblasti managementu dobrovolnictví vědělo velmi malé procento respondentů.

Respondenti měli velký problém rozlišit pojem registrovaný a neregistrovaný dobrovolník. Nejčastějšími dobrovolníky v domovech pro seniory jsou studenti. Je na škodu, že respondenti nedokázali rozlišit studenta - dobrovolníka od studenta, který si v domově pro seniory vykonává povinnou školní praxi. Tuto skutečnost musíme brát na zřetel i my v rámci připravovaného pokračujícího výzkumného šetření.

V rámci výzkumného šetření se studenti, kteří výzkum prováděli, setkali s místy zamítavým stanoviskem vedoucích pracovníků z některých zařízení k tomuto výzkumu. Se studenty jsme i osobně navštívili několik domovů pro seniory, abychom měli přesnou představu o možnostech využití dobrovolnické práce v domovech pro seniory. Při osobních návštěvách jsme se i setkali s názory, že dobrovolníci by pouze v zařízení překáželi, že jsou k ničemu. V rámci dotazníkového šetření se k tomuto názoru postavilo 12 respondentů.

Tento pilotní průzkum ukázal, velkou potřebu informovanosti o dobrovolnictví v domovech pro seniory. Také nám ukázal, že si většina respondentů myslí, že dobrovolnictví není v médiích věnováno dostatek prostoru, a tím vzniká neinformovanost jak z řad odborné veřejnosti, tak i z řad laické veřejnosti.

Průzkum nám dále poukázal na fakt, že v rámci dalšího výzkumného šetření se budeme muset zaměřit nejenom na zařízení, které pracují s uživateli sociálních služeb (v našem případě domovy pro seniory), ale i na jednotlivá dobrovolnická centra a dobrovolníky samotné.

Výsledky tohoto výzkumu převzal Krajský úřad Zlínského kraje, dále byly nabídnuty domovům pro seniory ve Zlínském kraji, jako zpětná vazba působení a přínosu dobrovolníků, kteří v zařízení již působí. Tento pilotní výzkum může být i inspirací pro ty domovy, které dobrovolníky nemají, a o jejichž zavedení uvažují.

Výzkum nás (studenty a přednášející) dále upozornil na fakt, že dobrovolníků u seniorské populace je stále málo. Rozhodli jsme se, že se pokusíme tuto situaci v rámci našich možností alespoň trochu změnit.

V rámci přednášek z výše uvedených předmětů budeme více propagovat u studentů vykonávání si praxe v zařízeních pro seniory, dále budeme se studenty vytvářet aktivizační programy pro seniory v pobytových zařízeních, které v rámci propojení teorie (výuky) a praxe chceme přímo aplikovat v pobytových zařízeních. Těmito aktivitami můžeme u studentů vyvolat zájem o následnou dobrovolnickou službu v pobytových zařízeních pro seniorskou populaci.

Použitá literatura a prameny:

- [1] ARONOVÁ, K. *Dobrovolnictví v Domovech pro seniory: Příklady dobré praxe*. Praha: Hestia, 2008. 120 s.
- [2] GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
- [3] Kolektiv autorů. *Dobrovolníci v neziskových organizacích*. Praha: ICN, o.p.s., 2001. 31 s. ISBN 80-86423-05-0.
- [4] Kolektiv autorů. *Metodika integrace dobrovolnictví v zařízeních pro seniory*. Praha: Hestia, 2005. 85 s.
- [5] Zákon č. 198/2002, ze dne 24. dubna 2002 o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů
- [6] Zákon č. 108/2006 Sb. ze dne 14. března 2006 o sociálních službách



**Aktivní účast seniorů na dobrovolnictví
v Domově sv. Karla Boromejského S. M. Konsoláta
Mgr. Miroslava Frýdecká – představená Domova
a Ing. Monika Straková – koordinátorka dobrovolníků**

DOMOV SV. KARLA BOROMEJSKÉHO

Čtyři světy pod jednou střechou

Svět starých a nemocných lidí

Svět řeholních sester

Svět civilních zaměstnanců

Svět odsouzených žen



www.domovrepy.cz

Domov sv. Karla Boromejského je charitativní zařízení, v němž se spojují čtyři světy a vytvářejí tak zcela ojedinělý projekt. Jsou to jednak řeholnice Kongregace Milosrdných sester sv. Karla Boromejského, věkem pokročilí a nemocní lidé, odsouzené ženy a civilní zaměstnanci. Tyto čtyři světy se setkávají v prostorách Domova, aby spoluplytvářely prostředí vzájemné služby a spolupráce.

Poskytované služby

A) Sociální pobyty pro seniory – odlehčovací služba

Odlehčovací služba slouží rodinám, které se samy starají o svého věkem pokročilého a nesoběstačného člena. V situacích, kdy po přechodnou dobu nemohou tuto péči samy zajistit nebo jsou členové rodiny vyčerpaní a potřebují si odpočinout, aby nabrali nových sil a dále se mohli o svého blízkého starat, nabízí Domov právě odlehčovací službu. Jsou také případy, kdy je senior opuštěný a stane se nesoběstačným nebo rodina již náročnou péčí nezvládá. Často je nutné také překlenuj určité období od podání žádosti do umístění seniora do trvalého zařízení sociálních služeb (domova důchodců). V těchto situacích opět pomůže odlehčovací služba.

Po dobu, kdy je starý člověk v našem Domově, se mu snažíme poskytovat komplexní péči, která zahrnuje kromě ošetřování také rehabilitaci a aktivizaci pomocí ergoterapie i kulturních akcí. Hlavním cílem je dosáhnout pokud možno obnovení schopností sebeobsluhy, aby senior odcházel domů nebo do trvalého zařízení v dobré kondici. Vzhledem k tomu, že Domov je církevní zařízení, nabízí i možnosti duchovní péče, která je zajišťována knězem, duchovní asistentkou a řádovými sestrami. Obětavá práce personálu je motivována myšlenkou milosrdenství, která charakterizuje poslání Kongregace Milosrdných sester sv. Karla Boromejského. Zaměstnanci, kteří o klienty pečují, respektují podle možností individuální potřeby všech svěřených.

Denní stacionář

Denní pobyty v příjemném prostředí stacionáře jsou další velkou pomocí rodinám i starým lidem, kteří u nás tráví všední dny po dobu, kdy ti, kdo o ně doma pečují, jsou v zaměstnání. Tyto pobyty seniorům umožňují prodloužení doby, kdy každý večer a o víkendech mohou být ve svých rodinách a necítí se z nich předčasně vyloučení trvalým umístěním v zařízení sociálních služeb. Jsou to lidé věkem pokročilí, nesoběstační a často handicapovaní. Během pobytu ve stacionáři je o ně všestranně postaráno. Zabezpečujeme jim celodenní stravování a hygienickou péči, dále pak ergoterapeutické a rehabilitační cvičení, a také mnohé aktivity, které mohou sledovat nebo jich být účastni. Denní program je přizpůsobován aktuálnímu zdravotnímu stavu a individuálním potřebám našich klientů. Společnou činností naplňujeme potřebu sociálního kontaktu ve skupině.

Denní stacionář je otevřen ve všedních dnech od 7 do 16. 30 hod. Jeho kapacita čítá 25 míst.

B) Zdravotní pobyty pro seniory

Pacientům na lůžkách následné ošetrovatelské péče umožňujeme doléčovací a rehabilitační pobyty po dobu, kdy už nepotřebují akutní lékařskou péči, ale neobejdou se bez péče ošetrovatelské. Proto, aby se mohli pokud možno ve zlepšeném stavu vrátit do svých rodin anebo stabilizování přejít do trvalého zařízení sociálních služeb, poskytujeme jim náročnou péči lékařů a zdravotnického personálu, která vychází z moderních geriatrických poznatků a je doplňována rehabilitací. Služba pacientům zahrnuje rovněž všestrannou aktivizaci. Zajišťuje také možnost účasti na kulturních pořadech. Za přispění duchovních služeb vytváříme láskyplné prostředí, přijímáme pacienta se všemi jeho jednotlivými přáními a potřebami. Umírající obklopujeme pozornou účastí s odborným tišením bolestí a obtíží. Snažíme se o to, aby naše zařízení nebylo jen „poskytovatelem služeb“, ale domovem, kde se starí lidé dobře cítí. Odměnou je nám spokojenost a vyjádřená vděčnost našich pacientů.

Aktivní účast seniorů na dobrovolnictví v Domově sv. Karla Boromejského vystoupily S. M. Konsoláta Mgr. Miroslava Frýdecká – představená Domova a Ing. Monika Straková – koordinátorka dobrovolníků.

V krátkém příspěvku byl představen Domov sv. Karla Boromejského a jeho služba. Dobrovolnictví v Domově funguje již více než 10 let a v současné době je v evidenci 25 stálých dobrovolníků. Domov má kapacitu 94 lůžek a 25 míst v denním stacionáři. Pokrytí dobrovolníky je tedy dostačující. Z 90 % tvoří základnu dobrovolníků lidé v důchodovém věku. Jsou to lidé velmi stálí a většina z nich do Domova dochází od jeho znovuotevření v roce 1996. Na praktických příkladech byla ukázána vitalita a chuť být někomu prospěšným u dobrovolníků v pozdním důchodovém věku (nad 80 let). Byl uveden příklad dobrovolnice, která oslavila své 90 narozeniny a která pravidelně dochází za pacienty Domova, a to s cílem nejen si tzv. „poklábosit“, ale i přinést novou informaci, pohovořit v cizím jazyce, připomenout si pražské památky a zajímavosti.

Příspěvek byl dokumentován fotografiemi.



Centrum pro seniory v Kroměříži, aneb touha po vzdělání nekončí s přibývajícím věkem

Ing. Jiří Antoš, Centrum pro seniory Kroměříž

Senioři jako dobrovolní organizátoři

Ve svém vystoupení bych chtěl pozornost účastníků dnešní konference obrátit k oblasti zdánlivě tak marginální, jakou je problematika seniorů zabývajících se **dobrovolnou organizátorskou činností**.

Mnoho z nich sedí v tomto sále a já bych jim rád tímto příspěvkem zároveň poděkoval, protože o jejich činnosti se příliš nemluví a nepíše, i když je v řadě případů těžko nahraditelná.

Konec konců i tato konference by se bez nich neobešla.

K tématu jsem si připravil tři poznámky:

- Kdo jsou senioři- dobrovolní organizátoři
- Jaká je jejich motivace
- Co by pomohlo v jejich činnosti

Míra empatie a ochota pomáhat druhým je dána v různé míře individuálně každému jednotlivci, takže dobrovolníky můžeme nalézt ve větší či menší míře ve všech věkových skupinách.

Neznám sice žádnou seriózní studii (jistě nějaká existuje), která by se zabývala podílem dobrovolníků v populaci **podle věku**, troufám si však tvrdit, že dobrovolnictví mezi seniory by patrně **převyšovalo průměr**.

Senioři tak představují (nejen v oblasti dobrovolnictví) potenciál, se kterým tato společnost neumí dobře zacházet.

Je to dáno jednak jejich poměrně vysokým (a zvyšujícím se) podílem v populaci, jednak prodlužující se délkou aktivního života.

Příkladem může být demografické složení města Kroměříže a věková struktura zdejších seniorů, které představují následující tabulky:

Demografické složení Kroměříže k 1. 1. 2009 (Zdroj ČSÚ)

Obyvatelstvo	Nad 65 let	%
29045	4778	16,5
Muži		
13781	1790	13,0
Ženy		
15265	2988	19,6

Podíl 16,5% z populace není sám o sobě nijak ohromující, ale celkový počet seniorů a hlavně téměř dvacetiprocentní podíl žen (které jsou v oblasti dobrovolné pomoci aktivnější) ukazuje, jaký potenciál tato sociální skupina představuje.

Pro naše účely je ještě zajímavější přehled **věkové struktury** seniorů.

Věková struktura seniorů v Kroměříži

Věk	Počet	%
61 - 65	1320	
66 - 70	1359	
71 - 75	1165	
76 - 80	895	
Celkem 61 - 80	4939	88,7
81 - 85	307	
85 - 90	251	
91 - 95	61	
96 -	11	
Celkem 81 -	630	11,3
Celkem senioři	5569	100,0

Pozn.: tabulky nejsou kompatibilní vzhledem k rozdílné metodice započítávání obyvatel místních částí, jako ilustrace předkládané teze však postačují.

Jak již bylo uvedeno je **ochota a schopnost** poskytovat dobrovolně pomoc druhým **individuální záležitostí každého jednotlivce**.

Teoreticky vzato bychom však **z hlediska věku** mohli konstatovat, že (s pochopitelnými výjimkami na obou stranách) tu stojí **velká skupina** osob potenciálně schopných pomoc poskytovat **proti malé skupině** pomoc potřebující. Tento poměr by se příliš nezměnil ani kdybychom vzájemně posunuli věkové limity obou skupin.

Senioři v určitém věku tedy představují velký potenciál dobrovolníků a s trochou nadšázky by se dalo konstatovat (nevím, jestli je to česká specialita, ale určitě i na to existují příslušné studie), že alespoň v rodinách často pomáhají jak generacím svých rodičů, tak i svým dětem a vnukům. Absence této pomoci by se přitom patrně projevila nejen ve fungování rodin, ale jistě i ve státní kase.

Ostatně (jak vyplynulo z průzkumu, který Klub UNESCO pořádal v roce 2004 pro první projekt komunitního plánování v Kroměříži) senioři sami sebe nepokládají za skupinu nejvíce ohroženou sociální exkluzí. **Za tu označili mladé rodiny s dětmi!**

Kdo jsou senioři – dobrovolní organizátoři

Stáří není choroba, vlna, ani selhání jednotlivce.

To se jenom současná společnost, založená na kultu mládí, zdraví, krásy, bohatství a úspěchu snaží prostřednictvím médií tento pocit v seniorech vzbuzovat.

Starší člověk by neměl mít představu, že je zátěží pro zbytek společnosti. Zvláště proto, že je tento obraz stáří falešný a dnes někdy i uměle vytvářený.

Pokud má stát problémy s vyšší mandatorních výdajů, nebo vůbec s výdaji na stáří, měl by je řešit systémově, perspektivně a především na úrovni zdrojů.

Společnost by navíc měla celkově přehodnotit přístupy k této sociální skupině, včetně jejího možného začlenění a potenciálního využití.

Problém stárnutí populace nelze řešit recepty dvacátého nebo dokonce devatenáctého století.

Ani výstavba stále modernějších zařízení pro seniory (tím spíše jejich pouhé přejmenování), ani případný efektivnější systém duchodového zabezpečení není komplexním řešením. V ideálním případě je jen podmínkou určité nezbytné sociální jistoty v **materiální oblasti**.

Domnívám se, že řešením je teprve vytvoření takového **modelu chování společnosti**, ve kterém se starší člověk bude cítit jako plnohodnotný a uznávaný jedinec po celý zbytek svého života, a to nejen z hlediska ekonomického, ale především svým společenským začleněním.

Jednou z cest k tomuto cílovému řešení je i vytváření příznivého klimatu pro dobrovolnictví seniorů.

Lidé, kteří vstupují do seniorského věku, obvykle

- Mají životní zkušenosti
- Mají čas
- Mají často chuť a potřebu pomáhat
- Mají potřebu seberealizace
- Mají potřebu uznání

Pochopitelně ne všichni a ne po celý zbytek života.

Navíc je tento přechod v řadě případů osobně stresující, neboť spolu s tím co získávají již zároveň mnoho jiného ztrácejí: společenskou prestiž, kontakty, navyklý životní rytmus a často i životní náplň, na kterou byli zvyklí.

Proč je nepovzbudit (pokud to potřebují), aby svou novou společenskou realizaci hledali právě v oblasti dobrovolnictví?

Pod pojmem „povzbuzení“ mám na mysli především hledání pozitivních stimulů pro tuto činnost a postupné vytváření povědomí společnosti o tom, že se jedná o činnost, která si zaslouží úctu.

Jistě že většina seniorů, kteří se dnes jako dobrovolníci angažují, pracuje z nejrůznějších důvodů i bez těchto stimulů. Ani jim by však trocha společenského uznání neškodila a další by mohla k dobrovolnictví povzbudit.

Forem dobrovolnictví je (nejen u seniorů) celá řada.

Někteří lidé cítí potřebu věnovat svou pomoc konkrétní osobě nebo skupině potřebných.

Existuje však skupina dobrovolníků, kteří svůj čas a zkušenosti věnují **aktivitám v oblasti veřejné**.

Z nedostatku lepší formulace je nazývám „senioři - dobrovolní organizátoři“.

Pro příklad z nejbližšího okolí mohu použít skupinu dobrovolnic kolem MUDr. Novákové z kroměřížského Klubu UNESCO, které organizačně zajišťují tuto konferenci. Stejně tak rok co rok pomáhají s organizací hudebního festivalu, s konferencí k zahradám zapsaným v Listině UNESCO a při řadě dalších akcí.

Jiným příkladem mohou být dobrovolnice z Centra pro seniory a zdravotně postiženou mládež v Kroměříži.

Centrum je jedním z výstupů prvního **projektu komunitního plánování ve městě**.

Projekt vznikl v roce 2004 a byl na sociální skupinu seniorů přímo zaměřen.

V té době nebylo ještě komunitní plánování pro obce podmínkou pro získání vnějších finančních zdrojů (na což do určité míry „zdegenerovalo“ dnes), takže nejdůležitějším efektem bylo právě **vytvoření skupiny seniorů dobrovolníků**, kteří se dále podíleli na vzniku chráněné dílny nebo na vybudování Centra.

Dnes po čtyřech letech existence má Centrum 250 členů a je zaměřeno především na rozvoj osobnosti seniorů a zdravotně postižené mládeže a vytváření prostoru pro vzájemnou mezigenerační komunikaci. Ročně má více než 350 absolventů vzdělávacích kurzů a cvičení. Má internetovou kavárnu, pořádá zájezdy a koncerty pro seniory a zdravotně postižené, organizuje trénink paměti a Akademii třetího věku. Je zde klub zdravotně postižené mládeže.

Je mezinárodně známé, navštívili ho senioři ze Slovenska, Austrálie, nebo Jižní Afriky.

Veškerá činnost Centra, s výjimkou lektorské a cvičitelské práce, je založena na dobrovolnické bázi.

Uvedené příklady ukazují jak přínosná může být dobrovolnická práce seniorů pro město a jeho komunitu.

Jaký je však její přínos pro samotné dobrovolníky?

• **Senioři dobrovolníci a jejich motivace**

Otázka, proč se vlastně senioři (nebo vůbec dobrovolníci) této činnosti věnují je jedním z nejzajímavějších problémů celé dobrovolnické práce. Co je motivem toho, že svůj čas a úsilí věnují bezplatně ve prospěch někoho jiného?

Klub UNESCO uspořádal mezi seniory u příležitosti této konference anketu, ve které se pokusil problém objasnit.

Otázka zněla: Co je motivem Vašeho rozhodnutí v případě že pracujete jako dobrovolník, nebo jako dobrovolník pomáhat chcete?

Výsledky ankety jsou následující:

- | | |
|---------------------------------------|------|
| • Jednou mohu sám/a/ pomoc potřebovat | 41 % |
| • Vyplývá to z mého životního postoje | 25 % |
| • Cítím potřebu být užitečný/á/ | 22 % |
| • Chci smysluplně využít volný čas | 12 % |

Na otázku odpovědělo 505 respondentů.

Z povahy odpovědí vyplývá, že dobrovolnictví přináší něco důležitého i svým nositelům. Minimálně je to pocit vnitřního uspokojení z realizace některé z lepších stránek osobnosti.

I když respondenty byli pouze senioři lze doufat, že odpovědi z jiných věkových skupin by mohly být obdobné.

To představuje určitou naději, že individualismus, sobectví a snaha po vlastním úspěchu bez ohledu na okolí ještě v české společnosti úplně nezakořenila.

Domnívám se, že ještě zajímavější pro objasnění této otázky by mohly být odpovědi konkrétních seniorů, kteří se jako dobrovolníci - organizátoři skutečně angažují, získané výzkumem prováděným formou řízeného rozhovoru.

- **Co by pomohlo seniorům - dobrovolným organizátorům v jejich činnosti**

Některé možnosti již byly vzpomenuy.

Jedná se především o systematické vytváření **příznivého společenského klimatu** pro přijetí a ocenění jejich práce.

Další velkou pomocí ze strany majoritní společnosti by bylo **vytváření příležitostí** pro dobrovolnickou činnost. Příkladem může být již uvedený projekt komunitního plánování. Zájem seniorů, který byl vyvolán možností **účastnit se** na přípravě projektu pro rozvoj místní komunity, daleko přesáhl ostatní výsledky.

Konkrétní pomocí by bylo i **dořešení problematiky financování** projektů, na kterých se senioři dobrovolníci podílejí.

Práce dobrovolníků není honorovaná, má však svou cenu a hodnotu. Bez nich by buď nebyla vykonána vůbec, nebo by se náklady projektů prodražily. Vstřícným krokem od poskytovatelů dotací a grantů by bylo **započítávání hodnoty dobrovolnické práce** do požadovaného podílu žadatele na kofinancování.

Závěrem bych se chtěl omluvit, že jsem se témat, která by vyžadovala hlubší rozbor většinou jen lehce dotknul.

Navíc jsem některé velice zajímavé otázky, jako je například ta, proč se na dobrovolnické práci seniorů podílejí téměř výlučně ženy, musel vypustit vůbec.

Doufám, že se jich chopí někdo příště.

Děkuji za pozornost.

*Ing. Jiří Antoš, CSc.
Klub UNESCO Kroměříž*



Účastníci Zlínského kraje



Výsledky ankety **Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům**
MUDr. Eva Nováková, koordinátorka projektu
Klub UNESCO Kroměříž

Klub UNESCO od svého založení v r. 1991 věnuje mimo jiné velkou pozornost seniorům, a to zejména smysluplnému naplnění jejich volného času, možnostem dalšího vzdělávání a uplatnění jejich zkušeností. Od roku 2001 se také věnujeme propagaci dobrovolnictví a dárcovství s cílem obnovy občanských ctností. Věrní těmto již tradičním aktivitám jsme proto pro rok 2009 připravili projekt „Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům“.

Posláním projektu, jehož součástí je i celostátní konference, je představit konkrétní výsledky úspěšných dobrovolnických seniorských programů, které využívají potenciálu starších osob a poskytují i příležitost pro mezigenerační vztahy a solidaritu. Naší snahou je také přispět k tvorbě a realizaci Národního programu stárnutí v ČR do r. 2012, upozornit na výhody dobrovolnictví k naplnění potřeb seniorů jako stále početnější a velmi různorodé sociální skupiny. Přispět k propagaci dosud málo využívaných možností seniorů, kteří mají v důsledku svých životních a pracovních zkušeností obrovský potenciál, který mohou uplatnit ve prospěch společnosti právě prostřednictvím dobrovolnictví.

Jsme si vědomi toho, že pro adekvátní řešení jakékoliv problematiky je třeba vycházet ze znalosti názorů a potřeb těch kterých se týká. Proto jsme připravili předkládanou anketu. Cílem bylo získat informace o problémech a názorech občanů Kroměříže a přilehlých obcí od 60 let výše ve vztahu k tématu projektu a konference, poskytnout pokud možno reálný základ pro další využití v činnosti vztahující se k seniorům.

Na realizaci ankety spolupracovaly zejména školy, ale i další instituce a dobrovolní spolupracovníci. Byla zvolena jednoduchá forma dotazování, respondent sám vyplnil anketní lístek, tím se mnohdy stalo, že lístek nebyl vyplněn kompletně. Dbali jsem na to aby byli osloveni senioři v žijící v různém prostředí / Domovy důchodců, využívající pečovatelskou službu, aktivní- v klubech, spolecích, žijící v domácím prostředí- pomocí školní mládeže. Anketní lístek viz příloha.

Ankety se zúčastnilo **891 respondentů**.

II. CELKOVÝ PŘEHLED

V Kroměříži tč. žije 28 890 občanů, z toho starších 60 let 6 842, tj. 24 %. Mužů 2 708, tj. 40 % a žen 4 134, tj. 60 %.

Zúčastnilo se **891 respondentů**, z tohoto: **644 žen, tj. 72 % a 247 mužů, tj. 28 %**.

Tabulka č. 1 nám ukazuje složení respondentů v členění podle věku:

Roky	60 - 69	70 - 79	80 a více
Ženy	333	210	101
Muži	101	93	53

Tabulka č. 2 ukazuje složení respondentů v členění podle vzdělání:

Vzdělání	Základní	Střední	VŠ
Ženy	184	367	93
Muži	66	112	69

Anketa obsahovala 10 otázek (viz příloha). Procentuální průměr je vždy ve vztahu k celkové množině odpovědí. Řada respondentů neodpověděla na všechny otázky.

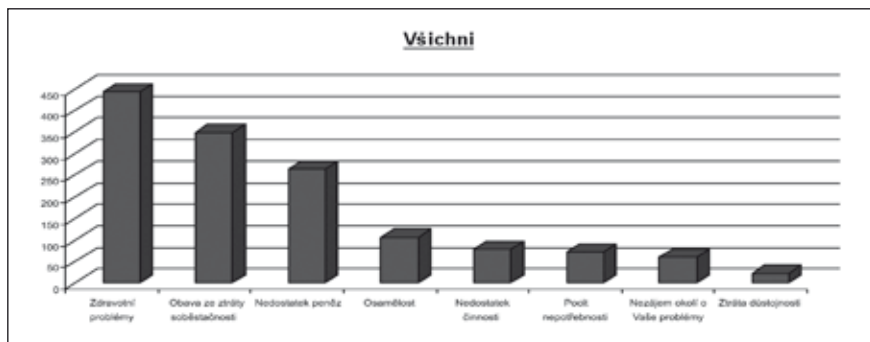
Pro podrobnější zkoumání uvádíme soubor všech zjištěných dat (viz příloha). Tento soubor je také k dispozici na www.unesco-kromeriz.cz.

Při použití dat této ankety je uživatel povinen uvést zdroj.

III. VYHODNOCENÍ ANKETNÍCH OTÁZEK

Otázka č. 1 - Co Vás nejvíce tíží, co Vám nejvíce znepříjemňuje život?

- nedostatek peněz
- osamělost
- pocit nepotřeby
- ztráta důstojnosti
- nedostatek činnosti
- nezáměr okolí o Vaše problémy
- obava ze ztráty soběstačnosti
- zdravotní problémy



	Počet	%
Zdravotní problémy	443	50 %
Obava ze ztráty soběstačnosti	349	39 %
Nedostatek peněz	263	30 %
Osamělost	107	12 %
Nedostatek činnosti	78	9 %
Pocit nepotřeby	73	8 %
Nezájem okolí o Vaše problémy	60	7 %
Ztráta důstojnosti	23	3 %

Tabulka k otázce č. 1 **Ženy**

	60-69		70-79		80 a více	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Zdravotní problémy	153	46 %	108	51 %	66	65 %
Obava ze ztráty soběstačnosti	138	41 %	94	45 %	45	45 %
Nedostatek peněz	116	35 %	52	25 %	21	21 %
Pocit nepotřeby	28	8 %	14	7 %	9	9 %
Nedostatek činnosti	27	8 %	22	10 %	11	11 %
Osamělost	25	8 %	37	18 %	18	18 %
Nezájem okolí o Vaše problémy	24	7 %	13	6 %	7	7 %
Ztráta důstojnosti	10	3 %	3	1 %	4	4 %

Tabulka k otázce č. 1 **Muži**

	60-69		70-79		80 a více	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Zdravotní problémy	42	42 %	46	49 %	28	53 %
Nedostatek peněz	39	39 %	28	30 %	7	13 %
Obava ze ztráty soběstačnosti	25	25 %	29	31 %	18	34 %
Nedostatek činnosti	14	14 %	3	3 %	1	2 %
Osamělost	11	11 %	10	11 %	6	11 %
Pocit nepotřeby	9	9 %	6	6 %	7	13 %
Nezájem okolí o Vaše problémy	8	8 %	5	5 %	3	6 %
Ztráta důstojnosti	3	3 %	1	1 %	2	4 %

Tabulka k otázce č. 1 **Ženy**

	ZŠ		SŠ		VŠ	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Zdravotní problémy	115	63 %	183	50 %	29	31 %
Obava ze ztráty soběstačnosti	69	38 %	164	45 %	44	47 %
Nedostatek peněz	65	35 %	104	28 %	20	22 %
Osamělost	30	16 %	39	11 %	11	12 %
Nedostatek činnosti	20	11 %	33	9 %	7	8 %
Pocit nepotřebnosti	18	10 %	28	8 %	5	5 %
Nezájem okolí o Vaše problémy	14	8 %	28	8 %	2	2 %
Ztráta důstojnosti	7	4 %	10	3 %	0	0 %

Tabulka k otázce č. 1 **Muži**

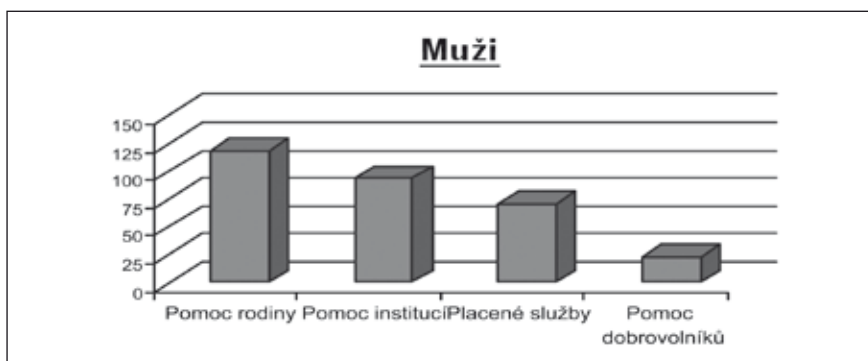
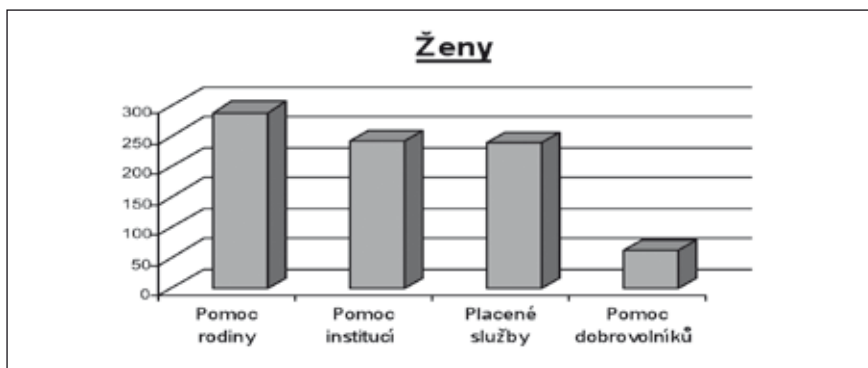
	ZŠ		SŠ		VŠ	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Zdravotní problémy	33	50 %	50	45 %	33	48 %
Nedostatek peněz	26	39 %	31	28 %	17	25 %
Obava ze ztráty soběstačnosti	23	35 %	33	29 %	16	23 %
Osamělost	11	17 %	14	13 %	2	3 %
Pocit nepotřebnosti	7	11 %	9	8 %	6	9 %
Nezájem okolí o Vaše problémy	6	9 %	4	4 %	6	9 %
Nedostatek činnosti	5	8 %	8	7 %	5	7 %
Ztráta důstojnosti	2	3 %	2	2 %	2	3 %

Závěr:

Všechny věkové i vzdělanostní skupiny, muži i ženy se shodují: největší potíže jim způsobují zdravotní problémy a jistě s tím souvisí i obavy ze ztráty soběstačnosti, vážné jsou finanční starosti. Muži sice ve skupině základního vzdělání a věkové skupině 60 - 69 dávají finanční problémy na 2. místo, vyjádřeno však v konkrétních číslech je rozdíl zanedbatelný.

Otázka č. 2 – Jak byste postupovali v případě, že byste se již nemohli o sebe postarat sami ze zdravotních nebo jiných důvodů?

- snažil/a bych se zajistit pomoc rodiny
- využil/a bych dle možnosti pomoc dobrovolníků
- využil/a bych placených služeb poskytovaných ve vlastním domácím prostředí
- spoléhal/a bych na pomoc institucí, které by mohly zajistit trvalou péči



Tabulka k otázce č. 2

	Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%
Snažil/a bych se zajistit pomoc rodiny	288	45 %	119	48 %
Spoléhal/a bych na pomoc institucí, které by mohly zajistit trvalou péči	242	38 %	94	38 %
Využil/a bych placených služeb poskytovaných ve vlastním domácím prostředí	238	37 %	71	29 %
Využil/a bych dle možností pomoc dobrovolníků	61	9 %	23	9 %

Závěr:

Většina zřejmě věří, že se o ně postará rodina, institucionální péči a péči v domácím prostředí ženy považují za v podstatě rovnocenné. Muži preferují institucionální péči. Zájem o pomoc dobrovolníků je možné také považovat za zajímavý. 9 % mužů i žen shodně uvádí, že by v případě, kdy by se již nemohli o sebe postarat sami, využili by pomoci dobrovolníků.

Otázka č. 3 – Které služby využíváte?

- městské byty pro seniory
- rozvoz obědů pro seniory
- výdejny obědů pro seniory
- Klub důchodců
- Centrum pro seniory a zdravotně postiženou mládež Klubu UNESCO
- pečovatelská služba
- domácí péče a pečovatelská služba Charity
- pomoc dobrovolníků
- asistenční služba
- domov důchodců
- zatím tyto služby nepoužívám, nemám s nimi zkušenosti

	Všichni		Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Zatím tyto služby nepoužívám, nemám s nimi zkušenosti	512	57 %	366	57 %	146	59 %
Rozvoz obědů pro seniory	160	18 %	117	18 %	43	17 %
Klub důchodců	124	14 %	93	14 %	31	13 %
Výdejny obědů pro seniory	73	8 %	47	7 %	26	11 %
Centrum pro seniory a zdravotně postiženou mládež Klubu UNESCO	63	7 %	54	8 %	9	4 %
Pečovatelská služba	57	6 %	43	7 %	14	6 %
Městské byty pro seniory	54	6 %	45	7 %	9	4 %
Domov důchodců	52	6 %	38	6 %	14	6 %
Domácí péče a pečovatelská služba Charity	35	4 %	27	4 %	8	3 %
Pomoc dobrovolníků, třeba i pravidelná sousedská výpomoc	29	3 %	21	3 %	8	3 %
Asistenční služba	6	1 %	4	1 %	2	1 %

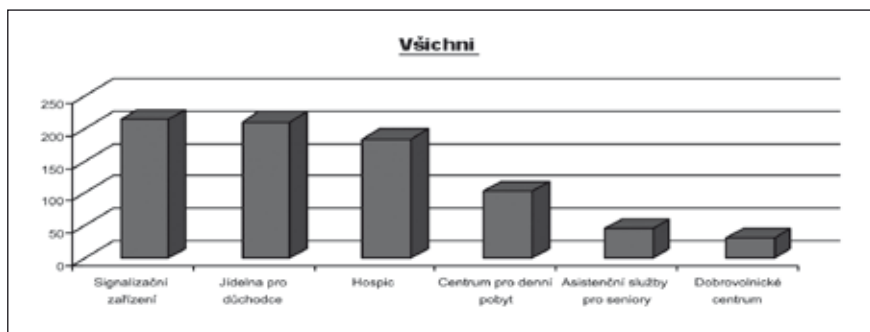
	60-69		70-79		80 a více	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Zatím tyto služby nepoužívám, nemám s nimi zkušenosti	295	68 %	163	54 %	54	35 %
Rozvoz obědů pro seniory	50	12 %	49	16 %	61	40 %
Klub důchodců	50	12 %	59	19 %	15	10 %
Centrum pro seniory a zdravotně postiženou mládež Klubu UNESCO	42	10 %	16	5 %	5	3 %
Výdejny obědů pro seniory	36	8 %	27	9 %	10	6 %
Městské byty pro seniory	22	5 %	18	6 %	14	9 %
Pečovatelská služba	18	4 %	14	5 %	25	16 %
Pomoc dobrovolníků, třeba i pravidelná sousedská výpomoc	14	3 %	11	4 %	4	3 %
Domácí péče a pečovatelská služba Charity	12	3 %	12	4 %	11	7 %
Domov důchodců	12	3 %	15	5 %	25	16 %
Asistenční služba	3	1 %	2	1 %	1	1 %

Závěr:

Většina respondentů do 80 let nepoužívá žádné služby, nejvíce je využíván rozvoz a výdej obědů, s věkem uživatelů této služby narůstá. Naopak s věkem klesá počet navštěvovatelů Klubu důchodců a Centra pro seniory. Služba dobrovolníků je zatím využívána velmi málo (3 %), využití asistenční služby je zanedbatelné (1 %).

Otázka č. 4 – Které služby pro seniory v Kroměříži postrádáte?

- centrum pro denní pobyt – domovinka
- asistenční služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením
- signalizační zařízení přímo v domácnosti - jednoduchý mobil pro rychlou pomoc
- dobrovolnické centrum (organizace práce dobrovolníků)
- jídelna pro důchodce s možností zajištění dietního stravování
- hospic



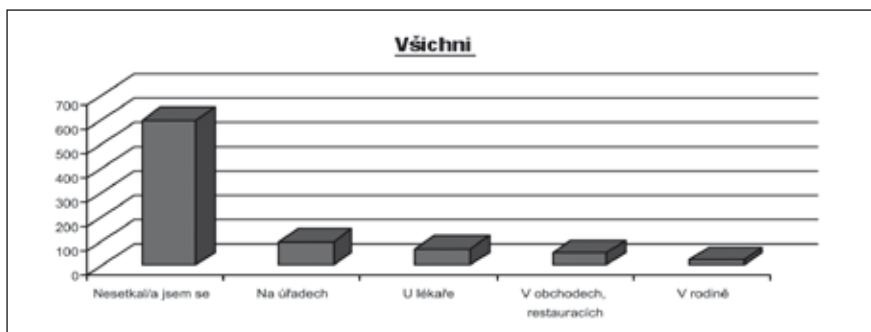
	Všichni		Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Signalizační zařízení přímo v domácnosti	214	24 %	153	24 %	61	25 %
Jídlna pro důchodce s možností zajištění dietního stravování	210	24 %	145	23 %	65	26 %
Hospic	184	21 %	143	22 %	41	17 %
Centrum pro denní pobyt - domovinka	104	12 %	82	13 %	22	9 %
Asistenční služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením	45	5 %	30	5 %	15	6 %
Dobrovolnické centrum (organizace práce dobrovolníků)	31	3 %	24	4 %	7	3 %

Závěr:

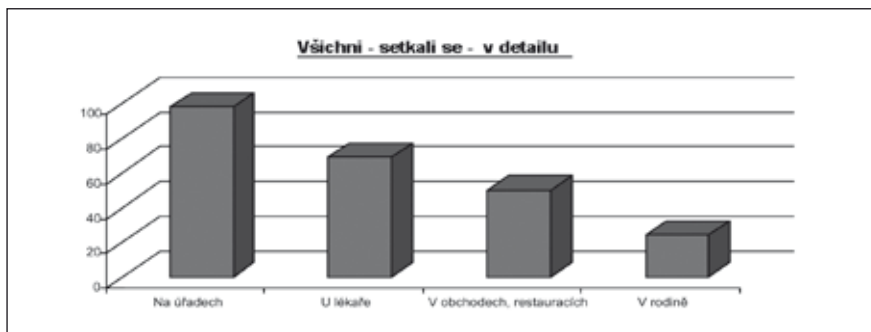
Signalizační zařízení přímo v domácnosti je sice nejvíce postrádáno, přestože Městská policie tuto možnost nabízí - zřejmě nejsou starší lidé o této možnosti dostatečně informováni nebo zde také hraje roli finanční náročnost. Dietní jídelnu v rámci předchozích průzkumů požadují kroměřížští nejen starší občané již mnoho let. Je zřejmé, že do povědomí lidí se stále více dostává hospic s jeho nabídkou jak důstojně odcházet z tohoto světa. Zajímavý je údaj, že pouze 3 % seniorů postrádá služby dobrovolnického centra (organizace práce dobrovolníků).

Otázka č. 5 – Setkali jste se s nějakou formou znevýhodnění, nevhodného chování, šikany vzhledem ke svému stáří?

- na úřadech
- u lékaře
- v rodině
- v obchodech, restauracích
- nesetkal/a jsem se



	Všichni		Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Nesetkal/a jsem se	602	68 %	427	66 %	175	71 %
Na úřadech	98	11 %	62	10 %	36	15 %
U lékaře	69	8 %	53	8 %	16	6 %
V obchodech, restauracích	50	6 %	38	6 %	12	5 %
V rodině	24	3 %	16	2 %	8	3 %



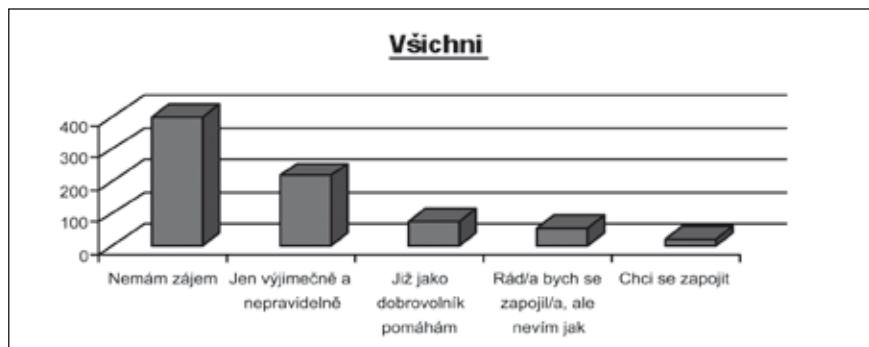
	Všichni		Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Na úřadech	98	11 %	62	10 %	36	15 %
U lékaře	69	8 %	53	8 %	16	6 %
V obchodech, restauracích	50	6 %	38	6 %	12	5 %
V rodině	24	3 %	16	2 %	8	3 %

Závěr:

Je potěšitelné, že se většina starších občanů našeho města nesetkává s diskriminací. Pokud se setkali, tak nejvíce na úřadech. Opakovaně však doplnili a upozornili na arogantní a hrubé chování dětí a mládeže.

Otázka č. 6 – Chtěl/a byste Vy sám/sama pomáhat, jako dobrovolník? Tedy bezplatně, jen za úhradu výdajů s tím spojených? Například doprovodit do divadla, do kina, na úřad, k lékaři, na procházku, zajistit nákup, poštu atd.?

- již jako dobrovolník pomáhám
- rád/a bych se zapojil/a, ale nevím jak
- chci se zapojit
- jen výjimečně a nepravidelně
- nemám zájem



	Všichni		Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Nemám zájem	400	45 %	269	42 %	131	53 %
Jen výjimečně a nepravidelně	218	24 %	158	25 %	60	24 %
Již jako dobrovolník pomáhám	78	9 %	61	9 %	17	7 %
Rád/a bych se zapojil/a, ale nevím jak	57	6 %	45	7 %	12	5 %
Chci se zapojit	20	2 %	14	2 %	6	2 %

Závěr:

Dobrovolnictví si ještě stále nenašlo své místo v životě naší společnosti. Svědčí o tom skutečnost, že téměř 100 respondentů neodpovědělo a většina odpovídajících nemá zájem (45 %, z toho muži 53 % a ženy 42 %). Zájem projevilo pouze 2 % respondentů, 6 % neví jak se zapojit.

Otázka č. 7 – Chtěl/a byste vstoupit do organizace takovýchto dobrovolníků-seniorů a získat pro tuto činnost i určitou kvalifikaci a účastnit se školení? Máme něco podobného v Kroměříži zorganizovat?

- ano
- ne

	Všichni		Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Ne	536	60 %	374	58 %	162	66 %
Ano	204	23 %	157	24 %	47	19 %
Nevyjádřilo se	151	17 %	113	18 %	38	15 %

Všichni

	60-69		70-79		80 a více	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Ne	257	59 %	194	64 %	85	55 %
Ano	130	30 %	55	18 %	19	12 %
Nevyjádřilo se	47	11 %	54	18 %	50	32 %

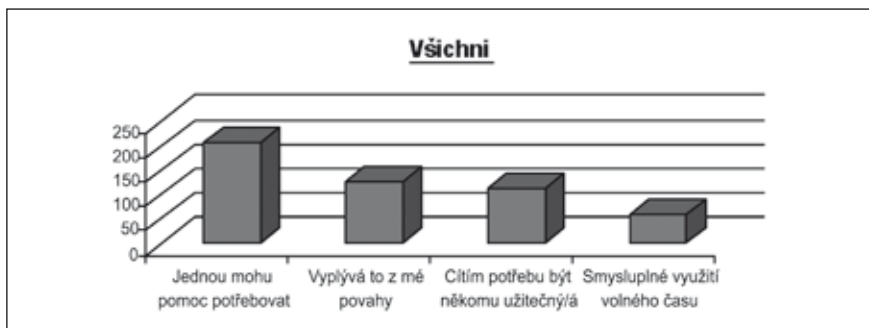
	ZŠ		SŠ		VŠ	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Ne	151	60 %	286	60 %	99	61 %
Ano	42	17 %	119	25 %	43	27 %
Nevyjádřilo se	57	23 %	74	15 %	20	12 %

Závěr:

Výsledek ve své podstatě koresponduje s předchozími výsledky, mladší věkové skupiny a VŠ vzdělaní projevují větší zájem o dobrovolnou práci. 60 % nemá zájem, 23 % ano, 17 % se nevyjádřilo.

Otázka č. 8 – V případě, že již jako dobrovolník pracujete, nebo chcete pomáhat, co je hlavním motivem Vašeho rozhodnutí?

- vyplývá to z mé povahy, mého životního postoje
- cítím potřebu být někomu užitečný/á
- mám dostatek volného času a chci ho smysluplně využít
- jednou mohu sám/sama pomoc potřebovat



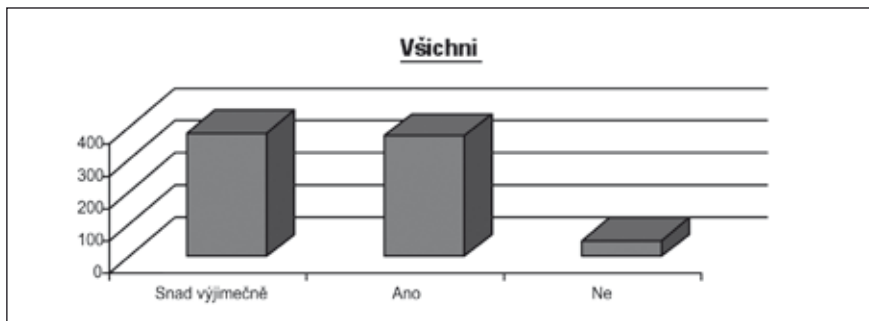
	Všichni		Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Jednou mohu sám/sama pomoc potřebovat	208	23 %	162	25 %	46	19 %
Vyplyvá to z mé povahy, mého životního postoje	126	14 %	98	15 %	28	11 %
Cítím potřebu být někomu užitečný/á	112	13 %	84	13 %	28	11 %
Mám dostatek volného času a chci ho smysluplně využít	59	7 %	38	6 %	21	9 %

Závěr:

Jeví se, že si většina respondentů uvědomuje, že by také někdy mohli pomoc dobrovolníků potřebovat - „myslí na zadní kolečka“ (23 %).

Otázka č. 9 – Pokud byste měl nějaký sociální nebo zdravotní problém, uvítal byste bezplatnou pomoc vyškolených dobrovolníků?

- ano
- ne
- snad výjimečně



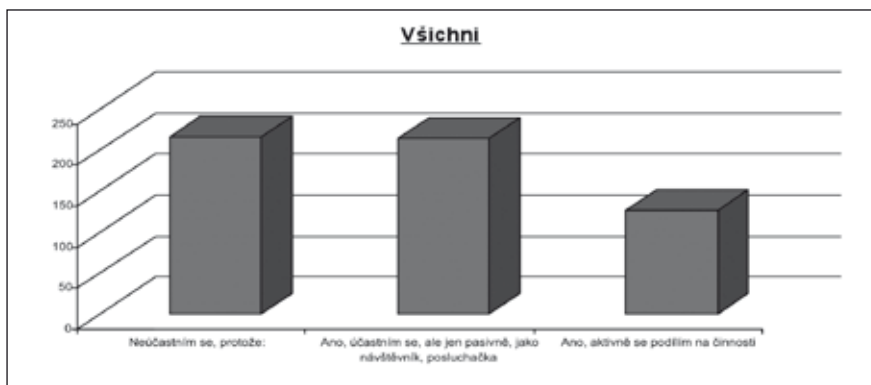
	Všichni		Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Snad výjimečně	386	43 %	258	40 %	128	52 %
Ano	376	42 %	290	45 %	86	35 %
Ne	49	5 %	34	5 %	15	6 %

Závěr:

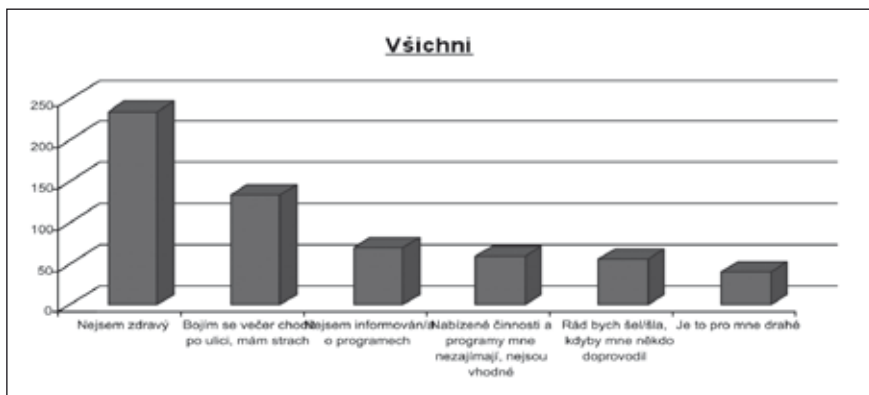
Jen malé procento respondentů odmítá pomoc dobrovolníků (5 %), přičemž z odpovědí na předchozí otázky vyplývá, že sami senioři o dobrovolnou práci zájem nemají. Naskytá se tedy myšlenka „rád pomoc přijmu, ale sám nerad něco dělám“.

Otázka č. 10 – Zúčastňujete se aktivit v některých zájmových organizacích ve městě?

- ano, aktivně se podílím na činnosti
- ano, účastním se, ale jen pasivně, jako návštěvník, posluchačka
- neúčastním se, protože:
- nejsem zdravý
- nejsem informován/a o programech
- je to pro mne drahé
- bojím se večer chodit po ulici, mám strach
- rád bych šel/šla, kdyby mne někdo doprovodil
- nabízené činnosti a programy mne nezajímají, nejsou vhodné



	Všichni		Ženy		Muži	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Neúčastním se	215	39%	153	38%	62	41%
Ano, účastním se, ale jen pasivně, jako návštěvník, posluchačka	214	38%	170	42%	44	30%
Ano, aktivně se podílím na činnosti	126	23%	83	20%	43	29%



Neúčastním se, protože	Všichni		Všichni dle věku					
			60-69		70-79		80 a více	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Nejsem zdravý	234	40 %	59	25 %	84	40 %	91	64 %
Bojím se večer chodit po ulici, mám strach	133	23 %	61	25 %	55	27 %	17	12 %
Nabízené činnosti a programy mne nezajímají, nejsou vhodné	58	10 %	30	13 %	17	8 %	11	8 %
Rád bych šel/šla, kdyby mne někdo doprovodil	55	9 %	25	10 %	21	10 %	9	6 %
Je to pro mne drahé	40	7 %	22	9 %	13	6 %	5	4 %

Závěr:

Je potěšitelné, že se většina respondentů aktivit ve městě zúčastňuje, dokonce 1/4 aktivně. V aktivitě nejvíce brání zdravotní stav, s věkem tento problém očekávaně narůstá. Další zjištění poskytují motivační informace k zvýšení zájmu seniorů o aktivitu.

Poděkování

Poděkování za realizaci ankety patří učitelům a žákům ZŠ U sýpek, ZŠ Zachar, ZŠ Komenského, studentům Obchodní akademie a Pedagogické školy, Klubu seniorů, Centru pro seniory, Domovům důchodců, ředitelce pečovatelské služby Ing. Michaela Procházkové, pečovatelské službě Charity, Knihovně Kroměřížska, MěÚ Kroměříž a mnoha ochotným dobrovolníkům, zejména ženám, kteří oslovovali respondenty a sbírali anketní lístky.

Za zpracování dat patří poděkování panu Janu Woloszcukovi a panu Tomáši Kuchtovi.

Poděkování patří samozřejmě všem, kteří anketní lístky vyplnili.



PhDr. J. Šiklová moderuje druhý den konference



Senior fitness pohybové aktivity seniorů

Bc. Jitka Horáková,
Fakulta humanitních studií UK, Praha

V současnosti se výrazně zvyšuje průměrný věk populace a stále častěji před námi vyvstává otázka stárí a tělesnosti, jež stojí vzájemně v opozici. Ohlašuje stárí definitivní konec života, nebo v něm lze pokračovat? S tím souvisí problém celistvosti lidského života. Jak z něho učinit celek, jenž by měl smysl. Jak jej uzavřít a správně završit. Není snad stárí právě tím obdobím v životě člověka, které mu tuto možnost otevírá? Patrně právě stárím a nevyhnutelností smrti lze život naplnit a dovršit jej jako smysluplný.

V dnešní době již nelze pochybovat o tom, že fyzická, psychická a sociální stránka osobnosti spolu úzce souvisí a že se neustále vzájemně ovlivňují. Na základě vědeckých výzkumů bylo mnohokrát prokázáno, že pravidelný pohyb představuje velký přínos pro celkové zdraví.

Naše společnost hledá východiska, která by umožnila, aby lidé i ve vyšším věku žili smysluplně, zajímali se o své okolí a prožívali své radosti i starosti. Snaha žít tak, abychom si udrželi pevné zdraví, je k tomu nesmírně důležitým předpokladem. Organismus každého člověka se v mnoha ohledech liší, kromě genetických předpokladů se na něm projevuje zvolený styl života, kvalita sociálního prostředí, udržování fyzické zdatnosti, stravovací návyky a psychické projevy. U populace, která o své psychické i fyzické zdraví trvale pečuje, lze předpokládat kvalitní život i ve vyšším věku.

Zdravotní stav osob nad šedesát let dlouhodobě signalizuje značnou nemocnost. Nezbytným požadavkem se kromě kvalitní lékařské péče stává také využití poznatků dalších oborů, které mohou zvláště v oblasti prevence poskytnout řadu námětů. Snižování množství pohybu je jedním z průvodních jevů současného životního stylu ve všech věkových kategoriích, což se u seniorů projevuje zvláště výrazně. Důsledkem bývá pokles fyzické i duševní výkonnosti, velmi často i horší zdravotní stav a výskyt civilizačních onemocnění.

Zdraví je vysokou hodnotou a nemoc vždy znamená zhoršení života. Jedním z rozhodujících faktorů, které mohou působit jako prevence obtíží, je pravidelná pohybová aktivita. Avšak významným problémem často bývá neochota lidí preventivně se zabývat pohybovým programem pro udržení kvality života. Začínat s určitým způsobem pohybu až na začátku zdravotních potíží není vhodné, avšak ukazuje se, že podporovat a udržet motivaci starších jedinců k aktivnímu stylu života je úkol velmi obtížný.

Veřejnost – občanský sektor – komerční sféra

Kladný vliv pohybu na fyzické i psychické zdraví je vyzdvihován ze všech stran. Jakým způsobem společnost tomuto požadavku vychází vstříc? Ekonomicky produktivní veřejnost je neustále „masírována“ rétorikou reklamních kampaní - (viz. slogany typu: „Chcete být štíhlí?, Do pohybu!, Get in balance! Přej si krásu, pracuj na síle! ...“) Velké sumy peněz se točí okolo cvičebních programů, komplexů fitness center, posiloven a pro-

středků podporujících růst svalů či hubnutí. Často se propaguje mechanické budování svalové hmoty s cílem vypadat atraktivně. Vlna zájmu o náročné fitness programy a nabídka fitness center, která okolo nás vyrůstají jako houby po dešti, od minitudií až po mohutné komplexy, na jedince vyvíjejí soustavný tlak, aby nepolevili v nasazeném tempu na cestě za splněním snu o věčném mládí.

V zrcadlech moderních fitness center a při ledabylé chůzi ve značkovém oblečení... klienti přesvědčují nejen ostatní, ale především sami sebe, jak fit a v kondici se cítí. Fitness centra mohou představovat exkluzivní sféru využívanou příslušníky vyšších sociálních vrstev. (Vnitřní sociální uspořádání fitness center odpovídá sociálním statusovým znakům jejich klientů, což mohu doložit osobní zkušeností, při své instruktorské praxi v hotelu Intercontinental jsem mezi cvičícími běžně potkávala významné členy české umělecké či politické scény.)

Komericializovaná sféra fitness oslovuje cílovou skupinu klientů v ekonomicky produktivním věku, kteří jsou ochotni do péče o své zdraví či tělesný vzhled investovat nemalé finanční částky a zvyšovat si touto cestou sociální status na veřejnosti. To je patrně důvodem, proč se mi téměř nepodařilo najít žádné neziskové fitness centrum.

Veřejnost – občanský sektor – stát

Organizace občanského sektoru zpravidla vznikají v oblastech, ve kterých selhává tržní nebo státní sektor. Dle Potůčka (Potůček, 103) má občanský sektor uspokojovat lidské potřeby tam, kde nejsou uspokojovány nebo jsou uspokojovány pouze neadekvátně – ať už ziskovým sektorem nebo státem. A v této oblasti si trh očividně vede velmi úspěšně.

Stát se angažuje v otázkách méně ekonomicky atraktivních – například nabízí a zprostředkovává pohybové aktivity rekonvalescentům v nemocnicích či lžních. Zde se naskytá otázka, zda v tomto ohledu volí vhodné strategie. Současně se otevírá široké pole úvah, zda by veřejná politika neměla zahrnovat také problematiku kvality života a prevence nemoci v případě obyvatel zdravých, avšak ekonomicky neaktivních. Ti obvykle nedisponují takovými prostředky, aby si mohli dovolit navštěvovat fitness centra nebo financovat služby osobního trenéra.

Na základě výše uvedených skutečností jsem se vžila do role aktivní seniorky, která by se ráda organizované pohybové aktivity účastnila. (Na jiném místě této práce podrobněji rozebírám limitní faktory a motivace seniorů ke cvičení.) Pokud bych se coby seniorka rozhodla cvičit, jaké by se mi v dnešní české společnosti naskytli možnosti? Předpokládám, že fitness centrum by mi bylo nesympatické („to je pro mladý, co bych tam dělala, já na posilovacím stroji?...“ a i pokud bych byla moderní seniorek ovládající práci s internetem, patrně bych byla zklamáná. Mnoho bych toho totiž nenašla!

V tomto ohledu shledávám zásadní selhání občanské společnosti. Opodstatnění neziskových fitness center orientovaných na jinou než ekonomicky produktivní část populace lze zakládat na řadě argumentů. Pravidelným cvičením například dochází ke zpomalení projevu stárnutí v oblasti psychické, funkční i motorické, dále dochází k zlepšení zvládnutí aerobní zátěže, při chůzi se senioři méně zadýchají, mohou lépe chodit do schodů, jsou pozitivně naladěni a vliv cvičení se projevuje i ve zlepšené důvěře ve vlastní schopnosti.

V rámci školní docházky a prostřednictvím aktivit organizovaných pro děti je zajištěna tělovýchova dětí a mládeže. Na vyšší věkové kategorie se však myslí již daleko méně. Například fakultní nemocnice obvykle poskytují rehabilitační programy či cvičení s pacienty, ale v oblasti prevence se neangažují. Přestože některé skupiny obyvatel nedostatek

pohybu skutečně ohrožuje, stát nevytváří žádný způsob, jak tomu zabránit. Podobně je tomu v ostatních evropských zemích, kde se tradičně věnuje nesrovnatelně více pozornosti a peněz na nepočetné reprezentanty než na sport pro všechny.

Právě proto, že pohyb představuje jeden z klíčových léků na civilizační choroby – a stejně tak prevenci různých sociálních neduhů, vkládá se v Evropě obvykle do hry stát.

Zpravodajský časopis Respekt, který vyšel 15.9.2008 byl věnován tématu nových sportů. V jednom ze souvisejících článků se Karolína Vitvarová-Vránková zabývala rolí státu v této oblasti. Uvádím některá z jejích zjištění: V roce 2000 vyhlásil Národní program rozvoje sportu pro všechny (spolu s dalšími upřesňujícími dokumenty) řadu předsevzetí: Na podporu sportovních klubů a zařízení jdou vysoké částky, vznikají různé vládní koncepce. Německo tak například už v roce 1960 udělalo inventuru sportovní vybavenosti, vznikla centrální koncepce, tzv. „zlatý plán“ pro výstavbu sportovišť. Po pádu berlínského zdi stejným procesem prošly i nové spolkové země. Dnes mají Němci o pohybu svých občanů dobrý přehled (vědí například, že v zemi je přibližně padesát tisíc nekritých tenisových dvorců a 3798 krytých bazénů a 21 procent populace je členem nějakého sportovního klubu).

V Česku si podobnou ambici dal Národní program rozvoje sportu pro všechny, přijatý ještě Zemanovou vládou. Vyhlásil (spolu s dalšími upřesňujícími dokumenty) řadu předsevzetí: například zvýšit počet hodin tělesné výchovy ve školách ze dvou na tři, zvýšit investice na údržbu sportovišť na jednu miliardu korun, budovat veřejná hřiště a další sportoviště. Po osmi letech je jasné, že šlo jen o kus papíru. Žáci mají ve většině škol pořád dvě hodiny tělocviku, na údržbu sportovišť šlo loni ze státních peněz 167 milionů a o výstavbě nových nemá nikdo přehled. Informace, které zná Miroslav Vosyka, ředitel odboru sportu na ministerstvu školství, k zorientování v české situaci nestačí. Počty českých sportovišť nezná, protože zřizovatelé nemají povinnost je hlásit. O sportovním podnikání nemá žádnou představu, protože je liberalizované a nikdo jej nezkoumal. A evidence, kolik peněz jde u nás do amatérského sportu pro všechny a z jakých zdrojů, prý neexistuje. Zákon o podpoře sportu v roce 2001 přenesl část povinností na kraje, kde se ovšem skrývá v různých grantových a rozpočtových položkách, z nichž celkový obraz nikdo nikdy nedal dohromady. Na povrch tak vyplouvají jen střípky a ty často ukazují spíše na zakázky pro spřátelené stavební firmy a další neprůhledné zájmy než na smysluplnou podporu amatérských sportovišť. Trendem je výstavba megalomanských hřišť či akvaparků za obecní, krajské a evropské peníze. Koncepce péče o pohyb obyvatelstva tedy u nás prakticky neexistuje. „My jsme tady spíš přes tu reprezentaci,“ říká Miroslav Vosyka. Pohled do rozpočtu mu dává za pravdu. Vrcholových sportovců je v Česku přibližně dva tisíce, na podporu státní reprezentace bylo roku 2008 vyčleněno 336 milionů korun plus dalších 258 na sportovní centra mládeže a na výchovu sportovních talentů. Na tělovýchovu pro všechny utratilo ministerstvo 33 milionů.

Na údržbu tělovýchovných zařízení šlo (místo před osmi lety avizované miliardy) 167 milionů korun – jsou to položky jako vybudování hřiště nebo výstavba sokolovny. Pro srovnání – jen na mistrovství světa v lyžování v Liberci dal stát v posledních dvou letech 1,1 miliardy korun.

Ani zájmové sportovní kluby se v případě seniorů nechovají o mnoho vstřícněji. Orientují se na bývalé aktivní sportovce, kteří představují jen malou část starších obyvatel. Sociální diferenciaci v oblasti preventivní péče o zdraví, která seniory znevýhodňuje, je v dnešní době řízena převážně neviditelnou rukou trhu. Domnívám se, že tento stav je v konečném dopadu nepříznivý pro celou společnost.

V této práci upozorňuji na možnosti poskytované seniorům, kteří by rádi rozvíjeli své pohybové dovednosti, ačkoliv z různých důvodů nechtějí nebo nemohou patřit mezi klientelu fitness center. (V Praze jsem našla jediné neziskové fitness centrum a domnívám se, že v jiných regionech situace není lepší, spíše naopak.)

Domnívám se, že občanská společnost může v oblasti péče o kvalitu života seniorů poskytovat vhodnou alternativu vůči komerční sféře. Předpokládám, že pro odpovídajícím způsobem připravený projekt, jak zprostředkovat organizované odborně vedené cvičení, jehož předpokladem by měla být snadná dostupnost, by jistě bylo možné zajistit finanční prostředky až u v podobě státních příspěvků, firemního dárcovství, soukromých iniciativ či fondů evropské unie. Z řad dobrovolníků by bylo možné rekrutovat proškolené instruktory cvičení a s nabízenými aktivitami oslovit zájmové seniorské organizace a ústavy pečující o seniory. Cvičební systém by navíc bylo možné využívat přímo v domovech důchodců apod. V případě seniorských center by stačilo poskytnout dobře větratelnou místnost s protiskluzovou podlahou nebo dostatečným počtem podložek pro cvičení. Prostřednictvím lektorské akce by se v ordinacích praktických lékařů mohl odehrávat první kontakt s klienty. Bylo by nutné oslovovat přímo seniory a poskytovat jim podrobné informace o daném cvičebním programu. U lékařů by mohli absolvovat vstupní zdravotní prohlídku oběhového a pohybového aparátu. Účinná by jistě byla také propagace v regionálních médiích. (Pro Prahu uvádím například tyto možnosti rozeslání informací o nabízeném programu: čtrnáctideník Obyvatel desáté městské části, měsíčník Praha, Centrum sociálních služeb Praha 6 Řepy, Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci Praha 10, Centrum sociálních služeb Praha Jižní Město atd.) Projekt by mohl zaujmout i zdravotní pojišťovny. Podle dostupných informací například Oborová zdravotní pojišťovna poskytuje finanční příspěvek v rámci programu „Sportujte s OZP“.

Následně shrnu některé z příčin, které vedou k tomu, co je obecně známo – pravidelná pohybová činnost starší věkové kategorie je značně malá, což je ostatně jedním z důvodů, proč je vhodné rozvíjet nabídku skupinového cvičení. Bylo prokázáno, že činnost ve skupině je vhodnější než cvičení na křesle, neboť zde rostou tendence překonat svou pohodlnost a vyrovnat se ostatním. Navíc se uvádí, že při pohledu na to, jak cvičí instruktor, se cvičenci automaticky přibližují správnému provedení pohybu.

Problémy, s nimiž se projekt zprostředkující cvičení pro seniory patrně bude potýkat, lze shrnout do dvou okruhů.

Dle Štilce (Štilec, 24) mohou seniory od cvičení zrazovat zejména **osobní dispozice**, ať už fyzické (zdraví, nemoc, zdatnost) nebo psychické (očekávání prožitku, který se nemusí dostavit, nechuť se hýbat, lenost). Také **blízké okolí** může ovlivnit motivaci starších lidí ke cvičení, pokud jej například členové rodiny nechápou, vrstevníci zesměšují anebo se věnují časově náročným zájmovým nebo pracovním činnostem. Významnou roli může hrát například špatná doprava v místě bydliště.

Čím lze motivaci seniorů naopak podporovat? Je nasnadě, že častým impulzem k pravidelnému cvičení ve skupině bývá doporučení lékaře či zdravotní důvody, také může pomáhat okruh rodiny či přátel, kteří mají vztah k pohybu a v neposlední řadě příjemné prostředí a změna v denním režimu, kterou návštěva fitness centra může nabídnout. Pokud lidé cvičí sami v soukromí svého domova, mají často sklony si cvičení usnadnit či zkrátit. Jestliže nás cvičení ve skupině těší, může být díky možnostem bohaté skupinové dynamiky velmi efektivní. Navíc pokud si cvičenec není schopen přiznat, že něco již je nad jeho síly, může ho instruktor opatrně varovat a dohlédnout na optimální míru tělesného zatížení. Proto je nutné, aby cvičení lektorů-

val proškolený instruktor se znalostmi o fyziologických změnách stárnoucího organismu. Měl by umět poskytnout první pomoc, měl by být trpělivý a ochotný řešit různé problémy, i nad rámec dané cvičební jednotky. Cvičební program pro seniory by měl obsahovat jednoduché pohybové formy tělesné a duševní prevence, které by měly pozitivně působit na organismus účastníků. Má-li přispívat ke zdravému způsobu života, musí jít o činnost pravidelnou, dlouhodobou, proto je velmi důležité, aby byl instruktor schopen seniory „nadchnout.“

Klub zdraví PRO TEBE

Na základě výše popsaných skutečností jsem dospěla k závěru, že sociální a zdravotní systém zlepšující kvalitu života české občanské společnosti je možné doplnit konkrétním projektem, jež by cíleně rozvíjel pohybovou soběstačnost starší populace (např. prevence úrazů, léčba osteoporózy, nadváhy, zmírnění nebezpečí infarktu myokardu...) Současně by také pomáhal v boji proti sociálnímu vyloučení a proti osamělosti seniorů.

Projekt Klub zdraví PRO TEBE představuje alternativu vůči pouhým doporučením pohybové aktivity, neboť seniorům cvičení přímo zprostředkovává a jeho kladné účinky násobí díky přátelským vztahům, hezkému prostředí a příjemné hudbě.

Mudr. Věra Kleplová uvádí, že u řady civilizačních chorob je první příčinou duševní skleslost a stres. Mnohé z těchto problémů se těžko odstraňují, ale jestliže se cvičením rozhodneme přispívat ke svému zdraví, potom budeme lépe snášet i veškerou psychickou zátěž (Dobré ráno, dobrý den – Cvičení (nejen) pro seniory, str. 7, 2004).

Projekt nabízí podobné výhody jako fitness centrum – čisté prostředí a dostatek prostoru pro cvičení vedené v menších skupinách vrstevníků. Od fitness center se však liší tím, že eliminuje odosobněnou atmosféru (žádné posilovací stroje, ani „hecování“ k lepším výkonům) a naopak různými prostředky přispívá k psychické pohodě a odreagování pod individuálním dohledem lektorů. Senioři se nemusí obávat přetěžování svých sil ani nepříjemné konfrontace s „mladými a zdatnějšími,“ neboť jim bude nabídnuto takové cvičení, které odpovídá jejich aktuální kondici a pohybovým možnostem. Namísto obavy, že cvičí nesprávně nebo někomu překáží, získají jistotu, že lektoři jsou připraveni se jim individuálně věnovat a že cvičení ve skupině, do níž se na základě svých preferencí a konzultace s lékařem zařadí, bylo sestaveno tak, aby jim přinášelo maximální užitek. Ať už si zvolí kteroukoli pohybovou jednotku (např. zaměřenou na udržení stávající kondice či její cílené zlepšování), lze předpokládat, že vynaložené úsilí pozitivně ovlivní nejen jejich zdravotní stav, ale i náladu, motivaci a sociální síť přátelských vztahů.

Domníváme se, že je ve veřejném zájmu, aby za lékařským doporučením věnovat se pravidelně pohybovým aktivitám, stála také konkrétní nabídka možností, jak tomuto předsevzetí lépe dostát.

Kromě seniorů se projekt zaměřuje také na další skupiny, které čelí podobnému problému – chtějí cvičit, ale neví, kde ani jak. Patří sem například lidé u nichž byla diagnostikována nadváha či obezita, roztroušená skleróza nebo jim byla doporučena pooperační či poúrazová rehabilitace. Pro částečně imobilní zájemce bude probíhat také cvičení v sedě či v leže a na židlích.

Klíč k úspěchu projektu spočívá v přesném rozlišení cílových skupin. Zájemcům o cvičení v „poněkud jiném fitness centru“ bude nabídnuta škála několika pohybových jednotek. Vybírat si budou z rozvrhu lekcí, v různých časových intervalech 40 až 60 minut, z nichž si zvolí cvičení určené pro skupinu, v níž se nebudou cítit jako „outsideri“ a kde budou vnímat podporu a porozumění svého okolí. V takovém kolektivu vzroste jejich se-

bevědomí. Při dalších návštěvách budou zůstávat na téže úrovni pro udržení stávajících pohybových dovedností nebo si, například vzhledem ke zlepšující se kondici a po konzultaci s odborníkem či lektorem, vyzkouší i náročnější cvičení.

Součástí projektu je možnost neformálního setkávání v kolektivu přátel a lektorů (období fitness baru), kde lze příjemně vstřebat zážitky spojené se cvičením v rámci posezení nad šálkem zeleného čaje, jenž bude podáván zdarma. Zde by mohl být přítomen odborník (fyzioterapeut či lékař), který by se zájemci hovořil o jejich pocitech při cvičení, podporoval jejich motivaci cvičit pravidelně, rozebíral jejich nejasnosti, pohybové obtíže, kondici apod.

Závěr

Domnívám se, že samotný nápad otevřít Senior fitness je zlomovým momentem na cestě k různorodé nabídce aktivit nabízených seniorům. Pokud by se takový nápad podařilo převést do praxe a úspěšně jej realizovat, bylo by to skvělé znamení. Avšak obávám se, že i zde se projevuje obecně známá skutečnost, že český občanský sektor se teprve rozvíjí a že v něm přetrvává řada nejasností. Z celkového vyznění této práce je zřejmé, že věřím, že myšlenku neziskového fitness centra lze prosadit a úspěšně implementovat do běžného života české občanské společnosti.

Použitá literatura a další relevantní prameny vybrané z českojazyčných informačních zdrojů:

- Potůček Martin a kol., Veřejná politika, Sociologické nakladatelství, 2005
Štílec Miroslav, Program aktivního stylu života pro seniory, Portál, 2004
Blahušová, Eva, Životní styl wellness, Olympia 1995
Fialová Ludmila, Body image jako součást sebepojetí člověka, Karolinum 2001
Hodaň, Bohuslav, Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy, Univerzita Palackého v Olomouci, 2000
Hošek V., Jansa P., Sport a kvalita života, Celofakultní seminář společenskovední sekce, Praha, Univerzita Karlova, FTVS, 2002
Křivohlavý, Jaro, Psychologie zdraví, 2001
Shilling Chris, The Body and Social Theory, SAGE Publications, 2003
Skopová, M., Zítka M., Základní gymnastika, Karolinum 2005
Slepička Pavel, Hošek Václav, Hátlová Běla, Psychologie sportu, Karolinum 2006
Stackeová Daniela, FITNESS, Metodika cvičení ve fitness centrech, Karolinum 2004
Stackeová, D. Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění. Psych@Som, IV. roč., 2006, č. 4, str. 129-130
Stackeová, D. Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění. In: Psych@Som V.roč., 2007, č. 2, str. 17-24 . ISSN 1214-6102
Stackeová, D., Psychologie fitness – návrh koncepce oboru,
In: Novotný, J. (ed.) Sport a kvalita života (sborník z mezinárodní vědecké konference konané 10. a 11. 11. 2005 FspS MU v Brně). Vyd. 1. Brno : Masarykova univerzita, 2005
Špaček, J., Sport jako statusový symbol, In: Slepičková, I., Flemr, L. (eds.), Kocourek, J. (rec.) Aktuální otázky sociologie sportu (sborník ze semináře konaného dne 22. 11. 2007) Praha, Univerzita Karlova, FTVS, 2007
Teplý, Z., Zdraví, zdatnost, pohybový režim, Praha: ČASPV, 1995
Vitvarová-Vránková, Karolína, Zpravodajský časopis Respekt z 15.9.2008

Doprovodný program konference:

Doprovodná výstava dobrovolnických organizací o činnosti a programech v předsálí konferenčního sálu.



Tématická výstava
výtvarných prací žáků
ZŠ Slovan Kroměříž



Společenský a diskusní večer na nádvoří Arcibiskupského zámku



Prohlídka Centra pro seniory v základní škole na Zacharu

Centrum pro seniory Zachar

Jsmo občanské sdružení sdružující seniory a zdravotně postiženou mládež města Kroměříže a mikroregionu Kroměřížsko, kteří mají zájem účastnit se jeho činnosti a podílet se na společenském a kulturním životě města.

Sdružení bylo založeno 25. února 2005.

Cílem je vytvořit prostor pro vzájemné setkávání, poznávání a komunikaci mezi jednotlivci i skupinami seniorů a zdravotně postižené mládeže.

Zajistit možnost osobní seberealizace v zájmové, umělecké a tvůrčí činnosti.

Poskytovat zdravotní, psychologické a praktické poradenství pro členy.

Týdenní náplň činnosti Centra

Pondělí	9 – 11 rukodělný kroužek
	14 – 15 trénink paměti
	14 – 16 angličtina
Úterý	10 – 16 klubová činnost a možnost využití internetu
Středa	10 – 16 klubová činnost
	13 – 14 trénink paměti
	16 – 18 počítače pro začátečníky
Čtvrtek	10 – 16 klubová činnost
	10 – 11 rehabilitační cvičení
	14 – 18 klub zdravotně postižené mládeže
	14 – 16 angličtina
Pátek	17 – 18 kondiční cvičení
	10 – 15 klubová činnost

Členství

Členem se může stát každý občan města Kroměříže a mikroregionu po vyplnění přihlášky a zaplacení členského příspěvku.

Každý člen má právo účastnit se aktivit Centra pro seniory, dávat návrhy na nové činnosti, nebo sám přispět svými zkušenostmi na obohacení práce centra. Organizace má 254 členů.



Kurz PC



Rukodělný kurz



Rehabilitační cvičení



Poznávací zájezdy



*Návštěva seniorů z Jihoafrické republiky,
přijetí u starosty*



*Předávání osvědčení
o absolvování PC kurzu*



Minifestiválek Od srdce k srdci

Závěry a doporučení z konference Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům, konané v Kroměříži ve dnech 11. a 12. 5. 2009

Ve dnech 11. a 12. května 2009 se v Kroměříži konal 9. ročník konference Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům. V průběhu 2 dnů se konference zúčastnilo 193 účastníků z celé České republiky i ze Slovenska.

Aby se dosáhlo zlepšení současné situace ve vztahu k tématu konference, účastníci se dohodli na následujících závěrech a požadavcích., se kterými se obrátí zejména na instituce a orgány, kterým byla svěřena realizace Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, a to prostřednictvím Rady vlády pro seniory a stárnutí populace.

Proto navrhuje:

1. Podporovat, aby nezaměstnaní, kteří mají zájem o zapojení jako dobrovolníci v sociálních službách a zároveň mají pro pečovatelské činnosti vhodné osobnostní předpoklady či případně již i zkušenosti, mohli tyto služby vykonávat jako dobrovolníci. Dobrovolnická činnost v programech akreditovaných u Ministerstva vnitra jako dobrovolnická služba je hodnocena jako činnost, která se započítává mezi aktivity, jejichž vykonávání prodlužuje nárok na plnou výši dávek v hmotné nouzi. Nezaměstnaní, kteří mají zájem o výkon takovéto činnosti, mají možnost obracet se na dobrovolnická centra působící v jejich regionech. Po provedení vstupních pohovorů a zjištění osobnostních předpokladů uchazečů pro tuto činnost by s vybranými jedinci byla uzavřena smlouva o dobrovolnické službě v zařízeních sociální péče – domovech důchodců, nemocnicích a léčebnách.

Více informací naleznete na: www.mpsv.cz – Novela zákona o zaměstnanosti. Metodický pokyn č. 1/2009 k limitům využití dobrovolnické služby u osob v hmotné nouzi.

2. Vzorové smlouvy k zapojení do dobrovolnické činnosti včetně podrobných informací o možnostech pojištění dobrovolníka vypracovala Hestia o.s. Podrobné informace naleznete na www.hestia.cz v položce Knihovna/Methodické materiály a publikace.

3. Požadujeme, aby bylo jasně uvedeno v návrzích pro psaní projektů a jejich financování, že práce dobrovolníků má ekonomicky vyčíslitelnou hodnotu, a tato částka byla uznána jako vlastní vklad do rozpočtu projektu.

4. Doporučujeme, aby zejména ve veřejnoprávních médiích byly častěji zařazovány pořady a informace o dobrovolnických činnostech seniorů a vytvářena postupně jakási „burza“ nápadů, která by inspirovala další již existující organizace.

Informováním o těchto činnostech by veřejnoprávní média postupně měnila představu společnosti o postavení a možnostech této věkové skupiny v České republice. Jsme ochotni zástupcům médií poskytnout informace o dosud realizovaných aktivitách.

5. Doporučujeme zdůrazňovat, že senioři nejsou jen příjemci pomoci, ale jsou často sami aktivními dobrovolníky, proto doporučujeme výrazně více podporovat dobrovolnickou činnost seniorů.

Budou –li tyto myšlenky dostatečně propagovány, ovlivní to sebehodnocení i hodnocení starých lidí v této společnosti a změní to image stáří.

Doporučené odkazy:

www.hest.cz

www.dobrovolnik.cz

www.mpsv.cz

Rada vlády pro NNO:

<http://www.vlada.cz/cz/pracovni-a-poradni-organy-vlady/rnno>

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012:

<http://www.mpsv.cz/cs/5045>

Rady vlády pro seniory a stárnutí populace: <http://www.mpsv.cz/cs/2897>

V Kroměříži, dne 12. 5. 2009

PROGRAM KONFERENCE

Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům

Místo konání: Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových (bývalý OkÚ), Husovo náměstí (vchod ze zadní části budovy)

Pondělí 11. května 2009

10.00 slavnostní zahájení konference

Moderuje: MUDr. Eva Nováková

Uvítání a úvodní referáty:

- vystoupení žáků ZŠ U sýpek – Historie města Kroměříže
- představitelé města Kroměříže a Zlínského kraje
- představitel MPSV ČR, MUDr. Marián Hošek, náměstek ministra
- zástupce MZd ČR

10.30 – 12.30

Moderuje: PhDr. Jiří Tošner

Priority a aktivity MPSV ve vztahu k seniorům

Mgr. Petr Wija, Ph.D., MPSV ČR, Praha

Jak vlastně přistupovat k seniorské problematice?

MUDr. Zdeněk Kalvach, Gerontologické centrum Praha a MedicoVer

Problematika seniorů z pohledu Zdravých měst

Ing. Petr Švec – Národní síť zdravých měst, Praha

Vzory a hodnoty dobrovolnictví v české a norské společnosti

Mgr. Klára Aronová, PhDr. Jiří Tošner – HESTIA, Praha

12.30 – 14.00 – oběd

14.00 – 17.00

Moderuje: PhDr. Dagmar Cruzová

Komunitní středisko KONTAKT Liberec

Michael Dufek, Komunitní středisko KONTAKT, Liberec

Firemní dobrovolnictví a senioři

Ing. Karel Pelán, Sodexo Pass ČR, Praha

Senioři dobrovolníkům

Mgr. Ing. Tomáš Hendrych, Krajská nemocnice Liberec, a.s.

Dobrovolnické aktivity na LDN ve FN v Motole

Karolina Eckschlagrová, FN v Motole, dobrovolnické centrum, Praha

Nejen lidé pomáhají, aneb canisterapie na LDN ve FN v Motole

Michaela Fiedlerová, FN v Motole, dobrovolnické centrum, Praha

Tahle země je i pro starý

Mgr. Ivo Farský, Prázdninová škola Lipnice

Prezentace dobrovolnického programu Návštěvy (návštěvy izolovaných seniorů)

Adéla Jiráčková, Centrum pro rodinu a sociální péči Vysočina

Diskuse k předneseným tématům

19.00 Nádvoří Arcibiskupského zámku – společenský a diskusní večer

Úterý 12. května 2009

9.00 – 12.30

Moderuje PhDr. Jiřina Šiklová, CSc.

Aktivné zapojenie starších na Slovensku do spoločenského, verejného života v regiónoch

Gáliková Lubica, Fórum pre pomoc starším – národná sieť, Prievidza

Dobrovolnictví v domově seniorů Jankov

Iveta Dittrichová, Domov seniorů Jankov

Dobrovolníci v pobytových službách pro seniory ve Zlínském kraji

(výsledky výzkumného šetření)

Ing. Mgr. Leona Hozová, Fakulta humanitních studií Univerzity T. Bati Zlín

Aktivní účast seniorů na dobrovolnictví v Domově sv. Karla Boromejského

S M. Konsoláta Mgr. Miroslava Frýdecká, Ing. Monika Straková,

Domov sv. Karla Boromejského

Centrum pro seniory v Kroměříži, aneb touha po vzdělání nekončí s přibývajícím věkem

Ing. Jiří Antoň, Centrum pro seniory Kroměříž

Výsledky ankety Jak to vidí senioři v našem městě?

MUDr. Eva Nováková, Klub UNESCO Kroměříž

Senior fitness pohybové aktivity seniorů

Bc. Jitka Horáková, Fakulta humanitních studií UK, Praha

Diskuse k předneseným tématům

14.00 Prohlídka Centra pro seniory a zdravotně postiženou mládež UNESCO

v Kroměříži, včetně besedy – v Základní škole Zachar

**Anketa účastníků konference
Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům
Kroměříž 11. – 12. 5. 2009**

Vážíme si názorů účastníků konference a proto děkujeme všem, kteří vyplnili anketní lístek. Poslouží ke kvalitnější přípravě příštích ročníků.

Vyhodnocení Ankety účastníků konference

Odevzdáno 86 anketních lístků z 189 zúčastněných v průběhu obou dnů

- 1) Splnila konference vaše očekávání?

ANO: 70

NE: 1

ČÁSTEČNĚ: 15

- 2) Myslíte, že by se měla pořádat i v příštím roce?

ANO: 86

NE: 0

- 3) Máte zájem o účast v příštím roce?

ANO: 85

NE: 1

- 4) Které referáty vás nejvíce zaujaly?

Nejvíce zaujal: MUDr. Zdeněk Kalvach, na druhém místě: Mgr. Ivo Farský,
na třetím místě Michaela Fiedlerová

- 5) Jak jste byl/a spokojen/a s organizací?

SPOKOJEN: 68

ČÁSTEČNĚ: 8

NESPOKOJEN: 0

NÁMĚTY NA ZLEPŠENÍ:

Celkem 31 velmi různorodých námětů, pokud to bude možné, využijeme je v příštím roce

SEZNAM ÚČASTNÍKŮ KONFERENCE

Předem se omlouváme za nedostatky v seznamu

Příjmení, jméno, titul	organizace
Antoš Jiří, Ing. CSc.	Klub UNESCO Kroměříž
Aronová Klára, Mgr.	Hestia Praha
Babčáková Sylvie	ČČK Zlín
Bartoníčková Alena	Kontakt Liberec
Bechná Anna	Diakonie ČCE Valašské Meziříčí
Beil Zdeněk, Ing.	Nadační fond UNO Olomouc
Bencová Radka, Mgr.	Domov seniorů Drachtinka Hlinsko
Bezecná Marta	Charita Třinec
Beňa Jiří Ing	Klub UNESCO Kroměříž
Bílíková Eva	SPCCH Zlín
Bílková Marie, Ing.	MPSV ČR
Bláhová Irena	Dům seniorů Mladá Boleslav
Bláhová Petra, Mgr.	o.s. Totem
Blažková Anna	Diakonie ČCE, Myslibořice
Bušková Anna	Nemocnice T.G.M. Hodonín
Butulová Alena, Mgr.	Spektrum, KM
Cruzová Dagmar, PhDr.	Spektrum, KM
Csákayová Olga	Město Nitra
Čejka Josef, JUDr.	Zlínský kraj
Černá Jaroslava	Senior servis Ostrava
Černochová Lenka, DiS.	Spektrum, KM
Červinková Petra	Střední zdrav. škola KM
Číhalová Jarmila, MUDr.	MÚ Kroměříž
Dittrichová Iveta	DS Jankov
Dokulilová Slávka, Ing.	Centrum pro rodinu Vysočina, Jihlava
Dopitová Marta	FOKUS Vysočina

Dudkevičová	ÚP Kroměříž
Dufek Michal	Kontakt Liberec
Dulavová Věra	Charita Vsetín
Dvořáková Jitka Mgr.	Klub UNESCO Kroměříž
Dvořáková Kateřina, Bc.	Domino CZ, Zlín
Eckschlagerová Karolína	FN Motol, Praha
Eimová Jarmila, Mgr.	Spektrum,KM
Faiferlíková Vlastimila	O.s. Totem, Plzeň
Farský Ivo, Mgr.	Prázdninová škola, Lipnice
Ferusová Jarmila	SPCCH Zlín
Fialová Gabriela	VOŠ pedagogická a sociální Kroměříž
Fialová Petra, Bc.	Samari o.s.
Fiedlerová Michaela	FN Motol, Praha
Foltýnová Marie Mgr.	Centrum pro seniory Kroměříž
Foučková Štěpánka	Domov seniorů Úvaly
Frkalová Helena	Zelené bydlení, o.s., Zlín
Frydecká Miroslava,Mgr.	Domov sv. Karla Boromejského
Fuksa Bronislav,Ing.	Zlínský kraj
Fuřílková Karolína	VOŠ Kroměříž
Gálisová Lubica	Fórum pre pomoc starším, Prievidza
Gálová Jana	Charita Uherské Hradiště
Geráková Libuše	Kroměříž
Hendrych Tomáš, Mgr. Ing.	Krajská nemocnice, Liberec
Hobza Tomáš, DiS.	MPSV
Hoferková Dagmar, Ing.	ADRA Ostrava
Horáčková Anna Mgr.	Klub UNESCO Kroměříž
Horáková Jitka, Bc.	Student UK Praha
Horáková Lenka	MÚ Chropyně
Horáková Markéta	Charita Zábřeh

Horáková Naděžda, PhDr.	ÚP Kroměříž
Hošková Eva, Mgr.	FOKUS Vysočina
Hozová Leona, Ing. Mgr.	Univerzita T. Bati, Zlín
Hrabovska Adéla	VOŠ pedagogická a sociální Kroměříž
Hrančík Ivan	ÚP Nový Jičín
Hrdinová Michaela	Týdeník Kroměřížska
Hroteková Michaela	Student - Univerzita Trnava
Hruška Jindřich, Ing.	ÚP Ústí nad Orlicí
Hrůzová Renata	Klub Unesco Kroměříž
Chmelíková Hana	FOKUS Vysočina
Chramostová Lucie	Střední zdravotnická škola KM
Chytilová Lenka, Bc.	Spektrum, KM
Ivančová Jana	Život 90 Praha
Janalíková Eva	
Jančíková Marcela	Klub UNESCO Kroměříž
Janošíková Monika, Mgr.	ADRA Frýdek Místek
Járiabková Lidie	Slezská diakonie Ostrava
Jiráčková Adéla	Centrum pro rodinu Vysočina, Jihlava
Jiránek Radek, Mgr.	MV ČR, Praha
Jozífková Naďa	Město Liberec
Kadlecová Helena	Spektrum, KM
Kalvach Zdeněk, MUDr. CSc.	Gerontocentrum Praha
Kapounek Jan	ÚP Kroměříž
Karásek Miroslav	Redakce Zpravodaj města Kroměříže
Kárníková Eva	SPCCH, Poděbrady
Kaspiřík Jaromír	ÚP Nový Jičín
Kašpárková Šárka, PhDr.	Knihovna KM
Kaučká Tereza	Cesta domů, Praha
Koutský Vladimír	Klub seniorů Kroměříž

Kojecký Radovan, Ing.	Klub Unesco Kroměříž
Kolářková Karla, Ing.	
Koppová Libuše	Charita Třinec
Kopečná Karla	
Kostelecký Jan, Ing.	Zlínský kraj
Kováčová Daniela	Nemocnice Most
Kovářová Jiřina, MUDr.	LDN Kroměříž
Krbcová Michaela	Hestia Praha
Krkošková Marta, PhDr.	ÚP Olomouc
Krouželová Dana, Bc.	KÚ Pardubice
Krumpolcová Helena	Domov seniorů Úvaly
Kubáník Antonín, Ing.	Klub Unesco Kroměříž
Kuciánová Zdena Mgr.	Střední zdravotnická škola KM
Kůdelová Andrea	Charita Uherský Brod
Kunčarová Drahomíra	Centrum pro neslyšící KM
Labajová Zuzana, Bc.	ČČK Zlín
Loučka Michal	Centrum pro neslyšící KM
Ludvík Marek	student Univerzity T. Bati, Zlín
Macáková Ludmila	Charita Zábřeh
Mahdalová Ludmila, MUDr.	Klub UNESCO Kroměříž
Malenovský Karel	Azylový dům pro muže, KM
Málková Daniela	Charita Havlíčkův Brod
Marečková Jarmila	Senior servis Ostrava
Marková Marcela	Střední zdravotnická škola KM
Marková Vladimíra	Sociální služby Kroměříž
Mazurová Alena, Bc.	Charita Uherské Hradiště
Medusová Marcela, Bc.	MÚ Hodonín
Mihálek Viera	Klub stříborných hlav, Bratislava
Michalíková Věra, Mgr.	Charita České Budějovice

Mikšík Jaroslav, Ing.	Klub UNESCO Kroměříž
Mohylová Ludmila	Život 90 Praha
Moravcová Petra, Bc. DiS.	Sociální služby Havlíčkův Brod
Moravčíková	Město Nitra
Nebilová Iveta	S-centrum Hodonín
Němcová Hana, Mgr.	Muzeum Ústí nad Labem
Němcová Jitka, DiS.	Domov Kamarád, Rožnov pod Radhoštěm
Nezdařilová Markéta	Střední zdravotnická škola KM
Novák Petr, DiS.	Spokojený domov, Mnichovo Hradiště
Nováková Eva, MUDr.	Klub UNESCO Kroměříž
Nováková Pavlína, Mgr.	KÚ Zlínský kraj
Nováková Petra, Ing.	Samari,o.s.
Odstrčilová Zdislava, Mgr.	Charita Valašské Meziříčí
Ondrušková Dagmar Mgr.	Střední zdravotnická škola Kroměříž
Pastorčáková Martina	Domino CZ, Zlín
Pavelek Lukáš, Mgr.	Trnavská Univerzita
Pazderník Roman	Centrum pro aktivní stárnutí
Pečeňová Radomíra	Dotek Vizovice
Pejlová Pavlína, Mgr.	ADRA Zlín
Peková Dana	Život 90 Praha
Pelán Karel, Ing.	Sodexo Pass ČR
Pilát Miroslav, Mgr.	Klub Unesco Kroměříž
Pískovská Jana	VOŠ pedagogická a sociální Kroměříž
Pížová Milada	Spektrum,KM
Podolová Renata Mgr.	Podnikatelská škola Holešov
Podolská Naděje, PhDr.	ÚP Olomouc
Pochová Karla	Hestia Praha
Poláčková Karla, Ing.	Centrum pro seniory Vsetín
Pospíšilová Libuše, Mgr.	Klub UNESCO Kroměříž

Postorčáková Martina, Bc.	Domino CZ
Prášilová Halka, Mgr. PhDr.	VOŠ pedagogická a sociální Kroměříž
Procházková Michaela, Ing.	Pečovatelská služba Kroměříž
Prokopová Lucie, DiS.	Charita České Budějovice
Puchar Antonín	Klub UNESCO Kroměříž
Rajchlová Elena, MUDr.	Klub stříborných hlav, Bratislava
Režná Pavlína	VOŠ pedagogická a sociální Kroměříž
Riegrová Hana, DiS.	Domov Na zátiší, Rakovník
Riegrová Marta	Diakonie ČCE Valašské Meziříčí
Rodkovská Dana, Mgr.	Diakonie Praha
Rojtová Libuše	Diakonie Praha
Rusová Alena, Mgr.	Samari o.s.
Řezníková Lucie	VOŠ pedagogická a sociální Kroměříž
Sahulová Andrea	Nemocnice Ústí nad Labem
Seibertová Helena	Klub UNESCO Kroměříž
Sedláček Pavel	ČRO Brno
Sedláčková Romana, Mgr.	KÚ Olomouc
Schilling David	Nemocnice Chomutov
Schwarzerová Marie	Charita Prostějov
Sikorová Dorota, Bc.	Slezská diakonie, Český Těšín
Skaličková Zdenka, Ing.	Centrum pro seniory Kroměříž
Smíšek Karel, JUDr	ÚP Kroměříž
Straková Barbora	VOŠ pedagogická a sociální Kroměříž
Straková Monika, Ing.	Domov sv. Karla Boromejského
Stýbová Michaela	ČČK Zlín
Svatoňová Petra	Město Liberec
Svoboda Antonín, RNDr.	Centrum pro aktivní stárnutí Praha
Svobodová Ivana, Ing.	Centrum pro aktivní stárnutí Praha
Svobodová Lucia	Hestia Bratislava

Svobodová Michaela, DiS.	Střed o.s. Třebíč
Svojanovská Hana	DC Světlo, Ústí nad Orlicí
Svojanovská Jana	DC Světlo, Ústí nad Orlicí
Šeredová Andrea, Mgr.	SVOSŠ Jihlava
Šiklová Jiřina, PhDr.	Karlova univerzita, Praha
Šílová Eva, RNDr.	ZŠ U Sýpek Kroměříž
Šímová	Město Nitra
Šímová Bára	ADRA Valašské Meziříčí
Šímová Naďa	ADRA Valašské Meziříčí
Šokalová Věra	Charita Frýdek Místek
Štefíková Katarína	Hestia Bratislava
Štěpán Oldřich	Královéhradecká Arnika
Štěpánová Jana	Královéhradecká Arnika
Švaříčková Barbora, Bc.	Střed, o.s. Třebíč
Švec Petr, Ing.	Národní síť zdravých měst Praha
Švecová Pavlína, Mgr.	MC Klubíčko, Kroměříž
Teicherová Eva, JUDr.	Charita Ostrava
Tomková Ivana	SPCCH Poděbrady
Tošner Jiří, PhDr.	Hestia Praha
Trnková Kateřina, Bc.	Slezská diakonie Havířov
Tupá Miloslava	Klub Unesco Kroměříž
Uherka Jan, Mgr.	Národní rada osob se zdravotním postižením
Vaclachová Jarmila, Mgr.	SVČ Holešov
Varhaníková Milada	Klub Unesco Kroměříž
Vařáková Anna	ČČK Zlín
Večeřa Petr, Ing.	MÚ Chropyně
Večeřová Hana, Ing.	Sociální služby Kroměříž
Veselá Emilie	Nemocnice T.G.M. Hodonín
Veselá Martina	DCHB Třebíč

Vostřáková Ludmila, PhDr.	MZČR Praha
Vranková Jitka	Sociální služby Uherský Brod
Vybíralová Jaroslava	Klub UNESCO Kroměříž
Vymětalíková Sabina	Střední zdravotnická škola Kroměříž
Wija Petr, Mgr. Ph.D.	MPSV
Zatloukalová Alena	Střední zdravotnická škola Kroměříž
Zmatlíková Zdeňka	Dům seniorů Mladá Boleslav
Zralá Jitka	Charita Vsetín
Žárský Dan, Ing.	Diakonie Vsetín
Životská Kateřina, Mgr.	ÚP Olomouc

Sborník konference
Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům

Vydává: Klub UNESCO Kroměříž a HESTIA-Národní dobrovolnické centrum Praha

Fotografie: Mgr. M. Pilát

Obálka: Mgr. M. Číšecký

Sazba a tisk: TYPOservis Holešov

Neprošlo jazykovou úpravou

Kroměříž 2009

STARIJA ZA REDOBROVO EVOLUNTEERIN

