Senioři a CLLD 2021 – 2027

A - Proč se v MAS zabývat seniory?

Seniorů je v ČR stále víc, jak to odpovídá i celosvětovým trendům. V současnosti tu žijí **více než dva miliony lidí ve věku 65 let a více** (budeme psát jen 65+). To je zhruba každý pátý občan. Za posledních devět let do této věkové skupiny přibylo půl milionu lidí! Každý rok přichází do důchodového věku asi 135 tisíc lidí. Ti jsou většinou více kvalifikovaní než ti nejstarší (85+), a jsou také digitálně gramotnější. Velmi mnoho z nich, možná většina, to už umí s počítačem, s internetem, s chytrým telefonem. Lze tedy s nimi komunikovat pomocí moderních technologií (IKT). Kromě toho se důchodového věku dožívá stále více lidí v relativně dobrém zdraví. Bývají mobilnější, informovanější a akceschopnější.

ČSÚ k 31. 12. 2019 (v tis.)	celá ČR	MAS A	MAS B	MAS C	MAS D
obyv. celkem (100%)	10 700	30	50	60	80
z toho 65+ (20%)	2 131	6	10	12	16
z toho 65-74 let (12%)	1 308	3,6	6,0	7,2	9,6

Tabulka ukazuje, že z tohoto počtu je cca 1,3 mil. lidí ve věku 65-74 let, kdy jsou senioři relativně nejvíce zdraví a akceschopní a kdy mnoho z nich prožívá šťastné období, neboť se mohou věnovat svým zálibám a přátelům, na něž neměli dříve čas. To jsou lidé, mezi nimiž může MAS (ale i každá obec, spolek apod.) najít mnoho spolupracovníků. Ve všech MAS v roce 2019 bylo v 6258 obcích 1229 tis. lidí ve věku 65+.

V dalších sloupcích tabulky jsou pro ilustraci uvedeny počty seniorů 65+ a z nich 65-74 let v MAS čtyř typů velikostí. Jsou to hypotetické údaje, skutečné počty se v každém území jistě liší. I tento propočet však stačí pro představu, jak rozsáhlá je to skupina obyvatel. Mají všichni z této skupiny prospěch z existence MAS a má MAS prospěch z existence této skupiny? Průměrná česká MASka působí na území s asi 33 tisíc obyvateli. Zde tedy žije v průměru téměř 4 tisíce lidí ve věku 65-74 let! To je obrovské množství, velký potenciál, který by nemusel zůstat nevyužitý. Kolik asi máte takových seniorů právě u vás?

S počtem seniorů souvisí délka života. Stále se prodlužuje, hlavně díky zdravotnictví. Avšak jsou tato „léta navíc" letá plná života, prožitá ve zdraví? Podle údajů ČSÚ z roku 2019 měl chlapeček, který se tehdy narodil, v průměru vyhlídky na život dlouhý 76 let, holčička 82.

Naděje dožití na dalších… let		
ve věku	muži	ženy
0	76,3	82,1
1	75,6	81,3

60	20,0	24,2
65	16,3	19,9
70	13,0	15,9
80	7,4	8,8
90	3,6	4,0

„Do důchodu“ se jde nyní maximálně v 65 letech. Pětašedesátiletý český muž má nyní naději, že se dožije v průměru 81 let, žena 85 let. Ale co budou těch dalších 16 nebo 20 let dělat? Jak je stráví? Budou je trávit aktivně, nebo pasivně? Budou přitom šťastní, nebo nešťastní? Spokojení se svým stářím, nebo nespokojení? Jak kvalitní život ještě prožijí? A mohou ještě něco ze svých obrovských životních zkušeností, znalostí a dovedností poskytnout svým známým, své obci nebo těm, kdo pomoc potřebují? Uvědomí si, co všechno ještě umí, dokážou, chtějí a budou z nich užiteční pomocníci v neziskových organizacích, v obcích a dokonce v MAS?

Jistěže MAS „není od toho“, aby řešila dlouhý život prožitý ve zdraví. Avšak může tomu pomáhat. Tady jsou náměty, co a jak dělat.

B - Senioři a vývojové trendy ve venkovském území

Strategie CLLD se připravuje na sedm let. Pro tak dlouhé období se již vyplatí **zvážit všechny trendy,** které mohou ve společnosti a v konkrétním území MAS nastat a které se mohou dotýkat i činnosti MAS. Obecným posláním MAS je pomáhat rozvoji v různých oblastech života daného území. Je proto užitečné, když MAS vychází nejen z analýzy současného stavu, ale také zejména z očekávaných změn v budoucím období. Z hlediska života seniorů patří mezi **nejvýznamnější trendy** tyto tři:

- **rostoucí podíl starších lidí v populaci** (v důsledku toho narůstá tlak na důchodový systém, rozvíjejí se zdravotnické služby, roste tzv. stříbrná ekonomika zaměřená na zboží a služby pro seniory)
- **nárůst nových informačních a komunikačních technologií** v komunikaci (telefony), ve spotřebičích (chytrá domácnost), v dopravě, zábavě atd.
- s tím spojený **prudký rozvoj digitalizace** ve veřejné správě i v pracovním a soukromém životě (budou mu senioři vždy stačit?)

Právě nyní jsme svědky a aktivními účastníky naprosto revoluční změny – **digitalizace** různých činností a procesů a celkové **virtualizace** našeho světa. Stále více lidských aktivit se přesouvá z fyzického světa do virtuálního (do „cloudů“, na „internet“) a dochází k jejich propojování. Vidíte to každodenně i na sobě: společenské kontakty, platby obchodníkům, operace na bankovních účtech, práce jako taková, zábava, všelijaká hlášení a žádosti atd. se čím dál tím více odehrávají právě na internetu. Brzy se možná začne říkat, že kdo není na internetu, jako by nebyl. A nebude to daleko od pravdy. Vždyť téměř všechna setkání lidí, např. pracovní porady, semináře, konference, probíhají pomocí IKT virtuálně. Účastníme se různých událostí, akcí a rozhodování, a dokonce pracujeme, aniž bychom opustili domov (někdo ani svou postel).

Obrovským problémem se proto stává „**digitální propast**“ pro ty, kteří internet nepoužívají. To jsou především senioři zhruba od 75 let věku. Ti se tak dostávají do velké nevýhody, protože nemají množství informací, které uživatelé internetu mají, nemohou komunikovat se svými blízkými (kromě telefonování) atd. Mohou ovšem i tak prožívat spokojené stáří, jsou-li dostatečně zdraví, cítí-li se v bezpečí a mají-li kolem sebe aspoň pár lidi, s nimiž mohou denně komunikovat (příbuzní, přátelé).

Podle zjištění ČSÚ z listopadu 2019 ve skupině 65-74 nikdy nepoužila internet asi třetina osob, u 75+ dokonce dvě třetiny. Naopak denně nebo téměř denně používá internet již uvedená třetina osob z 65-74 let, ale pouhá desetina ze 75+. **Digitální gramotnost** seniorů však rychle stoupá, neboť do důchodového věku se dostává stále více lidí, kteří v profesním životě počítače a internet používali. Ročně přibývá asi 100 tisíc seniorů používajících internet.

Jsou i **další důležité trendy**, které se budou týkat venkova, například a) pokračující urbanizace některých území (především vlivem velkých měst a dopravních tepen v sousedství), b) klimatické změny a problematika vody

anebo c) tlak na změny v zemědělské produkci a ochraně krajiny. Avšak necháváme je tu stranou, není to přímo o seniorech.

MAS by při přípravě SCLLD mohly využít i výsledky analýzy zpracované kolektivem Západočeské univerzity v Plzni pro NS MAS (práci J. Ježka uvádíme na konci mezi informačními zdroji informací). Z dotazování představitelů 1083 obcí vyplynulo, že mezi **největší problémy budoucnosti** lze – kromě stárnutí populace – počítat odchod mladých a podnikavých lidí z venkova, snižování kvality a dostupnosti veřejných služeb, úpadek komunitního života aj.

Současně na mnoha místech dochází k opačnému trendu - k růstu příměstských satelitů a ke stěhování mladších a vysoce kvalifikovaných lidí z velkých měst do přilehlých venkovských obcí, kam ovšem zpravidla nepřinášejí potřebné obohacení místního života a naopak zvyšují nároky na veřejné služby a vnášejí „městský styl“ života.

Inspirací pro tvorbu SCLLD může být i **seznam pěti nejvýznamnějších trendů**, které budou určovat budoucí vývoj venkovských obcí v nejbližších 10 letech a které se podle mínění dotazovaných obcí liší i podle velikosti obcí a typu venkovského regionu (viz studie J. Ježek, Zdroje informací).

C - Dvě skupiny projektů, akcí, aktivit

Seniorská populace je velmi různorodá. **Senioři jsou současně jak velkým problémem, tak velkou příležitostí.** Projekty a aktivity, které by MAS mohla iniciovat, příp. i některé sama uskutečňovat, totiž můžeme rozdělit do dvou velkých skupin:

X (**senioři jako problém**) – V této skupině jsou služby, podpora a péče o seniory, kteří jsou vážně či chronicky nemocní, zdravotně postižení, velmi chudí, osamělí, zadlužení, někdy i méně soběstační či v jiných vážných problémech, s nimiž si sami neporadí. Jsou to často spíše starší (např. nad 75 let) než mladší senioři. Ti všichni potřebují především určitou péči. Většinou (ne vždy!) na ně myslí stát a na základě zákonů jim tu péči poskytuje. Dále však uvidíme, že mnoho potřebných věcí stát nedělá a asi nikdy nebude – a právě tam je místo pro aktivity obcí, NNO a MAS.

Y (**senioři jako příležitost**) – Sem patří akce a aktivity, které reagují na záliby seniorů a na jejich schopnost přispívat ke zlepšení života v obcích. V této skupině jsou senioři, kteří se nacházejí v relativně dobrém zdravotním stavu, jsou akceschopní, často mají dostatečný příjem (důchod a výdělky), určitý majetek (dům, auto, úspory) a z pracovního života použitelnou kvalifikaci [1]. Hlavně ale mají rozmanité zájmy a aktivity, pro které jsou fyzicky a mentálně způsobilí a které většinou přesahují hranice jejich vlastní domácnosti nebo rodiny.

Především tito druzí, tedy lidé, jejichž život patří do skupiny Y, by se mohli více zapojovat do aktivit ve prospěch komunity, obce nebo celé společnosti a tím pomáhat realizovat obrovský potenciál pracovních schopností, zkušeností, znalostí, a často i nadšení, které senioři mají. Jako pracovníci nebo dobrovolníci mohou vykonat velké množství práce. Jen jako příklad: Jestliže má MAS na svém území o 50 tisících obyvatel odhadem 6 tisíc seniorů ve věku 65-74 let, tak i kdyby se jí a místním organizacím a obcím podařilo časem zapojit aspoň čtvrtinu z nich třeba na 10 hodin týdně, vzrostl by počet užitečně odpracovaných hodin o 750.000 ročně. Nepomůže to jen obcím, zaměstnavatelům a NNO. Pomůže to především samotným seniorům, protože se většinou zvýší kvalita jejich života a životní spokojenost.

Náš stát se ve vztahu k seniorům zaměřuje téměř výhradně na ty zdravotně postižené, nemocné, chudé, zadlužené apod. To je určitě nezbytné. Avšak určitou aktivizací seniorů v situaci, kdy množství práceschopných a zdravých lidí dosahuje důchodu, se nezabývá. Nechává to na komerčních a neziskových organizacích. Nikdo nechce, aby se seniorům stanovila nějaká povinnost pracovat třeba do 75 let. Nicméně stát by je mohl povzbuzovat k tzv. aktivnímu stárnutí: k jakékoli produktivní činnosti (dobrovolnictví, výdělečná práce) a k rozmanité zájmové činnosti, která podporuje jejich tělesné a mentální zdraví a společenský život. To plně odpovídá celosvětovým iniciativám Světové zdravotnické organizace, které se nazývají **aktivní stárnutí a zdravé stárnutí**.

[1] Podle sociologů to bývají lidé, kteří mají častěji zájem o dění ve společnosti a více pěstují vztahy s jinými lidmi než senioři v první skupině. To neznamená, že takoví ve skupině X nejsou. Například i chronicky nemocní mohou mít majetek nebo zájem o veřejné záležitosti. Jde nám tu jen o vystižení celkových, „statistických“ rozdílů.

Také senioři se potřebují cítit užiteční, udělat dobrou práci, získat uznání, ocenění. A také se chtějí „seberealizovat“, uplatnit své schopnosti, dovednosti a znalosti. A mnoho z nich chce prostě smysluplně využít svůj čas, „užít si“ v rámci možností, které mají. Obvykle však potřebují určitou podporu (např. povzbuzení v rodině či od přátel) a potřebují také příležitost. Když je dokážeme zaujmout a motivovat, mohou být velkým pomocníkem. Pro území MAS tedy představují velkou pracovní kapacitu pro další rozvoj.

Výhody zapojení seniorů jsou známé: jsou zdrojem inspirace a zkušeností, umějí vzít za práci, jsou spolehliví a v zaměstnání většinou loajální. To vše se dá využít i v dobrovolnické práci, při pomoci v MAS, ve školách, v zájmových spolcích a podobně.

A ještě jeden efekt má zapojení seniorů: Aktivní senioři přispívají k **odstraňování předsudků**, které se někdy objevují u mladších generací o tom, že senioři jen ujídají ze státního rozpočtu a sociálního pojištění, jsou pomalí a zabírají místa v nemocnicích a v autobusech. Celkově to je sice pravda, ale jednak mnoho seniorů koná užitečnou práci a jednak ve společnosti, která si váží každého života, takže pro kluka, který si zlomil nohu, klidně pošle vrtulník, je nemístné říkat, že někdo „mezi nás“ nepatří.

Připomínáme ještě, že senioři mají hlavně zájem a) o vlastní zdraví, b) o vlastní bezpečí, c) o rodinu, resp. o sociální vazby. Jestliže se zaměříme na pomoc v těchto třech oblastech, zpravidla u nich uspějeme.

D - Služby a péče o seniory

Zdánlivě to řeší stát a systém zdravotního a sociálního pojištění. Avšak stát zdaleka neřeší vše, co senioři potřebují. Existuje množství služeb, které je třeba zajistit mimo zákon o sociálních službách a další předpisy. To je prostor pro iniciativu měst a obcí a místních NNO. MAS by si mohla všímat, o jaké potřeby jde a upozorňovat tyto instituce na nutnost řešení. Všechna níže uváděná opatření jsou financovatelná z místních rozpočtů, příp. bezplatnou prací dobrovolníků anebo z grantů. Mnoho však i z nového OP Zaměstnanost plus (netvrdíme, že by to pracovníky ŘO nepřekvapilo, avšak často půjde hlavně o vhodnou argumentaci a formulaci záměru).

Pro potřebu pohybu - více laviček

Podle údajů ČSÚ z r. 2019 u nás žije v bytech 637 tis. lidí ve věku 65+, kteří mají některé zdravotní postižení (další desetitisíce žijí v domovech pro seniory apod.). Z tohoto počtu má 496 tis. vážné pohybové omezení a z nich asi třetina neujde sama ani 500 metrů po rovině. Co tedy – kromě zdravotní péče a ortopedických pomůcek – potřebují tito lidé? No přece lavičku, aby si měli kam sednout, když si jdou nakoupit do obchodu nebo něco vyřídit na radnici nebo když chtějí navštívit hřbitov nebo jít na vycházku. A podívejte se ve svých městech (na vesnicích to možná není tak špatné), kde jsou lavičky. Jsou na náměstí, na nádraží, v městském parku a u autobusových zastávek. Sporadicky na dalších místech. Ale možná že před samoobsluhou, před poštou nebo u hřbitova už nejsou.

Více laviček v obcích i v okolí (v extravilánech) znamená víc možností pro lidi staré, málo pohyblivé, ale i pro maminky s kočárkem, tatínky s kočárkem apod. MAS by mohla získat představitele obcí pro to, aby si nechali zmapovat současný stav a potřeby. Ti pak mohou požádat několik „mladých důchodců“, aby obcí a jejím okolí prošli a navrhli umístění laviček. Zastupitelstvo pak rozhodne, kde je instalovat a kde ne.

(Pochopitelně v této fázi nesmíme skončit. Když už jednou máme „podchycené“ seniory, kteří mají o něco zájem, oslovíme je na konci jejich prvního zapojení s námětem na další. Budeme si tyto seniory „pěstovat“ a vyzveme je, ať na sebe „nabalí“ další vrstevníky, kteří by byli schopni a ochotni pomoci. Musíme k tomu mít nejen chuť, ale taky určitý zásobník námětů, viz dále).

Pro potřebu bezpečí a zachování života – lepší péče na dálku

Jak známo, většina náhlých zdravotních příhod, které se stanou seniorům, se stane v jejich domovech. Díky rozvoji nových technologií a internetu se objevily nové možnosti, jak pomoci starým lidem, u nichž hrozí nebezpečí pádu se zraněním, infarktu apod. Možná znáte **SOS tlačítko,** většinou je to součást telefonů, ale je to taky samostatné zařízení nebo součást hodinek. Podle služeb, které jsou na to napojeny, je cena mezi 0 až 150 Kč/měs., což by dokázala uhradit i radnice malého města. Chytré hodinky nebo zvláštní senzory mohou **s využitím internetu sledovat zdravotní stav seniora**, existuje **GPS lokátor pro vyhledání ztracené osoby** aj.

Není to žádné sci-fi, tisíce seniorů jsou již propojeni se svými lékaři – jenže mnozí o těchto možnostech ještě nevědí.

V celé ČR je k dispozici **Chytrá péče** (https://www.chytrapece.cz), která vybaví seniora chytrými hodinkami, hlídajícími riziko způsobené pádem, umožňují kontakt v nouzi apod. Tak jako téměř vždy, MAS neřeší nic, „pouze" zprostředkuje spolupráci města, nemocnice, místních ordinací, příp. městské policie.

Řešit zdravotní problémy pomáhá již třetím rokem i známá **seniorská obálka první pomoci** (https://1url.cz/VKzSA), která k nám přišla z Velké Británie. Je určena především seniorům, kteří žijí osamoceně anebo chodí samostatně ven, a má pomoci v případě ohrožení na zdraví či na životě. Na viditelném místě v bytě (např. na ledničce) nebo v kapse je karta, která obsahuje základní důležité údaje o zdravotním stavu, resp. o tom, co má záchranná služba, policie nebo hasiči dělat, když takového seniora najdou. Ani tady se neočekává, že by MAS seniorské obálky zařizovala, avšak může odstartovat jejich používání na celém území MAS.

Pro potřebu bezpečí – lepší fyzické zajištění domova.

V jednom průzkumu se zjistilo, že mnoho seniorů by pro svůj pocit bezpečí uvítalo, kdyby měli lépe zajištěné dveře. To by mohla seniorům nabídnout obec, třeba by přispěla na zabezpečovací zařízení, jako jsou odolné zárubně, dvoubodové bezpečnostní závory, samozamykací zámky nebo aspoň řetízek ve dveřích. Možná by někdo chtěl dveřní nebo okenní alarm (nejlevnější stojí jen 172 Kč) nebo panikový zámek. (Vhodný pro případ náhlé paniky, instalován bývá například v nouzovém východu z kinosálu. Až to půjde, zkuste si to. Nebo raději ne? I když jsou dveře zamčené, odemknete je bez klíče.)

Pro boj s osamělostí

Celá Evropská unie zápasí se sociální exkluzí různých skupin obyvatel - s jejich vyloučením z normálního života společnosti. Jdou na to dotační miliardy. Pomáhá se zdravotně postiženým nebo lidem s exekucemi nebo etnickým menšinám. Někdy se však zapomíná, že největší skupinou obyvatel, kterým hrozí sociální exkluze, jsou **senioři, zejména ti osaměle žijící, s absencí společenských kontaktů a také s pohybovými obtížemi.** Je třeba včas rozpoznat jejich počínající fyzický a mentální úpadek, prodloužit jejich soběstačnost a zvýšit kvalitu jejich života. K tomu jsou nejlepší návštěvy v jejich bytech nebo v domovech pro seniory a „vyvádění" seniorů na akce ve městě.

Jsou to dobré vztahy mezi lidmi, které lidi činí šťastnými a zdravějšími. Slavná Harvardská studie, která trvá již 75 let, potvrdila, že pěstování sociálních kontaktů, komunikace s jinými lidmi je ve stáří zcela zásadní. V řadě dalších vědeckých studií se také ukázalo, že naopak samota, totální nedostatek kontaktů, izolace vede k depresím, k psychosomatickým potížím a snižuje délku života. Mimo jiné degenerují některé části mozku. Mezi lidmi osamělými a s nedostatkem mezilidské komunikace je také velké množství sebevražd a závažných

onemocnění. Krátce a úděsně řečeno – osamělost zabíjí!

Proč to tu zmiňujeme? Protože v ČR je **80 000 osaměle žijících starých lidí**, docela určitě i na území vaší MAS. Mnozí z nich žijí fyzicky sami, říkají, že si zvykli, ale pořád je ještě dobře, jestliže mají kontakty s příbuznými, přáteli a sousedy. Jenže je mnoho těch, kteří kontakty a vztahy nemají a moc o nich nevíte, protože maximálně vyjdou ven si nakoupit. Trápí se nedostatkem pozitivních kontaktů. Doktoři by potvrdili, kolik starých lidí k nim chodí, aniž by bezprostředně potřebovali lékařský zákrok, a jsou to ti, kterým chybí vlídné slovo, popovídat si, neřku-li pohladit na duši. Mnozí ani nemohou pořádně chodit. A pak může být docela dost těch, kteří sice bydlí s ostatními v pěkném domově pro seniory nebo v LDN, ale přesto se cítí sami. Ne fyzicky, ale citově. Strádají. Mezi nimi jsou často ti, kteří předčasně umírají.

Co dělat? Tak, jak tomu bývá, stát to moc neřeší, neumí to. Řešení se musí chopit místní neziskovky, radnice a spoluobčané. V první vlně epidemie na jaře 2020 jsme v jednom městečku vytipovali osaměle žijící seniory a začali je navštěvovat. Dozvěděli jsme se o nich z pečovatelské služby a něco málo od obvodních lékařů. Víme, že o nich asi vědí i jejich sousedé, ale tehdy jsme neměli sílu tento zdroj informací využít. Šlo o to, že nestačí, aby se těmto lidem doručil nákup, přivezl oběd nebo píchla injekce. Ti lidé potřebují čas nás ostatních. Aby se mohli s někým vidět, promluvit, postěžovat si. Někdy i něco navíc [2].

Úspěšná je iniciativa nazvaná **Hodinový vnuk**. Původně to bylo tak, že studenti střední školy věnují hodinu svého času týdně seniorům. Jde především o návštěvy v domovech pro seniory a v podobných zařízeních (viz http://www.hodinovyvnuk.cz, kde najdete též inovace původního projektu). Hodinový vnuk se rozšířil z Bohumína přes Ostravu, Brno Prahu 3 a 8 - ale proč by nemohl být i v malých městech a na venkově? Vždyť střední školy jsou i v menších městech a stahují si studenty z širokého okolí. Možná tedy stačí, když MAS navštíví ředitele školy v nejbližším městě a také starostu a vysvětlí jim, o co jde a jak snadné je pokusit se takovou službu osamělým seniorům zorganizovat. Jako mnoho podobných věcí, má skoro nulové náklady. Jen ten kousek času mladého člověka. Jsou případy, kdy jednoho seniora v domově navštěvují dva studenti. Jeden přijde v úterý, druhý v pátek. Někdy je odvezou na nákup nebo do knihovny. Nejde o to, že by nákupy nebo knížky nedokázalo zajistit samo seniorské zařízení! Jde o to, že senior vidí, že někdo mu věnoval kus svého života, aniž by musel. Že to dělá s trpělivostí a s láskou. Těžko můžete nabídnout něco víc.

Ještě raději bych viděl, kdyby hodinoví vnuci navštěvovali osamělé lidi v jejich domácnostech, protože ti na tom jsou často ještě hůře než komunikačně osamělí lidé v domovech pro seniory, kde existují denně různé programy, jsou společné obědy, vycházky atd. Jak jsme napsali, nestačí zajistit člověku základní potřeby – jíst, spát, vyprazdňovat se. Každý z nás ještě potřebuje vidět, že je soběstačný, chce si zachovat důstojnost, zájem druhých lidí a řadu dalších věcí.

[2] Když jsem tyto seniory pomáhal vyhledat, byl jsem na návštěvě u jedné staré paní. Napsala několik zajímavých knížek, měla, jak to bývá, docela zajímavý život. Manžel jí už zemřel. Ke konci návštěvy mi řekla: „Víte, na co se těším nejvíc? Že když přijde pečovatelka, tak to první, co v předsíni udělá, je, že mě obejme.“ Ano, objetí je někdy tím, co potřebujeme nejvíc. Občas i my ostatní.

Sociotaxi

V některých městech funguje **sociotaxi**. Má více variant. Slouží zájemcům, především opět seniorům, o jízdu do města za zdravotními a sociálními službami. Někde se provozuje pod názvem seniorbus (Brno, Aš aj.) a často se k němu přidružují další přepravní služby. Ráno veze děti do školy, dopoledne jede se seniory do města k lékaři, ale i za nákupy, v poledne rozváží obědy do bytů seniorů a odpoledne zas děti do vzdálených míst ve městě nebo do okolních vesnic.

V nejjednodušší verzi může jezdit svým osobním automobilem mladší senior, který se může střídat s dalším a městský úřad s nimi dohodne určité dny, v nichž mohou počítat s jízdami. Šlo by jen o odvoz seniorů a zdravotně postižených do města. Město bude přispívat na odměnu pro řidiče, na opotřebení vozidla a na pohonné hmoty (podle vyhlášky o cestovních náhradách). Možná se to podaří z dotace OPZ+. Na celkových nákladech se budou podílet i klienti. V širší verzi je třeba zakoupit mikrobus pro 7-9 lidí a provozovat sociotaxi jako komplexní službu (děti, senioři, obědy).

Další služby pro seniory

V celé ČR fungují **komunitní centra**. Ty pro lidi ve věku 65+ poskytují sociálně aktivizační služby, terénní pečovatelské služby, denní stacionář, odlehčovací službu pro jejich pečovatele a služby osobní asistence. To jsou však služby podle zákona o sociálních službách. Ty tedy musíme doplnit jinými službami, které jsou financovatelné z OPZ+. Už jen odpolední „kavárna pro seniory“ s občasnými besedami s odborníkem a s poradenstvím k životním situacím je krokem kupředu.

V jedné MAS jsme kdysi připravovali projekt s názvem **Dvě v jednom**, jehož podstatou bylo aspoň na část úvazku zaměstnat nezaměstnané ženy před důchodem a matky na rodičovské dovolené (to jsou ty dvě skupiny) a současně **zajistit různé služby seniorům v jejich domácím prostředí**. Zajistit jim nákup, úklid domácnosti, dovoz oběda a – což je skoro nejdůležitější– „popovídat si“ s nimi u kávy nebo čaje. Připravovali jsme to jako sociální podnik, ale po konzultacích s MPSV to zkrachovalo. Senioři nebyli cílovou skupinou! Argumentovali jsme, že nám (údajně) nejde o ty seniory, ale o ty ženy a matky a jejich zaměstnání a ty přece cílovou skupinou jsou, no ale… znáte to.

Podobně jako u nás existují **komunitní centra v zahraničí**, např. v Německu pod názvem vícegenerační domy pro rodiny, seniory, ženy a mládež (celkem je tam 540 domů). Realizují různé aktivity, např. péči o batolata, zájmové aktivity dětí, stravování, ale právě také ošetřovatelskou práci a asistenci seniorům, zapojení nezaměstnaných jako dobrovolníků v těchto zařízeních, pomoc seniorů dětem ve školní přípravě a dětí seniorům ve zvládání počítače, mobilu, internetu. Činností příbuzné jsou sociální a sociokulturní centra ve Francii (celkem 1830 center). Podrobnosti získáte na stránkách http://www.mehrgenerationenhaeuser.de/ a https://www.senacs.fr/.

Asistenti Anděla na drátě (http://www.andelnadrate.cz) uživatelům pravidelně volají a ověřují, zda jsou v pořádku, jestli užívají správně léky, jestli nepotřebují s něčím pomoci či něco zařídit. Ptají se, jak se jim daří a co ten den dělali. Poskytnou poradenství ohledně dalších sociálních služeb či zprostředkují kontakty se společenským prostředím. Stačí zavolat na bezplatnou linku 800 555 655 a tuto službu objednat. Stojí měsíčně 380-550 Kč podle rozsahu služeb, ale jsou dospělé děti, které to svým rodičům rády platí. Kupují si jistotu a náhradní komunikaci.

V německém Bentheimu funguje komunitní centrum s poetickým názvem Senfkorn (Hořčičné semínko). Ve městě bylo vybráno 75 spoluobčanů 65+ a během 10 měsíců je vyškolení dobrovolníci celkem 4x navštívili. Tématem jejich rozhovorů bylo stravování, pohyb, společenské aktivity – tedy to, co přímo slouží lepšímu a delšímu životu.

Osvědčují se také společné cesty za nákupem a takzvané „**obědové kluby**“. Senioři si nepřicházejí do restaurace na oběd nebo pro oběd jednotlivě, nýbrž v určitou hodinu a mohou tam posedět a pobesedovat. Jak společné cesty, tak společné obědy ve skutečnosti slouží tomu, aby byli senioři vytrženi ze své osamělosti a díky společenským kontaktům se déle udrželi v dobré duševní (a tedy i tělesné) kondici. Jistě není třeba popisovat, jak tuto aktivitu nastartovat: potřebujeme vyhledat seniory, kteří by službu uvítali, ochotné lidi na radnici nebo v ordinaci a majitele restaurace s vhodným umístěním.

Před lety jsem se seznámil s krásnou aktivitou jedné **holandské zemědělské farmy.** Denně tam z jednoho domova v Haagu dojížděl a možná stále dojíždí autobus plný seniorů. Senioři nejedou na výlet. Celý den na farmě pracují. Kdo může, sbírá zeleninu nebo ovoce. Kdo se nemůže sehnout, tak sedí u stolu a třídí nebo krájí. Jiný balí výrobky nebo pomáhá v kuchyni. Každý podle svých fyzických možností. Dostanou oběd, můžou si odpočinout, popovídat, pak zas trochu pracovat, a odpoledne je autobus, šťastné a trochu unavené, odveze zpět do domova. Pokud jsem správně rozuměl, platilo se to ze sociálního pojištění. Kdo ví, jestli by to někdo dokázal zorganizovat u vás…

V Anglii je v desítkách lokalit **možnost telefonického „spřátelení“.** Základem je místní „linka důvěry“, která má nabídkou účasti a aktivit dostat seniora z domova a z osamělosti. Spočívá v přátelském poklábosení s dobrovolníkem 3x týdně. Podrobností o celé síti jsou v angličtině na https://www.befriending.co.uk. (Všimněte si tam, že V. Británie má ministryni pro osamělost, spíš proti osamělosti. Je to asi zapotřebí.)

Třeba by MAS dokázala **financovat asistenta pro sociální podporu**, který by se kromě jiného podílel právě na těchto a podobných aktivitách.

CWA - Cycling without age

Kdo by chtěl skutečnou třešničku na dortu, tak zvažte přistoupení k celosvětovému hnutí, které má název Cycling without age, což bychom přeložili jako **Cyklistika v každém věku**. MAS by tu opět byla pouze iniciátorem, nicméně mohla by také zprostředkovat podporu radnice nebo sponzorů. Podrobné informace o CWA najdete na https://cyclingwithoutage.org.

CWA je dobrovolná a bezplatná služba pro seniory s omezenou možností pohybu. Může však pomáhat i mladým pohybově postiženým lidem. Zájemce (např. domov pro seniory, středisko sociálních služeb nebo místní nezisková organizace) zakoupí „cyklorikšu“. To je elektrokolo, které má vpředu sedadlo pro 1-2 lidi. Řádně vybraní a zaškolení dobrovolníci všeho věku na něm vozí seniory na projížďky po cyklostezkách, po zcela klidných a hladkých cestách, do pěších zón v centrech měst, do parků, na návštěvu kaváren, do rodných míst apod.

Úkolem řidiče, tzv. pilota je, aby opatrně a bezpečně projel se seniory trasu, kterou si dohodnou. Musí s nimi komunikovat trpělivě, vlídně, laskavě, protože to jsou jeho klienti a zaslouží si to. Podmínkou je, že pilot tuto práci koná bezplatně (aspoň se tak vyloučí ti, kteří by to dělali pro odměnu). Dalším jeho úkolem je udělat si s nimi přestávku třeba v parku na lavičce nebo v místní kavárně a povyprávět si s nimi. Staří lidé „rozkvétají před očima“, dobře naladěni vyprávějí své zážitky, vzpomínky ze života, mají radost, že jim někdo naslouchá (viz text nahoře o osamělosti). Se seniory se děje velká proměna díky kombinaci jízdy na kole, návštěvě známých míst a laskavé komunikaci s pilotem. CWA má vlastně psychoterapeutické účinky a zvyšuje kvalitu života seniorů.

Všechno začalo v roce 2012 v dánské Kodani, kde první projížďku se seniorem uskutečnil Ole Kessow. Od roku 2015 přišel celosvětový rozmach hnutí a nyní se CWA provozuje od Kanady přes Island, Rakousko, Singapur až po Nový Zéland. Na 2200 místech. S 3000 elektrokoly. S více než 33 tisíci vyškolených dobrovolníků – pilotů. S více než 130 tisíci seniorů, kteří zas po letech získali „právo cítit vítr ve vlasech“ (to je slogan CWA).

Některým to doslova změnilo život. Ole jednou řekl, že v domovech organizují po dvou až třech měsících opětovné setkání a že lidé s demencí se pamatují na ten den s výletem a hovoří o něm. Tak emočně silný zážitek to pro ně je. Celí se rozzáří, smějí se a zpívají písničky, které na výletě slyšeli. No setsakra, že bychom to nedokázali i u nás?

V letech 2017-18 jsem si proto dal za cíl dostat CWA i do ČR a nakonec se to podařilo (zatím na pěti místech). Pomohl tomu Leoš Hrádek, kondiční cyklista, tehdy dvaačtyřicetiletý. Vytkl si obtížný cíl: propagovat CWA pomocí cyklistického závodu, který se jede přes celou Evropu v délce asi 3500 km. Spolu s dalšími 250 závodníky odstartoval na konci července 2018 a jel Belgií, Německem, Rakouskem, Itálií, Českem, Maďarskem, Chorvatskem, Bosnou a Hercegovinou, Albánií až do Řecka. Je to jednoetapový závod jednotlivců, žádné Tour de France, kde vás na konci etapy čeká tým pečovatelů a po masáži jdete do hotelu… Leoš měl na to 16 dní a nocí, projel Alpy, Krkonoše i celý Balkán a po dramatickém průběhu to dokázal! Podrobnosti jsou v článcích na www.i60.cz (poslední najdete na https://bit.ly/2QK85b5, ty předchozí si podle toho dohledáte).

CWA se nehodí všude, je zapotřebí rovinatá krajina, cyklostezky či aspoň dobře průjezdné město. Jestli v takové krajině působíte, můžete se podívat, jestli je tam domov pro seniory nebo ochotný Městský úřad či NNO, která se stará o zlepšení života seniorů. V ČR byly prvními Otrokovice a Kadaň (z území MAS), pak následovalo několik větších měst. Kdyby se tak našel někdo další, kdo by začal tuto aktivitu v ČR propagovat! „Doba covidová“ jednou skončí a pak snad na tom budeme postupně tak, jako jsou už dávno senioři v jiných zemích.

E - Zájmové aktivity seniorů

Nyní se teprve dostáváme k tomu, co je hlavní součástí takzvaného aktivního stáří. Především mladší senioři (ve věku 65-75 let, avšak mohou být i mnohem starší) bývají v relativně dobrém zdravotním stavu, mají spoustu zájmů a hledají možnosti, jak svůj čas uspokojivě a smysluplně zaplnit. Ale nejen že rádi navštěvují různé vzdělávací, relaxační, zábavní, sportovní a kulturní aktivity. Oni jsou také schopni tyto aktivity a akce vymýšlet, organizovat a organizačně či hmotně zajišťovat. Jak jsme viděli v úvodní tabulce, je to minimálně desetina všech obyvatel, kteří na vašem území žijí a mnozí z nich mají opravdu rozmanité a zajímavé zájmy. Při dotazování, které jsme uskutečnili před dvěma roky, se objevily například tyto aktivity:

- Hraji loutkové divadlo
- Pomáhám mým vrstevníkům, kteří nemají internet, s vyhledáváním informací a s nakupováním přes internet.
- Třikrát v týdnu vedu zdravotní cvičení pro starší ženy.
- Organizování kulturních akcí v obci, aktivní činnost v divadelním spolku, pravidelně dělám v MŠ Mikuláše.
- Jsem místopředsedkyně Klubu seniorů, fotografka, kronikářka, správce webových stránek klubu
- Pravidelně dělám společnost 90ti leté paní, která nemá rodinu ani přátele a je velmi osamělá…
- Popovídání se sousedy, kteří jsou na tom hůř než já.
- Předčítání seniorům v nemocnici a dětem v mat. školce.
- Pro neziskovou organizaci překládám z cizích jazyků.
- Pravidelně konzultuji doma matematiku a deskriptivní geometrii s vysokoškolskými a středoškolskými studenty.

Ale pozor, tohle byly příklady aktivit seniorů ve věku nad 80 let!! Celé bohatství aktivit těch mladších se sem ani nedá vypsat. Nejdříve si proto uvedeme jen stručný seznam rozmanitých druhů akcí a aktivit utříděný do dvou bloků. Seznam je převzatý z programu města, s nímž spolupracujeme na realizaci seniorské politiky, proto tam zůstaly konkrétní názvy.

- seniorské vzdělávání I - setkání s odborníky, přednášky a besedy (lékař, psycholog, právník, hasič a další); po skončení lze navázat individuálními konzultacemi nebo dávat doporučení do Liberce (poradna pro rodinu, seniorský ombudsman aj.)
- seniorské vzdělávání II - kurzy (mediální gramotnost, finanční gramotnost, první zdravotnická pomoc aj.)
- virtuální univerzita 3. věku: a) podpora dalších ročníků, b) příležitost pro skupinu absolventů pokračovat další zájmovou nebo veřejně prospěšnou aktivitou
- zdravotní cvičení, jóga pro seniory aj. v kulturním domě, ve školní tělocvičně nebo v domě s pečovatelskou službou (DPS)

- ocenění k jubileu života: a) pro 60 a 65 let hromadná pozvánka a krátký program na radnici (před Vánoci?), b) 70 let a více (po 5 letech) předem ohlášená osobní návštěva starost(k)y v domácnosti jubilanta
- předvánoční posezení seniorů se starost(k)ou a zastupiteli
- kavárna pro seniory v DPS s týdenním „klubovým“ programem, setkáním se známou osobností nebo s živou hudbou
- výstava Šikovné ruce a hlavy našich seniorů (ruční práce, fotografie, umělecká díla včetně literárních)
- služba roznášení knih z městské knihovny do domácností pohybově postižených seniorů
- „posilovna paměti“ – kvízy a testy, meditace, cvičení mozku ke zlepšení paměti
- den nebo týden pro seniory - nabídka zdravotních, sociálních, vzdělávacích a dalších volnočasových služeb ve městě a okolí (Liberec, Jablonec n. N.)
- zájezdy na kulturní akce (divadla, výstavy, koncerty) do okolních větších měst (Praha, Ml. Boleslav, Ústí n. L., Jablonec n. N., Jičín)
- skupinová vycházka do okolí Hodkovic nebo autobusem či vlakem do jiného místa na Liberecku
- zábavné pořady pro více účastníků (též seniorů) v kulturním domě nebo v kině (posezení s hudbou, turnaj v karetní hře, setkání se známou osobností)
- pobytový letní tábor pro seniory v pronajatém zařízení anebo docházkový (zájemci jsou denně ve městě nebo odjíždějí do blízkého okolí a tam mají společný program – vycházky, hry, zábava, beseda s odborníkem nebo známou osobností)
- k tomu přidávám poněkud exotické sportovní hry pro seniory (pořádá Mladá Boleslav a MAS Jestřebí hory)

K některým aktivitám nyní podrobněji.

Univerzita třetího věku (U3V)

Je to nyní velmi populární forma vzdělávání. Na rozdíl od jiných besed s odborníky nebo kurzů mají lidé univerzitu 3. věku hlavně pro zábavu, neboť tématika obvykle nemá praktický význam pro život seniora. Avšak příjemně vyplňuje volný čas a – což je důležité! - umožňuje lidem setkávat se (pokud zrovna nejsou v karanténě). Vyhledáváním sobě podobným lidem se také senior může s někým identifikovat, někam patřit, s ostatními si vyměňuje názory a hlavně emoce, může vzbuzovat pozornost, důstojnost a kladnou odezvu, i sám sebe kladně hodnotí (sebeúcta), získává sebedůvěru, chce se ukázat jako úspěšný, chce poznat a porozumět sobě a okolnímu světu, duchovně se obohacovat, pracovat na sobě, objevovat a prožívat řád a krásu. Toto ode mne není fantasmagorie, to je zcela reálný jev, který můžete pozorovat sami na sobě nebo na svých dětech [3].

[3] Omluva za tento odskok k psychologii, ale museli jsme si to říct. Společensky izolovaný člověk, bez potřebných kontaktů, prostě strádá fyzicky i psychicky. Snad nikde není víc depresí a sebevražd než mezi osamělými (přesněji: společensky izolovanými) seniory. A platí to právě i dneska, v době proticovidových životních omezení. Bohužel. A víte, kdo má sílu to změnit? Je to jednoduché – jsou to ostatní lidé, kteří si všimnou, že senior něco potřebuje, a když to jde, může ho navštěvovat, telefonovat mu, dávat a přijímat.

V posledních letech organizovalo univerzitu třetího věku několik desítek vysokých škol. Aktuální situaci neznáme, lze se jí dopídit pomocí www.au3v.cz, jen pozor, tamní seznam platil k 1. 1. 2019 a současný stav si musíte zjistit přímo ve školách. V normálních dobách se senioři pravidelně setkávají na seminářích a konzultacích a „studují“ téma, které si vybrali z různých oborů, např. z historie, místopisu, ale i z cizích jazyků nebo informačních technologií. Pro venkov je nejdůležitější **virtuální U3V**, jíž se věnuje Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity. Ta totiž v regionech zřizuje studijní skupiny, takže vzdělávání touto formou je dosažitelné i pro seniory mimo univerzitní města. Zjistěte si, kde všude na vašem území VU3V funguje.

Uspokojování zálib a roztodivných zájmů seniorů, jakož i psychologický efekt setkávání však není všechno. Podle našich zkušeností lze dobře využít toho, že se senioři dali při příležitosti U3V dohromady, že se seznámili, zvykli si na sebe, komunikují spolu. Pak nemusí být tak těžké za nimi na konci semestru přijít s nabídkou, jestli by mohli… a doplňte si, co byste od nich potřebovali. Třeba zmapovat, kde jsou ve městě zapotřebí lavičky nebo navštěvovat osamělé a nepohyblivé vrstevníky nebo číst dětem v MŠ pohádky nebo doplnit poradní skupinu MAS pro seniory. Věřím, že jednoho, dva nebo pět zájemců získáte. To je pak základ k další systematické práci se seniory, neboť když už je jednou zaujmete a oni přijmou určitou perspektivu spolupráce, mohou pokračovat dál a nabalit na sebe další své známé. A to už se blíží cílovému stavu, o který bychom mohli v MAS usilovat.

Šikovné ruce a hlavy našich seniorů

Název možná není přiléhavý, chceme však využít fakt, že **senioři jsou lidé, kteří mají obrovské množství celoživotně naakumulovaných zkušeností, znalostí, dovedností** atd. a toto bohatství neodchází najednou s jejich odchodem do důchodu, nýbrž přetrvává a teprve postupně mizí, jak se vlivem stárnutí zmenšují příležitosti pro uplatnění seniorů a jejich síly. V určitém stupni zorganizovanosti seniorů, když už například existují ve městech kluby, jsou zde domovy s pečovatelskou službou nebo je při MAS ustavený poradní sbor seniorů, lze pomýšlet na to, že by se mnozí senioři osmělili a ukázali, co dovedou.

Seniorské výstavy se konají především v Poděbradech, ale například i ve Svitavách a v dalších městech. Jsou to výstavy rukodělných prací, fotografií, také však literárních a vizuálních uměleckých děl. Samozřejmě se tam objeví i zdařilé výtvory kuchařek a kuchařů, kouzlo je ovšem právě v té rozmanitosti a rozsáhlosti výstavy. Co třeba název „Naši senioři – rukama, hlavou, srdcem“? Další podrobnosti psát nebudu, abych vás samotné neochudil o kouzlo tvoření ☺.

Ostatně, mimo režim U3V kdysi v MAS Železnohorský region připravili **přednášky a besedy pomocí internetu.** Účastnit se tak mohli i ti, kteří žili v odlehlých místech nebo nemohli někam dojet.

F – Veřejně prospěšné a mezigenerační aktivity seniorů

Velmi důležité je, jaké možnosti kontaktování seniorů využijete, jaké způsoby jejich zapojování uplatníte, kdo a jak rychle (raději: pomalu) to bude dělat. O tom podrobněji až v kapitole G.

Senioři jako pořadatelé

Musíme tu znovu zdůraznit, že senioři nemusí být jen objektem péče nebo klientem zábavy, které pro ně připraví někdo jiný. **Mohou být sami tvůrcem, organizátorem a realizátorem řady aktivit**. Aspoň heslovitě si tu uveďme vedení kurzů pletení a řemesel, lekce vaření, kurzy pohybových aktivit, jazykové kurzy a další, a to i pro mladší lidi a děti. Senioři se mohou uplatnit i jako autoři regionálních, místopisných učebnic a příruček (tuším např. MAS Boskovicko Plus), jako průvodci po místních zajímavostech (MAS Pošumaví), jako kronikáři nebo jako kolektivní autoři knihy (Rožnov p. R.), kdy pod vedením knihovnice shromažďují své vzpomínky na někdejší život ve městě a okolí [4].

A nesmíme zapomenout, že **mnozí senioři mají velmi užitečné pracovní zkušenosti a kvalifikaci**. Nejen jako opraváři či kutilové. Znám seniory, kteří jako dobrovolníci překládají pro místní neziskové organizace z a do cizích jazyků, zpracovávají projekty a žádosti o dotace, asistují v mimoškolních činnostech dětí, vedou účetnictví aj. Na vašem území žijí určitě stovky seniorů, kteří by byli schopni poskytnout to, co během života získali. Je jen otázka, zda by chtěli, jak je získat, motivovat a jaké podmínky jim připravit. (Že vlastně hledáme „lidi v CHUMLu“, to se tu dozvíte později.)

Běžné je, že se skupině seniorů svěří určitá **dobrovolnická práce při organizaci kulturních, sportovních a společenských akcí ve městě i ve venkovských obcích**. Jsou senioři **pečující o určité veřejné prostranství** (např. o „Studánkovou cestu“ za Novým Jičínem). Existuje i aktivita **„Senioři seniorům“,** kdy seniorský hudební soubor jezdí do domovů pro seniory nebo „**Kluby klubům“,** což je setkání seniorů z Hlučína a okolí. Senioři dobrovolníci provozují **krizovou linku pomoci** apod.

V projektu Soused plus (u nás Totem Plzeň, https://1url.cz/TKLPk) si senioři vzájemně poskytují služby po vzoru projektu Zeitbank 55+, který se rozšířil z Rakouska do dalších zemí. Jde o **výměník drobných služeb mezi seniory** podle toho, kdo co umí: pomoc v domácnosti a na zahradě, s péčí o děti, kancelářské práce, řidičské služby nebo jen přátelské setkávání. V případě společné dohody provozovatele služby (kterým bývá NNO) s pojišťovnou může být každý člen pojištěn proti úrazu a způsobení škody jinému. Podrobnosti k projektu Sousedé naleznete https://www.zeitbank.eu/.

[4] Za tyto i jiné příklady se už dnes nemohu plně zaručit. Sbíral jsem je několik let a možná už se v dané MAS nebo městě nerealizují. Avšak najdete buď tamní pamětníky, anebo jiná místa k následování.

Mně se moc líbí obrovská iniciativa s názvem **Senioři píší wikipedii**. Jak víte, wikipedie je stále rozsáhlejší a kvalitnější megaencyklopedie všech možných informací a poznatků. Její články tvoří kdokoli, i vy můžete, a kdykoliv chcete. Pro seniory se pořádá úvodní školení a pak mohou vytvářet a editovat články sami. Tady MAS moc nepomohou – ledaže by udělaly nábor nových zájemců z řad seniorů. Mnoho z nich má výborné znalosti v určitém oboru a vlastně stačí i jen zájem kontrolovat a zdokonalovat již publikované články [5].

Mezigenerační spolupráce

Ze všech aktivit jsme vyčlenili spolupráci seniorů s mladšími generacemi, především s dětmi školního a předškolního věku, protože to má zvláštní význam. Nejen že zde senioři těm mladým poskytují určité hmotné nebo nehmotné hodnoty, ale že se přitom zlepšuje image seniorů jako stále početnější a významnější skupiny obyvatel.

Nejdřív souhrn a pak k některým aktivitám podrobněji:

- návštěvy dětí z MŠ a z 1. stupně ZŠ v domově pro seniory, příp. samostatný „kulturní“ pořad dětí pro seniory s vlastním programem (divadlo, sportovní a umělecká vystoupení, předčítání apod.)
- studenti se seniory šijí vzpomínková srdíčka (Bohumín), pletou ponožky, objevují dávné recepty apod.
- V projektu „Příběhy našich sousedů“ zpovídají starší žáci seniory (jak své příbuzné, tak sousedy), jak žili a co si myslí o současnosti. Pořizují audiozáznamy (reportáže), videa, fotografie, skenují dokumenty a dopisy. Na ukončení se někdy koná přehlídka nebo soutěž pro dětské autory. Jde o projekt obecně prospěšné společnosti Post Bellum, která stojí za dobře známou aktivitou Paměť národa. Projekt pokračuje i v současné „karanténní době“ pod názvem Dokumentaristou z domova a je zaměřen více na vlastní prarodiče. Už jen zaujmout děti, aby slyšely a chápaly vzpomínky, ale i moudrost starých lidí, je obrovský pedagogický čin.
- Rukodělné a výtvarné dílny pro děti pod vedením seniorů (např. Lomnice n. P., Litoměřice, Prostějov aj.) nebo i práce na společné knize pohádek (Havl. Brod).
- Pohádková babička, pohádkový dědeček, někdy pod názvem Počteníčko s babičkou: Jde o popolední předčítání pohádek v mateřské škole a realizuje se v mnoha městech. Rozšířilo se i čtení dětem v nemocnicích, kam seniorky docházejí. V nemocnicích bývají činnosti rozmanitější než v MŠ: nečtou se jen pohádky, vyprávějí se i příběhy, luští hádanky, děti kreslí a hrají si. Za iniciátora čtení je považován bývalý ostravský novinář Ivan Sekanina.
- „Náhradní babička, děda“: Pod tímto označením senioři poskytují občasnou péči o děti v nepříbuzných rodinách a o jejich volný čas. Soustavnější a všestrannější vztah s rodinami někdy ústí v tzv. adopci („adoptivní babička“), ovšemže neformální. Je třeba vzít v úvahu, že náhradní babičkou se často stává

[5] V určitém zjednodušení: na wikipedii se mají dávat články (encyklopedická hesla), které jsou významné, ověřitelné a nezaujaté. Za takové můžeme považovat i článek o vaší obci nebo městě, o významnější kulturní památce apod. Základní pilíře wikipedie najdete na https://1url.cz/aKzWJ.

žena, která sama vnoučata nemá a docházení do rodiny je pro ni jak krokem z osamělosti, tak zdrojem sociální komunikace a emočního uspokojení. Elementárně však probíhá aktivita alespoň jako dobrovolnická práce při doprovázení dětí z jiných rodin do školy a do kroužků. Původcem aktivity je dobrovolnické centrum Hestia.

- Rozšíření činnosti mateřského centra nebo rodinného klubu na práci se seniory
- Mapujeme město: malé týmy seniorů a starších dětí či mladistvých (ZŠ a SŠ) společně mapují místa ve městě, která potřebují jen drobnou opravu, aby se zlepšilo prostředí a vzhled města.

Ke dvěma posledním aktivitám nyní podrobněji:

Celkem nenápadné **rozšíření činnosti mateřského centra** (MC) nebo rodinného klubu na potřeby seniorů vypadá jen jako organizační opatření. Ve městech toto rozšířené pojetí MC vůbec není běžné, častěji existují MC a kluby seniorů oddělené organizačně i fyzicky. Popravdě však mohou dobře koexistovat v jediném zařízení (jsou-li pro to hmotné podmínky), neboť obě se zaměřují na klubovou činnost a jejich spojením se přidává nová hodnota – možnost mezigeneračních aktivit. Výhodu lze čerpat i z faktu, že matky malých dětí jsou všeobecně lépe disponovány ke spolupráci s lidmi ve věku prarodičů.

1+1 > 2

Pro krásný projekt, který však pandemie Covid-19 prozatím odsunula do sféry pouhých záměrů, jsem vymyslel název, který by měl upoutat i školáky. V čem spočívá? 2-4 členné týmy složené ze seniorů a starších dětí či mladistvých (ZŠ a SŠ) společně mapují místa ve městě, která jsou zanedbaná, avšak potřebují jen malé zlepšení, většinou vzhledu (úklid, nátěry zábradlí) nebo drobných doplňků (lavičky, koše, informační tabulky) anebo vyčištění všelijakých „koutů“. Ideální je, když členové týmu nejsou příbuzní. Efektem není jen soupis míst, na něž se pak mohou zaměřit městské technické služby nebo místní neziskové organizace, ale také mezigenerační efekt (větší porozumění a vzájemný respekt). Ona totiž k úspěchu je třeba týmová práce: děti pomocí svých mobilních telefonů snadno zjistí souřadnice a místa vyfotografují, kdežto starší lidé přesně zformulují daný problém a komunikují s městským úřadem.

Na počátku stojí domluva mezi radnicí, školou a seniorskou organizací (může být i DPS apod.). Město se na mapě rozdělí na části a každá se přidělí jednomu týmu. V dohodnuté době se tým sejde a dá se na hodinu nebo na dvě do práce, nejspíš opakovaně. Veškerou evidenci pak senioršti členové připraví k odevzdání na radnici. Zdůrazněme, že nejde jen o ty opravy, nýbrž o mezigenerační spolupráci. Jen se musí na počátku podařit získat radnici i školu a jejím prostřednictvím samotné děti.

Typickou mezigenerační aktivitou je rovněž Hodinový vnuk, o kterém jsme již psali.

Všimněte si, jak **obrovský význam** mají všechny tyto aktivity **pro děti a mládež.** Omezení výuky, kroužků a volného pohybu v letech 2020-21 připomnělo, že dětem a mládeži se nedostávalo důležitých podmínek pro jejich normální vývoj v dospělé, nehledě na ztrátu kusu dětství a dospívání. Děti potřebují osobní kontakty

s ostatními dětmi, potřebují se naučit komunikovat, potřebují se s nimi dostávat do konfliktů a řešit je, potřebují obhajovat své názory, argumentovat, potřebují procházet rozmanitými zájmy a zálibami, střídat je, ztrácet je a nacházet nové a zrovna tak potřebují nacházet a ztrácet nové kamarády, s nadcházející pubertou se potřebují zamilovávat a odmilovávat, potřebují emočně vyspívat, potřebují se setkávat s prarodiči a brát si z nich vzory moudrého a uvážlivého jednání. To vše je potřebné pro plnohodnotné dětství a pro přípravu na období dospělosti.

Píšu to, abych upozornil, že své místo tu mají mezigenerační aktivity mimo rodinu. Škoda že nelze vyčíslit, jakou hodnotu poskytují všichni ti starší lidé mladé generaci a jak to pomáhá v jejich výchově a v přerodu dítěte v zodpovědného člověka, který se živí vlastní prací a podle potřeby pomáhá ostatním.

Nezapomeňte se v MAS podívat na to, **co chystáte pro děti a mládež**. Možná tu najdete další příležitosti ke společným aktivitám a projektům.

G - Senioři a MAS

OP Zaměstnanost Plus (viz 4. verze, březen 2020, str. 41) uvádí jako jednu z typových aktivit „podporu činnosti místních aktérů ve venkovském prostoru při řešení lokálních problémů a potřeb osob zejména formou

- komunitní (sociální) práce a komunitních aktivit,
- realizace inovativních nápadů a přístupů,
- aktivizace, vzájemné spolupráce, posilování participativních metod práce postavených na aktivním zapojování lidí (členů komunit) žijících v dané obci/lokalitě do procesu plánování, realizace a vyhodnocování dílčích intervencí“.

Co to znamená? No je to jednoduše přesně to, o čem jsme zde doposud psali. Snadno si odvodíte, že v našich námětech jde o komunitní aktivity, o inovace a také o aktivizaci, vzájemnou spolupráci atd.

Já si člením seniory ve věku 65-74 let do tří skupin podle toho, kde se odehrávají jejich aktivity. Názvy nejsou důležité, snad přijdete na lepší.

I. typ – „**spotřebitelé“.** Jejich hlavním zájmem je užívat si doma a zvládat každodenní provoz domácnosti. Realizují každodenní běžné zájmy jako televize, zahrádka, vnuci, nakupování, vaření apod. Zajímá je však dění ve vlastní rodině. Neprojevují mnoho dalších zájmů, někdy se ani moc nezajímají o dění kolem sebe, natož v celostátním nebo celosvětovém měřítku. Pozor, mohou prožít šťastné či spokojené stáří a jejich způsob života jim nikdo nemůže vytýkat. Když po nich něco chcete, obvykle říkají „já už se napracoval dost“ a podobně. Mívají ustálené návyky a názory (předsudky) a jsou-li namíchnutí na sebe sama nebo na okolní svět, tak to dávají najevo rozmrzelostí a šířením všemožných dezinformací. Tito senioři jsou často přístupní spotřebitelské reklamě, ale brání se osvětě - jak by se mohli lépe stravovat, nekouřit, pohybovat se atd., aby si zvýšili kvalitu současného života a dožili se delšího věku ve zdraví.

II. typ – „**hobíci“.** Mají širší zájmy, které znamenají přesah z každodenní „rodinné ulity“. Typická je pro ně zájmová aktivita za přítomnosti dalších osob, mimo rodinu, a uskutečňovaná mimo domácnost. Typicky to je kondiční sportování, návštěva divadla, hromadné výlety a zájezdy, zájmové kurzy, výdělečné pracovní aktivity a další. Průměrné vzdělání a složitost dříve vykonávané práce bude statisticky pravděpodobně vyšší než u I. typu. Hlavní motivací při využívání „volného času“ jsou jejich osobní zájmy a hodnoty. Jsou to skuteční představitelé modelu aktivního stárnutí, který se nyní celosvětově prosazuje. Tito lidé jsou otevřeni vlivům svého okolí včetně médií a reklamy, jsou často ochotni experimentovat a ochotněji i dovedněji vstupují do mezilidské komunikace.

III. typ – „**angažovaní“.** Senioři tohoto typu realizují nejen aktivity charakteristické pro I. a II. typ, nýbrž také aktivity s přímým veřejným dopadem. Pracují například v místních neziskovkách, dělají něco pro obec, organizují akce pro různé zájmové skupiny (např. soutěž v pokeru nebo besedu matek s lékařem), takže z jejich zájmové činnosti má užitek užší nebo i širší veřejnost. Statisticky častěji jde o osoby se středním a vyšším vzděláním, opět však s rozmanitými vlastnostmi osobnosti. Jejich motivační základna je však velmi

odlišná od I. typu: významnou roli hraje zvídavost, tvořivost, potřeba seberealizace, zájem o věci veřejné, často – ne vždy! - motiv solidarity (pomoci jiným lidem) a vyvinutý pocit spoluodpovědnosti za svět, v němž žijí [6].

Nevím, kolik seniorů je v každé skupině (těch angažovaných určitě nejmíň), nicméně tvrdím, že je v zájmu společnosti, převést co nejvíce osob z I. do II. a z II. do III. typu. Kromě těch sociopatů a psychopatů, které zmiňuji v poznámce pod čarou a kteří se vyskytují i v I a II…

Tématika seniorů je důležitá jak ve strategii CLLD, tak v každodenní činnosti MAS. O jejich úloze v přípravě SCLLD tu mluvit nebudeme, protože to je věc dočasná a hlavně celkem jasná. Potřebujeme najít vhodné seniory, vytvořit z nich pracovní skupinu nebo podobný orgán, dát jim jasné cíle a úkoly, komunikovat s nimi, jejich náměty brát vážně a pokud možno je zapracovat do strategie. Ale jak to udělat?

Jak je kontaktovat?

Prvním úkolem je vůbec tyto seniory najít. Najít jak ty, kdo jsou už dnes v III. typu, tak ty, které můžeme vytáhnout z II. typu k veřejně prospěšné pomoci v MAS.

Je dobré si jasně uvědomit, že ne každý senior chce být někde „zapojen“. Vůbec ne. Naopak, většina si chce žít své stáří jen podle svého, nemít povinnosti, závazky, neplnit ničí očekávání (kromě manžela nebo manželky), nestarat se o nic (kromě rodiny a domácnosti), v dnešním složitém světě se moc neangažovat. Současně je však mnoho těch, kteří si udržují přehled o dění ve své obci, zemi, v celém světě. Chtějí se podílet na životě obcí, komunit a společnosti nebo tam aspoň uspokojovat své vlastní zájmy. Jejich počet bych skromně odhadl na půl až milion obyvatel.

Senioři jsou tedy většinou doma, na zahrádkách, moc se neprojevují. Kde je tedy najdeme? Je minimálně osm cest.

Na počátku je dobré uvědomit si fakt, který ještě před pár lety skoro neexistoval: čím dál víc seniorů je dosažitelných na internetu a tento komunikační prostředek je výborný hlavně v tom, že určitě zasahuje všechny seniory III. typu a většinu z II. typu. Úvodní tabulku si tedy můžeme doplnit o další údaj:

k 31. 12. 2019 (v tis.)	celá ČR	MAS A	MAS B	MAS C	MAS D
obyv. celkem	10 700	30	50	60	80
z toho 65-74 let (12%)	1 308	3,6	6,0	7,2	9,6

[6] Jen pozor, sem mohou patřit i sebejistí sociopati a psychopati, kteří jsou naopak necitliví k potřebám jiných lidí, manipulují s nimi, baží po uplatnění moci, příp. jsou agresivní vůči svému okolí. Někdy se uplatňují jen v rodině (chudák manželka a děti) nebo ve firmě („šéf svině“ a chudáci zaměstnanci), jindy proniknou do veřejné politiky (chudák národ).

z 65-74 let: 34% používá internet denně nebo téměř denně	423	1,2	2,0	2,4	3,2

Ano, je to tak! Již více než třetina všech seniorů ve věku 65-74 let (kteří nás nejvíce zajímají) používá internet denně nebo téměř denně. 423 tisíc lidí. A to bylo před dvěma lety. Každoročně se sem nabalí minimálně dalších 100 tisíc [7]. Na území MAS, které má třeba 50 tisíc obyvatel, máte zhruba dva tisíce (!) seniorů, kteří jsou dosažitelní přes internet. Že bychom z nich během času nedokázali získat desítky a desítky schopných a nadšených spolupracovníků?

Kudy se k nim tedy dostat? Zvažte tyto komunikační kanály:

Přirozenou cestou je dostat se k nim **do rodin**. Mnozí členové MAS a jejich sympatizanti mají doma akceschopné seniory nebo aspoň o některých vědí. Tak je požádejme, aby své známé nebo příbuzné seniory kontaktovali (o tom, jak je zapojovat do činnosti MAS, budeme psát později). Až budeme mít před nějakou konkrétní a zajímavou akcí, můžeme prostřednictvím škol využít (morálka dovolí!) jejich vnuky, aby je pozvali.

Senioři mají dnes **spousty klubů a spolků**. Jak zájmových (zahrádkáři, chovatelé, myslivci), tak nespecifických (městské kluby seniorů a kluby Senzačních seniorů Nadace Charty 77). Mnoho jich funguje ve městě (v každém větším bývá spolek seniorů), avšak přece právě města jsou tahouny veřejného života a tak se nám výborně hodí. Stačí kouknout na www. Zvláštní kategorií tu jsou církve, protože většina z nich má blízko k charitě, k dobrovolnické práci a pomoci. Do seniorských spolků však nestačí poslat jakýsi e-mail, ať zájemci přijdou na naši schůzi – nepřišel by nikdo. Za nimi je potřeba jít. Jít na jejich členskou schůzi nebo jiné shromáždění, někdy dokonce dvakrát třikrát a postupně je zaujmout.

Třetí cestou je zmíněný **internet**. Tady je mnoho možností, ale musíme je nasazovat uvážlivě a postupně. Co je obecně důležité? Že mnoho, možná většina těch mladších, celkově aktivních a s vyšším vzděláním, kteří s internetem pracují, jsou principiálně **ochotní komunikovat.** Vím to, protože to s nimi dělám. Posílají názory a komentáře (taky dezinformace a hoaxy), vyplňují dotazníky, vyhledávají informace. Takže určitě bychom měli mít na webových stránkách své MAS - přesněji: hned na home page a s dostatečně výraznou úpravou – proklik na „seniorskou stránku“, kde je zcela jednouchým způsobem informujeme, o co jde a proč by se měli zajímat víc (na výzvy a zapojování je zpočátku čas). Kromě www stránek MAS se hodí i stránky jednotlivých měst a obcí, kam rozmístíme potřebné informace a pozvánky a později i přímé výzvy k zapojení.

Tištěné zpravodaje měst a MASek asi ještě nevymizí, tak je rovněž využijme pro „seniorské okénko“. Hlavně z nich nedělejme jakousi méně svéprávnou skupinu, která ničemu nerozumí a není schopná komunikovat, to byste neměli rádi ani vy. Viděl jsem jednou otřesnou stránku s názvem „Pro naše babičky a dědečky“ s fotkou stařenky nad hrobem a i když pak následovaly užitečné informace o službách pro seniory, celkově to vypadalo

[7] Pravda, jiní zas přejdou do vyššího věku, jenže dneska se zvyšuje i věk těch akceschopných seniorů. Všude kolem sebe máte spousty lidí starších 75 let, kteří jsou vynikající herci, učitelé, vědci, dokonce politici…

nadřazeně, jako když hospodyně velkomyslně sype zrní slepicím.

V řadě měst již nyní existují **poradní orgány** zastupitelstva složené ze seniorů a zaměřené na život seniorů ve městě. Není to pouze ve velkých městech, víme, že takové orgány fungovaly třeba v Prachaticích nebo v Kouřimi. Sice zjistíme, že mnoho z těchto orgánů skončilo s posledními volbami, avšak stále ještě mohou existovat a vznikat nové. Nahrává tomu i celosvětová iniciativa, o níž budeme hovořit v závěrečné kapitole.

Šestou cestou jsou hromadné e-maily seniorům, na něž jsme již získali kontakt. Když budete mít konkrétní informaci, výzvu, akci, tak můžete zkusit požádat, aby váš mail přeposlali svým vrstevníkům. Před dvěma lety jsem rozeslal 982 žádostí o vyplnění dotazníků. Mnoho lidí neodpovědělo, ale ti zbývající dohromady dokázali zajistit 3207 odpovědí. Pomocí kouzelné funkce „forward to“. To se nehodí jen při úvodním kontaktování, ale i při další práci se seniory, o níž ještě bude řeč.

Někdo zkusí i klasickou cestu různých **letáků a písemných oznámení**, které bude lepit do výkladní skříně samoobsluhy, dávat do čekáren v ordinacích, na stolek v knihovně, posílat přes děti ve škole apod. Prosím, zkuste to. Může to být rovněž úspěšné. Jen prosím nezapomeňte, že to je nejméně osobní způsob a oni ti senioři (jako ostatně každý) dá nejvíce na osobnější komunikaci, třebaže ani ta nemusí být nutně „tváří v tvář“.

Poslední pomůckou jsou **tipy od jiných lidí**, od starostů, od bývalých zaměstnavatelů, možná i od lékařů nebo z místní knihovny. Záleží na vaší šikovnosti, stačí si uvědomit, kolik akceschopných seniorů zná každý starosta, personalista nebo lékař.

V každém případě to není krátkodobá záležitost. Nestačí jeden pokus, jedna výzva, jeden výkřik. Vžijte se do pozice marketingového specialisty. K úspěchu potřebuje tři kroky: vzbudit zájem, informovat a vyzvat k akci (k nákupu). Kdo vyzývá k akci, např. přijít na schůzi, a před tím lidi nezaujal, těžko uspěje.

Jak s nimi pracovat?

Senioři jsou zdrojem znalostí a zkušeností, jsou pracovní silou, mohou být vzorem. Jak tedy tento zdroj mobilizovat? Jak seniory do života komunit a do práce MAS zapojit?

Pravidlo Jedna: Toto **zapojování musí probíhat přirozeně a postupně.**

Dobrou metodou je **sdružování** těchto lidí. Jak je můžeme sdružovat? Přece na základě společných zájmů. A kdy se objeví **společný zájem**? Když se musí řešit **problém**, který má víc lidí, když se má využít společná **příležitost** nebo když se objeví **potřeba**, kterou si lidé mohou uspokojit pouze společně. Zkuste si „za domácí úkol“ vytipovat aspoň pět problémů, které může mít ve vašem městě nebo na území MAS větší počet seniorů. Ten zájem je právě spojuje, i když to zatím o sobě nevědí. Ale vidíte to v mnoha jiných oblastech. Chovatelé koz nebo

akvarijních rybiček o sobě dřív v regionu nevěděli, ale někdo je dal dohromady a vznikla neformální skupina se stejným zájmem. Aktivní matky založily mateřské centrum nebo rodinný klub a postupně tam začaly nabalovat nejen další rodiče, ale především rozmanité akce a aktivity. Zahrádkáři měli dlouhou cestu k zahrádkám, protože jim velká voda vzala můstek – a hned je tu společný problém, společný zájem, společná potřeba.

Také nezapomínejte, že mnozí **senioři jsou kompetentní** pro činnosti, kterými se v MAS zabýváte. Umí například udržovat www stránky, připravovat projekty a dotační žádostí, dělají cizojazyčné překlady, ovládají účetnictví atd. MASce by kolikrát velmi pomohlo, kdyby se takové aktivity ujal některý senior, který je většinou spolehlivý, zkušený a loajální. Většina lidí má přirozenou touhu uplatnit co, to co umí, co se naučili a ti se dají celkem snadno získat ke spolupráci. Nechtějí se jen vytahovat, oni chtějí vidět výsledky vlastní práce a chtějí být užiteční.

Někteří senioři, hlavně muži, se přirozeně zajímají o dění v obci a v regionu, zajímají se o to, kde se sbírají návrhy (chtějí předat zkušenosti nebo uplatnit pochybnosti), kde se něco rozhoduje. Jsou to například setkání k územnímu plánu, k plánu rozvoje města, ale příště to může být ke strategii CLLD. Zkusme vzbudit jejich zájem. Problematika CLLD je docela složitá, pro mnoho lidí velmi abstraktní a nejasná, takže celou armádu pomocníků nezískáte. Ale i dva nebo tři schopní a ochotní senioři přinesou výsledky, které potřebujete. Já bych v této fázi nechal utvořit **3-5 člennou skupinku** seniorů a pověřil ji zpracováním dílčí strategie či komplexního opatření SCLLD k problematice života seniorů. Kdybych jim půjčil právě tento text, tak věřím, že by snad něco konkrétního připravili.

Takže seniory musíme upoutat jak atraktivním vysvětlením účelu existence MAS a CLLD, tak tím, že jim nabídneme **aktivní roli** v určitém procesu. Například ve výše zmíněném projektu 1+1 > 2.

Budeme-li již se seniory komunikovat, můžeme zkusit i další akce. Můžeme je oslovit, aby přišli s náměty na zlepšení obce a jejího okolí. Musí ovšem vědět, že pouze **sbíráme náměty** a neručíme za to, že se uskuteční. Můžeme je požádat, zda by pomohli založit skupinu v univerzitě třetího věku. Nebo aby pomohli člověku, který se dostal do mimořádně svízelné situace. Atp.

Nejlepší je **mít seniory v CHUMLu.** Ta velká písmena upozorňují, že největším přínosem a nejúspěšnější jsou ti senioři, kteří CH=chtějí, U=umí a M=mohou pracovat dobře a navíc ještě spolu s ostatní L=lidmi. To M znamená, že senior má pro práci dobré podmínky, třeba že má dostatek času, že je mobilní, že má velký okruh známých apod. Vlastně vždycky, když chci angažovat nového spolupracovníka, si kladu ty čtyři otázky, zda je v CHUMLu.

Ideální by bylo, kdyby časem (ne hned!) byl v každé obci senior, který by chtěl, uměl a mohl mezi lidmi (CHUML) šířit myšlenku CLLD i konkrétní zprávy a nabídky z MAS. Dlouhodobě stabilní občanská nebo politická organizace je vždycky pevně zakotvená v místních komunitách. V MAS Podlipansko usilují o to, aby v každé z 57 obcí měli někoho, na koho se MAS může obrátit, když chce něco rozšířit mezi lidi. Někoho dalšího než jen starostu. **Aktivisté**, kteří mohou mít na to čas, kontakty a zájem, mohou být právě senioři.

Všeobecná taktika zapojování seniorů je **postupovat od jejich společného zájmu ke společné aktivitě**. Když už si lidé uvědomí, co je spojuje nebo už něco začnou společně dělat (např. navštěvovat univerzitu 3. věku, církevní shromáždění apod.), pak je snadnější navázat aktivitami, které MAS potřebuje.

Pravidlo Dvě tedy zní: **nedělat se starších lidí pasivní objekty,** o které musíte jen pečovat, bavit je, vzdělávat je, zapojovat je … jak tažený vagon. Nedělejte jen akce PRO NĚ. Dělejte je hlavně S NIMI a ještě lepší je, když je nakonec necháte, aby je dělali ONI SAMI. Bývají – to jen tak mimochodem – zkušenější než vy, je-li vám mezi 25 a 50 lety. Jen nemají tu rychlost a nemají dovednosti, které přináší až poslední doba, zejména v ovládání technologií.

Jak to celé organizovat?

Všichni vědí, že MAS má minimálně tři postavení či funkce.

1. jako **nadační fond** vyhlašuje výzvy a poskytuje dotace, resp. přísliby dotací,
2. jako **místní rozvojová agentura** je „nakopávačem" místních subjektů a mobilizátorem dění, v regionu poskytuje poradenství a zprostředkování, je iniciátorem změn v obcích, je developerem, je zásobárnou nápadů a koordinátorem společných projektů,
3. jako **přímý řešitel** je konečným příjemcem finančních prostředků a realizátorem projektů, které uskutečňuje sama nebo společně s jinými subjekty.

Ofenzivní, proaktivní strategie MAS je založená na uplatnění všech těchto funkcí, na vyhledávání finančních a nefinančních příležitostí, na seskupování a síťování mnoha místních subjektů, na nepřetržité a účinné komunikaci jak uvnitř území (s různými skupinami organizací a občanů), tak s okolím (různé instituce, tzv. externí stakeholdeři).

Z hlediska práce se seniory je nejdůležitější ta druhá, **animační pozice.** Je to pozice poradenského a iniciačního orgánu, který propojuje místní aktéry, aktivizuje je, konzultuje jejich záměry, poskytuje jim náměty apod. Úspěšná MAS si klade otázky, jaké další aktivity a služby může v regionu iniciovat, jak s rozmanitými skupinami obyvatel, s obcemi, firmami a neziskovými organizacemi komunikovat a spolupracovat.

V případě seniorů je běžnou animační aktivitou MAS **vyhledávání konečných realizátorů** proseniorských aktivit. Jsou to všichni kolem – sportovní oddíl, škola, knihovna, městský úřad atd. Ti všichni by měli – stejně jako vy – vidět v seniorech tu obrovskou příležitost pro obohacování života ve městech a v obcích. Téměř všechny zde uváděné návrhy jsou vlastně určeny někomu jinému než místní akční skupině. Jejím úkolem je však pomáhat rozvíjet vnitřní schopnosti regionu. To odpovídá původnímu účelu metody LEADER, resp. poslání MAS v EU: mobilizovat vnitřní síly regionu k překonávání jeho problémů a k jeho rozvoji.

Přirozenými středisky seniorských aktivit jsou určitě **města**. Čím větší, tím lepší, protože ve městech se soustřeďují informační, personální, finanční i organizační kapacity celého území. Tam jsou také komunitní

centra, kluby seniorů, církevní zařízení a specializované neziskové organizace, které poskytují služby starším lidem. Snadno se zde též sejdou lidé, kteří chtějí společně řešit problémy, buď neformálně jako skupinka aktivních občanů, nebo formálně jako komise pro seniory či poradní skupina zřízená městem.

Zdá se logické, že i **MAS by měla zřídit pracovní skupinu** – ale nejen skupinu „pro seniory“ ve smyslu péče o ně, nýbrž hlavně skupinu „se seniory“, kteří budou sami mapovat potřeby starších lidí v území, přinášet náměty na řešení, dodávat do MAS své kontakty z dřívějška (mají jich mnoho!), pomáhat osobně při organizování prací apod. (Docela by mne zajímalo, která MAS k podobnému kroku přistoupí a během letošního roku takovou skupinu zřídí a její činnost úspěšně nastartuje).

Myslím si rovněž, že trvalá práce se seniory pomůže **zajistit kontinuitu fungování MAS** po dlouhou dobu. Neboť senioři v území nebudou ubývat, každoročně „přicházejí“ další a s nimi další várka kontaktů, zkušeností, elánu, vědomostí atd. Práce se seniory pomůže stabilizovat postavení MAS v území.

Pro budoucnost MAS to je pochopitelně jen jedno polínko do ohně. **Klíč k úspěšné a trvalé práci MAS** je podle mého názoru v několika směrech: a) v co největší spolupráci s obcemi i kraji, b) v co největším spektru služeb poskytovaných obcím, c) v co nejvyšší míře koordinace řešení problémů a potřeb obcí, d) v nepřetržité iniciativě pro zlepšování kvality života v obcích a regionu. To je sice už o strategii rozvoje a přežití MAS, však také tuto strategii mohu vyjádřit i jen několika slovy: stát se pro region nepostradatelnou.

H - Chytrý venkov, chytrá MAS, chytrý senior

Dnes má být skoro všechno „chytré“, smart. Od telefonu po města. Také Národní síť MAS pracuje s pojmem chytrý venkov (viz https://1url.cz/7Kzdk) a dává mu docela konkrétní náplň.

Jen jako příspěvek či doplněk k tomu bych dodal: **chytrý venkov** pro mne znamená, že se používají všechny disponibilní zdroje, a to udržitelným způsobem. Nejen převzaté know-how a moderní technologie, nýbrž hlavně vnitřní zdroje jako voda (udržet ji v místě), mládež (udržet ji v místě) nebo zemědělská produkce (udržet ji v místě). K vnitřním zdrojům však patří i zkušenosti, dovednosti, názory, náměty a jistě i známosti, kus odvahy a nadšení starších lidí, těch v důchodovém věku. Využívání tohoto zdroje je skutečně dlouhodobě udržitelné, protože využíváním práce a zkušeností seniorů jej nespotřebováváme, neničíme, nýbrž naopak jej zdokonalujeme. A kromě toho je tento zdroj udržitelný i proto, že se neustále obnovuje, neboť do důchodového věku vstupují další a další lidé.

K té chytrosti patří i neotřelý pohled na věci. Jednoduchý příklad: Nedívejme se jen na to, kde jsou v našem území problémy, ale také kde jsou **příležitosti** k dalšímu rozvoji. Když vidíme, že je v území 10 tisíc důchodců, tak by nás nemuselo hned napadnout: „Jezusmankote, máme problém: jak o ně budeme pečovat?“ Nýbrž také naopak: jak využijeme ty zdravé a akceschopné, aby nám v obcích pomáhali, aby se začlenili do života území aktivně? Jako dobrovolníci v NNO, jako mentoři, jako pomocníci při místních akcích atd.

Jaký význam má toto vše pro samotné seniory, pro území MAS a vlastně pro celou společnost? Už jsme tu četli, že většina aktivit ve městech i obcích, které se týkají seniorů, spočívá v tom, že někdo jiný jakožto pořadatel seniory baví, vzdělává atd. To je samozřejmě také žádoucí. Avšak akce a aktivity, které pořádají či realizují sami senioři, musíme považovat za ještě lepší, protože znamenají, že

a) sami senioři se zapojují do života obcí, komunit a celé společnosti jako aktéři, nejen jako účastníci nebo příjemci,
b) zhodnocuje se již zmíněný nesmírný potenciál, který má region ve statisících starších spoluobčanech,
c) obeznámenost veřejnosti se seniorskými aktivitami zvyšuje veřejné uznání seniorů jako tvůrců materiálních a nemateriálních hodnot a přispívá k oslabování stigmatu pasivního a nepotřebného „důchodce“.

Od MAS by se mohlo očekávat, že k tomu pomůže. Chytrým, udržitelným způsobem. Takže o chytré MAS a chytrých seniorech už ani nemusíme mluvit, o nich jsme přece už psali.

Co nám ještě pomůže? Informačně, propagačně a dokonce i finančně mohou pomoci různé instituce jako Organizace spojených národů, Světová zdravotnická organizace (WHO) nebo české MPSV.

MPSV pořádá v posledních letech soutěž **Města a obce přátelské seniorům.** V ní bohužel nejsou zcela jasná kritéria pro úspěch, avšak pro zpracovatele má svou hodnotu i cesta, tzn. celá příprava strategie. Vyhlášení posledního ročníku soutěže najdete na https://1url.cz/OKzhY.

„Město přátelské seniorům“ však není česká inovace. MPSV zde navazuje na stejnojmennou a dobře známou iniciativu WHO, která trvá… již 14 let. Její základní dokument v češtině najdete na https://1url.cz/YzMQD.

Národní síť zdravých měst ČR provozuje webové stránky https://www.mestoseniorum.cz/, kde najdete další příklady aktivit a možná se podivíte, co vše se ve „vašich městech“ již děje.

Nyní si můžeme slibovat určitý pohyb ve veřejné správě i díky Valnému shromáždění OSN, které v prosinci 2020 na popud WHO vyhlásilo období 2021-30 za **Desetiletí zdravého stárnutí**. Byl k tomu vydán dokument, nevím jestli v době četby tohoto textu již bude v češtině (zkuste https://1url.cz/JzAlQ).

Můžeme tedy očekávat, že – se známým několikaletým zpožděním – budou na tuto iniciovat reagovat i příslušné státní orgány, publikovat své výzvy, nabízet soutěže, možná dokonce organizovat školení. Nebojte se však na výzvu OSN navázat sami a přímo, třeba již ve své strategii CLLD. Můžete se stát průkopníky v ČR a Informačnímu centru OSN v Praze napíšete, jak vás OSN inspirovala ve vašem venkovském regionu a ať to pošlou „do ústředí“. Napište třeba Kristýně Hejzlarové (kristyna.hejzlarova@un.org), skoro bych si tipnul, že právě to ji překvapí. Nebo informujte českou kancelář WHO (eurowhocz@who.int), protože WHO je světovým leaderem změn v seniorské politice.

Abychom nekončili příliš vzletně, s hlavou v oblacích. MAS nemohou zachraňovat nebo povznést celý svět. Ale mohou pomoci zachraňovat nebo povznést ten kousek světa, který je bezprostředně kolem nich. A do kterého patří i jejich senioři.

Zdroje informací

Zdroje našich informací byly uváděny přímo v textu. Navazujeme i na další materiály a doporučujeme:

a) přímo využitelné:

- Pracovní materiál NS MAS **Podpora prostřednictvím CLLD v OPZ+** (srpen 2019)
- **Zapojení MAS do implementace v OP Zaměstnanost Plus** s využitím metody LEADER a nástroje CLLD. Shrnutí informací a aktuálního stavu příprav, NS MAS, únor 2021
- Jiří Ježek a kol., **Požadavky na novou politiku rozvoje venkova**, ZČU Plzeň 2020, ISBN 978-80-261-0990-7. Ke stažení na stránkách www.nsmascr.cz.
- **IROP** pro období 2021-2027. Návrh z 31. 1. 2020, str. 89n.

b) další informace a inspirace:

- **Strategie regionálního rozvoje ČR** 2021+. Vydalo MMR ČR 2019. Dostupné na https://1url.cz/1zxvk.
- **Globální města přátelská seniorům** – průvodce (Global age-friendly cities: a guide). Vydala WHO v roce 2007, ISBN 978 92 4 154730 7. V češtině dostupné na https://1url.cz/YzMQD.
- ***Desetiletí zdravého stárnutí*** *(Decade of Healthy Ageing 2021-2030). Vydaly Who a OSN v roce 2020. Dostupné na* https://1url.cz/JzAlQ.
- Iva Holmerová, Olga Starostová, Radka Vepřková a Petr Wija: **Bedekr aktivního stárnutí.** Zpracováno 2013, vydala Fakulta humanitních studií UK Praha. ISBN 978-80-87398-36-4. Dostupné na: https://1url.cz/QKzCF. Zvlášť určeno místním samosprávám, ale již starší publikace.

Že by ještě doslov?

Zde uváděné náměty směřují především do OPZ+, avšak v některých případech se nabízí IROP: revitalizace veřejných prostranství, budování informačních center, zázemí pro komunitní aktivity při ZŠ apod.

Doufám, že jste celý tenhle text **četli pomalu a pozorně** a užívali si to tak, jak jsem si to užíval já při jeho psaní. Tak jako cukřík na závěr ještě **několik aforismů a citátů** o starých lidech a o stáří.

Každý člověk by chtěl dlouho žít. Ale nikdo nechce být starý. (Jonathan Swift)

Mládí je dar přírody, ale stáří je umělecké dílo. (Garson Kanin)

Každý, kdo se přestane učit, je starý, ať je mu 20 nebo 80. Každý, kdo se stále učí, zůstává mladý. (Henry Ford)

Základní otázkou v důchodu je, jak utratit víc času, ale přitom neutratit moc peněz. (Anonym)

Stáří je něco, na co opravdu zaměstnaný člověk nemá čas. (údajně J. Werich)

Jak stárnete, zjišťujete, že máte dvě ruce. Jednu pro pomoc sobě, druhou pro pomoc druhým. (Audrey Hepburnová, ve filmech My fair lady, Snídaně u Tiffanyho aj.)

Moudrost někdy přichází s věkem. Věk ale často přichází sám. (Tom Wilson, po něm Miroslav Horníček)

Stáří nemá být koncem života, nýbrž jeho korunou. (Paul Repond, švýcarský psychiatr)

Stáří přichází v tu nejnevhodnější dobu. (San Banducci)

Neberte život příliš vážně. Stejně z něho nevyváznete živí. (Elbert Hubbard)

A ještě moje vlastní:

On to zas není tak špatný nápad, dožít se vlastního stáří!

Jakkoli se to v mém věku a zdravotním stavu zdálo nemožné, učinil jsem šťastnými několik lidí, kteří na tom byli ještě hůř než já.

Senioři si neuvědomují, co mladí lidé všechno neznají.

Jestli je tohle život ve stáří, tak lituju, že nezačal hned po pubertě.

Ve stáří je člověku už mnoho věcí jedno. Ale mně je to jedno.

Jsou tři příznaky pozdního stáří: 1. ztráta paměti, 2.

Zpracoval: PhDr. Oldřich Čepelka, březen 2021
© NS MAS, 2021

Příloha

Předprojektová FIŠE inovačního ZÁMĚRU

1. Identifikace projektu

Předběžný název projektu	**Senioři seniorům**
Nositel projektu	MAS XXX nebo jiná NNO
Právní typ žadatele	…
Místo realizace a dopadu	území působnosti MAS XXX …
Předpokládaní partneři a spolupracující organizace	1. města a obce na území MAS 2. dosavadní poskytovatelé relevantních služeb 3 seniorské organizace v regionu (kluby seniorů aj.)

2. Popis projektu

Současný stav (zdůvodnění potřebnosti)	Na venkově je: a) stále více starších osob (65+, ale především 75+) potřebuje rozmanitou péči, avšak doma, nikoliv v ústavu, b) stále více žen v důchodovém věku (zejména 65-74) má zkušenosti v poskytování péče, např. vlastním dětem a rodině, c) stále více mužů v důchodovém věku (zejména 65-74) je schopno poskytovat služby různého druhu (přeprava osob, obědů atd., drobné opravy v bytech) a vítají možnost společenských kontaktů, d) stále více místních akčních skupin je připraveno rozšířit svou činnost o řešení potřeb seniorů na svém území, ale některým k tomu chybí zkušenosti, znalosti a další podmínky.
Cílové skupiny a jejich velikost	a) starší osoby (65+, ale v praxi především 75+), které potřebují rozmanitou péči, tedy i sociální a společensky prospěšné služby (SaSP); b) starší osoby (především 65-74), které mohou, chtějí a umějí tyto služby poskytnout. Rozsah CS: v celém regionu této MAS je cca 20% osob 65+, tj. v absolutním vyjádření … osob
Účel projektu	Konkrétní průběžná pomoc seniorům, kteří jsou chronicky nemocní, zdravotně postižení, nesoběstační, extrémně chudí, osamělí apod. Služby budou poskytovat neformální pečovatelé a pečovatelky z řad seniorů. Jde o služby, které jsou často mimo působnost zákona o sociálních službách a nebývají nárokově financovány z veřejných rozpočtů, avšak jsou potřebné pro zajištění tělesného, duševního a sociálního zdraví seniora a zvýšení kvality jeho života ve stáří. Projekt tuto inovaci pilotně ověří a poté rozšíří nabídkou na převzetí do celé ČR (prostřednictvím ostatních MAS).
Širší dopad realizace	Inovace řeší zvyšující se potřebu sociálních a společensky prospěšných služeb (SaSP) na venkově a veřejně prospěšné využití akceschopných seniorů. Tam, kde bude realizována, může radikálním způsobem zlepšit soc. a společensky potřebné služby na venkově. Projekt bude mít tyto dopady: 1. pro pečovatele: využití potenciálu mladších seniorů…

	2. pro cílovou skupinu: zvýšení kvality života seniorů, kteří potřebují péči a sociální a společensky prospěšné služby 3. pro veřejnost: oslabení stigmatu seniorů jako neužitečných osob, které již nevytvářejí žádné hodnoty 4. pro region: lepší dostupnost SaSP služeb a posílení dobrého jména regionu
Seznam projektových a poprojektových aktivit	1. **Mapování úvodní poptávky** po těchto službách: a) zjištění osob potřebujících SaSP (s pomocí měst a obcí, pečovatelské služby, praktických lékařů, mediální kampaně a kampaně „od úst k ústům“), b) zjištění jejich potřeb. Jde pouze o úvodní krok, v realizační aktivitě 3 budou průběžně „nabalováni“ další senioři, kteří by SaSP uvítali. 2. **Mapování úvodní nabídky** služeb: a) dohledání konkrétních osob jako neformálních pečovatelů, b) zmapování nabídky existujících služeb od místních poskytovatelů. Jde pouze o úvodní krok, v realizační aktivitě 3 budou průběžně „nabalováni“ další pečovatelé a služby. 3. **Pilotní provedení** - zahrne kromě realizace i doložení užitečnosti a impaktu inovace, proveditelnosti řešení, a udržitelnosti změn. 4. **Šíření inovace** na území ČR (po ukončení projektu, v rámci udržitelnosti) pomocí workshopů a přijímání návštěv z jiných MAS.
Kde bylo toto řešení použito (sousední obec, jiná země, jiný obor činnosti, …)	Jedná se o inovativní projekt, který jako celek dosud nebyl nikde realizován. Dílčí služby jako sociotaxi, „hodinový vnuk“, „děda na drátě“, „obědový klub“
Jak bude inovace šířena, opakována (kdy, kde, kým, za jakých podmínek)	A/ **Hlavními aktéry budou MAS** – předpokládáme účast 3-5 MAS alespoň ze dvou krajů, B/ **Každá MAS vytvoří řídící skupinu, kde budou zastoupeny výše uvedené cílové skupiny**, dále poskytovatelé soc. služeb aj. – vždy cca 7-20 osob, C/ **Tyto řídící skupiny budou realizovat svou část projektu** – např. získají matky i ženy předdůchodového věku jako pečovatelky v bytových školkách, zjistí konkrétní potřeby starších obyvatel, zprostředkují nabídku soc. a dalších služeb, příp. založení sociální podnik atd. Neočekáváme však, že pod vedením MAS budou v regionu vznikat pouze nové organizace a služby. Naopak, MAS co nejvíce navážou na existující kapacity. Například přizvou k účasti poskytovatele soc. služeb z většího města. Nemusí také nutně iniciovat založení sociálního podniku, bude-li existovat jiné řešení (např. o. p. s., ústavy nebo dosav. komerční poskytovatelé s případným získáním statutu veřejné prospěšnosti podle připravovaného zákona).

3. Trvání a financování projektu

od-do (předběžně)	2 roky (24 měsíců)	
zdroje financování	1. OP Zaměstnanost Plus 2. rozpočty zúčastněných měst a obcí	
celkové náklady	pořizovací	…
	roční provozní (do ukončení období udržitelnosti)	…
(do rozpočtu)	asistent MAS pro sociální podporu (plný úvazek), minivan typu MPV (je-li možné nakoupit), náklady na mediální podporu, částečné odměny pro neformální pečovatele - jejich úkolem nebude jen (zdarma?) poskytovat dané služby, ale také o nich referovat a vyhodnocovat je pro účely vyhodnocení celého projektu a šíření výsledků	

4. Stupeň připravenosti záměru

v jaké fázi je projekt	A = projekt je připraven k realizaci (jsou k dispozici potřebné zdroje vč. financování) B = základní záměr je vyjasněn, lze zahájit přípravu žádosti o dotaci a vyhledávat potřebné zdroje (finanční, hmotné a lidské) C = záměr je nutné vyjasnit, anebo splnit předběžné podmínky, které dosud nenastaly	B
nutné kroky k zahájení realizace	...	

5. Kontakt na zpracovatele záměru (této fiše)

jméno autora	PhDr. Oldřich Čepelka
e-mail	projekty@tima-liberec.cz
datum zpracování	10. 4. 2021
licence	Autor poskytuje této fiši licenci CC-BY-SA-NC 4.0. Každý má právo tuto předprojektovou fiši kopírovat, upravovat, využívat její části a distribuovat dle libosti. Podmínkou je, že uvede autora fiše, nebude ji používat ke komerčním (ziskovým) účelům a všechny kopie a odvozeniny ponechá volně k dispozici pod stejnou licencí, jako je tato. Tato licence je neodvolatelná.

Příklady aktivit:

OSAMĚLOST: Početně největší skupinou obyvatel, kterým hrozí sociální exkluze, jsou **senioři, zejména osaměle žijící, s absencí společenských kontaktů a také s pohybovými obtížemi.** Je třeba včas rozpoznat jejich počínající fyzický a mentální úpadek, prodloužit jejich soběstačnost a zvýšit kvalitu jejich života. K tomu jsou nejlepší návštěvy v jejich bytech nebo i v domovech pro seniory a „vyvádění" seniorů na akce ve městě.

Řešení:

„**Děda na drátě**" - Senioři dobrovolníci provozují **linku pomoci** po vzoru https://www.befriending.co.uk. Nabídkou účasti a aktivit mají dostat seniora z domova a z osamělosti. Práce spočívá v přátelském poklábosení 3x týdně, pozvání na pivo, na místní fotbal apod. (muži), do kavárny, na akce knihovny, na společnou vycházku apod. (ženy).

„**Obědové kluby**" – společné pobesedování v době oběda

„**Hodinový vnuk**" – viz http://www.hodinovyvnuk.cz. Studenti SŠ navštěvují v dohodnutých časech osaměle žijící seniory nebo v domovech pro seniory citově strádající a poskytují společnost zhruba po dobu jedné hodiny.

Zvážit podporu iniciativy **Cyklistika v každém věku** (viz https://cyclingwithoutage.org), kdy dobrovolníci vyjíždějí s osamělými nebo špatně pohyblivými seniory do města či blízkého okolí na speciální elektrotříkolce.

(Některé služby jako Hodinový vnuk nebo CWA nejsou původně určeny k poskytování seniorům, ti se však mohou rovněž zapojit.)

HMOTNÉ SLUŽBY:

Sociotaxi: a) základní verze: mladší senior na základě objednávek soustřeďovaných MěÚ odváží starší osoby do města k lékaři, na nákupy atd., b) rozšířená verze: provozovatel (město nebo MAS) zakoupí mikrobus a během dne převáží děti ze školy a do školy, seniory do města, v poledne rozváží seniorům obědy apod.

„Stříbrné služby“: Senioři jsou jednak poskytovatelé služby (neformální pečovatelé), jednak odběratelé služby (obvykle lidé cca 80+, chronicky nemocní a zdravotně postižení). Účelem je zajistit různé služby seniorům v jejich domácím prostředí - nákup, úklid domácnosti, dovoz oběda a nabídnout svůj čas u kávy nebo čaje pro neformální popovídání. (Stříbrný věk = seniorský, podle barvy vlasů.)

„**Soused Plus**“: Pro seniory, kteří ještě sami mohou něco nabídnout. Jde o výměník drobných služeb mezi seniory podle toho, kdo co umí: pomoc v domácnosti a na zahradě, s péčí o děti, kancelářské práce, řidičské služby nebo jen přátelské setkávání. Předlohou je dlouhodobý projekt Sousedé, viz https://www.zeitbank.eu/.