

**Dialogem  
k aktivnímu  
občanství seniorů**

**PŘÍKLADY DOBRÉ  
PRAXE**

Tým autorů

Vydala: Asociace center pro rodinu, Průchodní 377/2, Brno

Rok vydání: 2015

Počet výtisků: 1 000 ks.

Brožura prezentující příklady dobré praxe vznikla v rámci projektu **Dialogem k aktivnímu občanství seniorů**, reg. č. 3630007, který je realizován z EHP fondů 2009–2014.

Příjemce podpory je Asociace center pro rodinu.

Jakékoliv šíření materiálu je možné jen se souhlasem vydavatele.

## Asociace center pro rodinu (ACER) – realizátor projektu

Asociace center pro rodinu (ACER) je nezisková organizace založená v r. 2001, od r. 2014 zapsaný spolek. Sdružuje fyzické a právnické osoby v celé České republice, které se angažují v oblasti rodinné, manželské a dětské sociální problematiky, rodinné politiky a rodinného života. Jejich posláním je přispívat k prorodinnému klimatu ve společnosti a svými aktivitami podporovat kvalitu vztahů v rodině.

Asociace je navázána na ostatní světové federace, asociace a svazy, je členem Mezinárodní federace center pro přípravu na manželství (FICPM) a evropské Federace katolických rodinných svazů (FAFCE).

Posláním ACER je prosazovat a propagovat všechny pozitivní hodnoty rodiny, koordinovat činnost jednotlivých členských organizací tak, aby se mohly co nejúčinněji angažovat v oblasti rodinné politiky a rodinného života, vytvářet prorodinné klima ve společnosti nebo podporovat programy pro děti, mládež a rodiny, pro manžele, osamělé rodiče a seniory.

## Spokojený senior – KLAS z. s. – spolupracující subjekt

Spolek Spokojený senior – KLAS z. s. je nezisková organizace, která přispívá ke zkvalitňování života seniorů, a to především podporou prožívání spokojeného a smysluplného stáří v přirozeném prostředí. Cílem Spolku je podpora důstojného a aktivně prožitého stáří ve společnosti a iniciace budování veřejných služeb pro seniory, často v návaznosti na dobrou praxi a na registrované sociální služby v daném místě.

Cíle jsou naplňovány spoluprací seniorů dobrovolníků, zaměstnanců státní správy obcí a měst a zaměstnanců sociálních služeb.

Prostřednictvím programových nabídek Spolek poskytuje společensko-motivační činnost, vzdělávací činnost, práci s dobrovolníky, metodickou činnost, vydávání výukových a metodických materiálů a pomůcek a mezigenerační a místní spolupráci.

Spolek Spokojený senior – KLAS z. s. byl do spolkového rejstříku, vedeného Krajským soudem v Brně, zapsán dne 5. února 2014, oddíl L, vložka 18086.

## Obsah

Úvod.....	6
OBCE A MĚSTA DO 6 TISÍC OBYVATEL .....	8
Kurz práce s počítačem pro seniory .....	9
Propojování generací .....	10
Miniklubík a Seniorský klub společně tvoří .....	11
Senioři pomáhají a žijí naplno .....	13
Počítačová gramotnost pro strážnické seniory (Mobilní počítačová učebna) .....	14
MĚSTA DO 21 TISÍC OBYVATEL.....	16
Obnovení činnosti Klubu důchodců v Domě s pečovatelskou službou.....	17
Seniortaxi .....	19
Databáze kontaktů.....	20
Hrát si můžeme v každém věku, aneb Kdyby mládí vědělo, kdyby stáří mohlo.....	21
MĚSTSKÉ ČÁSTI (BRNO) .....	23
Zdravé stárnutí v otázkách a odpovědích .....	24
Vzděláváme medlánecké seniory. Univerzita třetího věku v městské části Brno-Medlánky .....	25
Máme různý věk, ale patříme k sobě.....	26
Půjčování knih, publikací a elektronických nosičů pro činnost KLAS Klub aktivních seniorů® .....	28
Centrum pro seniory Kotlanka .....	30
S cizím jazykem k duševní pohodě.....	32
Závěr .....	33

## Úvod

*„Staří lidé potřebují vědět, že nejsou zbyteční, že jsou potřební.“*

(Simona Maulisová, účastnice kurzu)

Brožura s názvem *„Dialogem k aktivnímu občanství seniorů – příklady dobré praxe“*, je jedním z hlavních výstupů stejnojmenného projektu, který představuje inovativní pohled a praxí ověřené postupy a zkušenosti k vytváření vazeb mezi seniory a zaměstnanci samosprávných celků, k jejichž kompetencím patří i zájem o oblast stále více viditelné seniorské problematiky.

Vznik projektu reagoval na demografický vývoj společnosti a na zesilující snahy orgánů místní samosprávy naplňovat potřeby seniorů. Toto úsilí však není kvůli různým bariérám vždy úspěšné a potřeby seniorů zůstávají neuspokojeny, což znamená, že na jedné straně jsou pokusy realizovat programy vedoucí ke zlepšení proseniorského klimatu a programy vedoucí k aktivizaci seniorů, na straně druhé jsou aktivní senioři, kteří se mnohdy cítí osamělí, izolovaní, nepotřební a pouze nevědí, kde a jak se mohou zapojit. Klíčovým cílem projektu je tedy vytvořit dialog mezi občany-seniory a zaměstnanci místní samosprávy a podpořit aktivní život v seniorském věku. To vše by se mělo pozitivně odrazit na rozvoji daného regionu, zvýšení transparentnosti, důvěryhodnosti místní samosprávy a také zacílené pomoci občanům.

Brožura prezentující příklady dobré praxe je výsledkem inspirativní práce měst a obcí, které se staly součástí našeho projektu a představuje nastavení spolupráce místní samosprávy a seniorů, kteří se ujali nových životních rolí dobrovolníků ve prospěch místa svého bydliště. Účastníci našich kurzů (proškolení koordinátoři aktivního stárnutí – lidé ze samosprávy, a senioři-dobrovolníci) vymysleli a zrealizovali projekty či aktivity, jejichž společným jmenovatelem je spolupráce samosprávy a seniorů-dobrovolníků. Přestože jsou některé prezentované projekty již ve fázi realizace, bylo zapotřebí sjednotit jazyk brožury, proto jsou všechny popisovány z pohledu budoucnosti.

Portfolia jednotlivých projektů jsou ukázkou toho, jakým způsobem lze využít spolupráce místní samosprávy a potenciálu seniorů-dobrovolníků, případně dalších subjektů, kteří mají zájem a aktivně se podílí při řešení otázky stárnutí společnosti. V mnohých projektech je viditelný mezigenerační přesah, což je důkazem toho, že senioři jsou nepostradatelnou studnicí znalostí a životních zkušeností pro všechny generace. Jiné projekty naopak sází na individualitu a kouzlo osobnosti každého seniora nebo na vzdělávací, společenské, či kulturní aktivity, ve kterých mohou senioři figurovat jako plnohodnotní realizátoři.

Pro vaši inspiraci brožuru členíme do tří hlavních částí, které se odvíjí od počtu obyvatel měst a obcí, ve kterých projekty vznikaly. Samotné představení projektu je tak ohraničeno nejen místem, ale také počtem obyvatel a potřebnou charakteristikou, která je doplněna o zajímavé tipy i rizika, se kterými se v rámci realizace projektů lze potýkat.

Součástí brožury je DVD, které prezentuje osm vybraných realizovaných projektů.

Je na místě, abychom zde poděkovali všem účastníkům našeho projektu Dialogem k aktivnímu občanství seniorů, bez kterých by tato brožura a DVD nemohlo vzniknout.

# OBCE A MĚSTA DO 6 TISÍC OBYVATEL

## Kurz práce s počítačem pro seniory

**Ždánice**

**Počet obyvatel: 2 625**

**Impulz:** Myšlenka pro realizaci Kurzu práce s počítačem pro seniory se objevila při vzniku Klubu seniorů ve Ždánicích na základě samotného zájmu seniorů. Je však také reakcí na obecnou situaci, kdy se senioři potýkají s nedostatečnou znalostí informačních technologií, což je příčinou případného sociálního vyloučení.

**Cíl:** Cílem Kurzu práce s počítačem pro seniory bude seznámit a naučit seniory základním dovednostem na počítači a dále jim představit moderní technologie v zábavné formě.

**Kdo je zapojen:** Na realizaci kurzu se podílí město Ždánice, Masarykova základní škola, vedoucí Klubu seniorů, pracovnice Infocentra a sociální pracovnice Městského úřadu ve Ždánicích. Kurz povede pracovnice Infocentra, která na Masarykově základní škole učí informační technologie. Vedení města poskytne pro kurz prostory učebny informatiky základní školy zdarma a to jednou týdně v odpoledních hodinách po vyučování.

**Pro koho:** Kurz práce s počítačem je určen pro seniory (60+), kteří doposud neměli příležitost se uživatelsky seznámit s počítačem, ale také všem ostatním seniorům, kteří by se chtěli ve svých základních dovednostech v práci na počítači zdokonalit.

**Obsah:** Obsah kurzu sestává pracovnice Infocentra s vedoucí Klubu seniorů (např. jak správně sedět u PC, Word, Excel, internet). Je naplánováno 15 vyučovacích hodin kurzu, přičemž poslední hodina je věnována tématu, které si zvolí samotní senioři. Celý kurz bude dokumentován fotoaparátem a na jeho konci si účastníci prohlédnou fotografie z kurzu. Seniorům také budou rozdány hodnotící dotazníky, které budou zjišťovat zpětnou vazbu na kurz a případný zájem o jeho pokračování.

### Tipy:

- Na besedě pro seniory byl všem rozdán dotazník, ve kterém realizátoři Kurzu práce s počítačem zjišťovali zájem seniorů. Zjišťovali například zájem o obsah kurzu, ale také vhodnou dobu realizace.
- Město Ždánice umožní po dohodě s Masarykovou školou Ždánice využívat zdarma učebnu s počítači v budově školy.
- Pro vedoucí informačního centra se stane vedení kurzu součástí její náplně práce.

- Na základě zpětné vazby seniorů plánuje město Ždánice vytvořit pokračující kurz.

### Rizika:

- Nedostatek praktických zkušeností lektorky kurzu s prací se seniory, nezájem z řad seniorů, špatně zvolená témata lekcí.

## Propojování generací

**Kde: Svatobořice - Mistrůn**

**Počet obyvatel: 3 566**

**Impulz:** Projektový záměr vychází z potřeb samotných seniorů, které byly mapovány v dotazníkovém šetření.

**Cíl:** Hlavním cílem projektu Propojování generací je vytvoření podpory mezigeneračního soužití a porozumění, vytvoření činností a aktivit, které budou určeny pro všechny věkové skupiny.

**Kdo je zapojen:** Do projektu budou zapojeni pracovníci obecního úřadu, senioři-dobrovolníci, místní Klub seniorů, Svaz zdravotně postižených, Mateřské centrum Krteček, místní knihovna a základní škola.

**Pro koho:** Projekt bude určen všem obyvatelům Svatobořic-Mistrůna a jeho blízkého okolí a všem věkovým kategoriím.

**Obsah:** Bude se jednat o vzdělávací, volnočasové a společenské akce.

- **Společné rukodělné tvoření** bude probíhat pravidelně jednou za měsíc ve spolupráci s Klubem seniorů, Svazem zdravotně postižených a Mateřským centrem Krteček. Výrobky se použijí na výzdobu Kulturního domu v plesové sezóně na různých akcích organizovaných jak obcí, tak i místními spolky.
- **Aktivita „Čteme v každém věku“** bude pořádána v rámci Týdne knihoven a oslav ke Dni seniorů. V plánu je vytipovat „nejzapálenější“ čtenáře nad 65 let (dle počtu výpůjček za letošní rok), a na Dni seniorů jim předat ocenění. Zároveň by se tito senioři zapojili do akce Čteme dětem, kterou knihovna pořádá.
- **Společné adventní tvoření** bude aktivita, která se zaměří především na seniorky, zdravotně handicapované a maminky z MC Krteček (ale také další zájemce z řad

veřejnosti), v rámci níž by měla vzniknout typická vánoční výzdoba pro obec, zázemí všech zapojených organizací i vlastního domova.

- **Vzdělávání pro všechny** bude výsledek spolupráce obce a základní školy a bude otevřen všem generacím. Na základě poptávky byly vytipovány vzdělávací kurzy pro dospělé a seniory (např. počítačové, jazykové), kde se na výuce budou podílet i žáci základní školy.

### Tipy:

- Pozitivem bude mezigenerační propojení všech obyvatel a to za pomoci širokého portfolia aktivit.
- Senior-dobrovolník zde může sehrávat různé role (koordinátor, přednášející, lektor, propagace...).
- Nastavení spolupráce samosprávy obce, Klubu seniorů, Svazu zdravotně postižených, Mateřského centra Krteček, knihovny ZŠ.
- Provozní náklady na prostory nese obec, případně zřizovatelé.
- Ukázka navrhovaného rozpočtu – Společné rukodělné tvoření: 3 000 Kč na materiál + 7 000 Kč na materiál na plesovou výzdobu; Čteme v každém věku: 3 000 Kč nákup knih; Společné adventní tvoření: 15 000 Kč nákup materiálu.
- Projektový záměr vychází z potřeb samotných seniorů, které byly mapovány v dotazníkovém šetření.

### Rizika:

- Nezájem ze strany účastníků jednotlivých akcí.
- Nedostatečná propagace aktivit.

## Miniklubík a Seniorský klub společně tvoří

**Kde: Bzenec**

**Počet obyvatel: 4 300**

**Impulz:** Hlavním impulzem pro vznik tohoto projektu je myšlenka mezigeneračního setkávání a předávání zkušeností a dovedností. Zapojení seniorů do tohoto projektu by mohlo mít velmi pozitivní účinek jak pro samotné seniory (aktivní trávení volného času, smysluplná náplň, nové společenské vazby, aktivizační činnost, atd.), tak pro děti a maminky

(nové zkušenosti, nové kontakty a vztahy – mnohdy rodina nemá babičku nebo bydlí daleko od rodiny vlastní, mezigenerační učení, předávání tradičních řemesel).

**Cíl:** Hlavním cílem projektu Miniklubík a Seniorklub společně tvoří je aktivní zapojení tří generací – seniorů, matek a dětí při společném tvoření.

**Kdo je zapojen:** Do projektu jsou zapojeny sociální pracovníce Domova s pečovatelskou službou v Bzenci, maminky s dětmi z Miniklubíku Bzenec a senioři, kterými nemusí být jen klienti Domova s pečovatelskou službou.

**Pro koho:** Projekt bude určen lidem všech generací, kteří budou mít zájem podílet se na společném tvoření.

### Obsah:

- Společné tvoření bude probíhat v zasedací místnosti městského úřadu, popř. ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou Bzenec a to 1x za měsíc v odpoledních hodinách.
- Naplánováno je 12 tematických setkání, které budou doplněné sezónními akcemi (drakiáda, vyřezávání dýní, cesta zámeckou zahradou, mikulášská besídka, vypouštění balónků Ježíškovi, vánoční besídka, šibřinky, velikonoční besídka, pálení čarodějnic, letní příměstské tábory).
- Výstupem celého projektu bude vedení kroniky Miniklubíku a Senior klubu. Do této kroniky se plánují zaznamenávat jednotlivé akce sepsané dítětem, maminkou nebo dítětem a seniorem. V rámci sezónních akcí je v plánu vytvořit „bazárek“, kde by se prodávaly výrobky, vzniklé při společném tvoření.

### Tipy:

- V rámci Miniklubíku a Seniorklubu je v plánu vytvořit mezigenerační realizační tým – maminka s dítětem a senior-dobrovolník, rozdělili by si tak mezi sebou úkoly, které je potřeba zařídit a to na základě vlastních zkušeností (např. někdo by měl na starosti vedení členských poplatků, ze kterých se nakupuje materiál, vedení sponzorských darů, účtování občerstvení, další osoba by se starala o nákupy občerstvení a materiálu, fundraising).
- Prostory pro společné tvoření zajistí město Bzenec zdarma.
- Příspěvek na materiál na výrobky by činil 100 až 150 Kč na osobu/den.
- Plánované akce by byly realizované z výtěžku prodeje výrobků, sponzorských darů a podpory města.

### Rizika:

- Nedostatek finančních prostředků na potřebný materiál a pořádání akcí. (Pokud by finance na materiál apod. chyběly, podíleli by se na financování samotní účastníci projektu (jako je tomu i nyní u Miniklubíku).
- Malý zájem ze strany seniorů. (Dostatečná propagace – inzeráty na vývěskách města, kabelová televize, v čekárnách lékařů apod. A zapojení seniorů z rodiny členů Miniklubíku.)

## Senioři pomáhají a žijí naplno

**Kde: Rousínov**

**Počet obyvatel: 5 620**

**Impulz:** Hlavním impulzem je fakt, že rousínovští senioři aktivně podporují jak mezigenerační setkávání s mladými lidmi, tak setkávání s lidmi, kteří místo auta používají vozíček. Proto chtějí vytvořit aktivity, které by byly určeny všem věkovým skupinám a využili tak vlastní potenciál.

**Cíl:** Hlavním cílem projektu Senioři pomáhají a žijí naplno je posílit mezigenerační vazby mezi nejmladší a nejstarší generací v Rousínově, pravidelně se setkávat a učit se od sebe.

**Kdo je zapojen:** Do projektu jsou zapojeni aktivní senioři, členové Městského klubu důchodců a členové Svazu postižených civilizačními chorobami, žáci a učitelé ZŠ Rousínov.

**Pro koho:** Projekt je určený pro nejmladší a nejstarší generace v Rousínově a jeho blízkém okolí.

### Obsah:

- *Pravidelná setkávání* budou probíhat jednou týdně v Centru volného času dětí a mládeže. Tato setkání budou mít vždy nějaké téma s praktickým nácvikem, například rukodělné techniky. Děti si budou vždy moci vybrat z nabídky, která je zaujme. Na závěr těchto setkání se uskuteční výstava společných rukodělných prací dětí a seniorů.
- *TY MY JÁ NOVÁ zahrada* bude představovat spolupráci dětí a učitelů ZŠ Rousínov a členy Klubu seniorů a Svazu postižených civilizačními chorobami. Škola seniorům a dětem umožní využívat prostory jejich školní zahrady, kde mohou hrát pétaque.

Senioři se za to na oplátku budou starat v době letních prázdnin o zahradu společně s dětmi.

### **Tipy:**

- Vytvoření spolupráce několika subjektů v obci, včetně školy.
- Mezigenerační propojení a aktivní snaha seniorů a dětí zapojit se do společných aktivit.
- Rozpočet se bude odvíjet od použitého materiálu na různá tvoření, ale také o udržování prostor pro společné scházení.

### **Rizika:**

- Hlavní riziko spočívá v nezájmu o jednotlivé aktivity. Tomu se dá předejít dostatečnou propagací.

## **Počítačová gramotnost pro strážnické seniory (Mobilní počítačová učebna)**

**Kde: Strážnice**

**Počet obyvatel: 5 700**

**Impulz:** Impulzem pro vznik této aktivity bylo rozhodnutí města Strážnice o vytvoření spolupráce se spolkem Spokojený senior – KLAS z.s., který realizuje tzv. Mobilní počítačovou učebnu. Byl to ale také zájem ze strany strážnických seniorů.

**Cíl:** Hlavním cílem projektu Počítačová gramotnost pro strážnické seniory (Mobilní počítačová učebna) je získat základní informace o počítači a naučit se základním uživatelským dovednostem.

**Kdo je zapojen:** Do projektu je zapojena sociální pracovníce Městského úřadu ve Strážnici a spolek Spokojený senior – KLAS z.s.

**Pro koho:** Kurz je určen pro všechny seniory ve Strážnici bez rozdílu vzdělání a věku. Podmínkou pro vstup do tohoto kurzu není, aby senior vlastnil svůj počítač.

### **Obsah:**

- Kurz Mobilní počítačová učebna bude realizován dodavatelsky ve spolupráci se spolkem Spokojený senior – KLAS z.s. Výuka se bude skládat ze šesti lekcí po dvou

hodinách jednou týdně v zasedací místnosti Městského úřadu ve Strážnici (místnost s WIFI). Přítomni jsou vždy dva lektori. V mobilní výbavě disponuje spolek čtyřmi notebooky a wifirouterem.

- Pro potřeby výuky budou k dispozici čtyři notebooky spolku s wifirouterem. Dále všichni účastníci dostanou skripta a pracovní listy s těmito tématy – základy práce na počítači, internet a e-mail, ukládání do složek a souborů, vyhledávání informací na internetu, vlastnosti souborů a práce s obrázky a fotkami a poslední hodina je věnována individuálním potřebám (Skype, Excel, PowerPoint apod.).

### **Tipy:**

- Sociální pracovníce, organizátorka Mobilní počítačové učebny ve Strážnici, požádala dvě strážnické seniorky, aby se kurzu zúčastnily a poté samy další kurz v tomto duchu vedly. Cílem bude uspokojit zájem ostatních seniorů, kteří se z kapacitních důvodů do kurzu nedostanou, ale také navázat na probrané lekce a dále je rozšířit.
- Hlavní náklady projektu ponese spolupracující subjekt, který získal finanční podporu MPSV. Sociální pracovníce, jako organizátorka projektu, bude mít tuto činnost zařazenou do své časové dotace.
- Město Strážnice dalo zdarma prostory pro realizaci tohoto kurzu.

### **Rizika:**

- Hlavním rizikem celého projektu je nezájem o kurz ze strany seniorů, či jiné zdravotní nebo jiné komplikace, které jim neumožní kurz absolvovat. Předcházet se tomu dá náhradníky, ale také dostatečnou propagací projektu.



# MĚSTA DO 21 TISÍC OBYVATEL

## Obnovení činnosti Klubu důchodců v Domě s pečovatelskou službou

**Kde: Slavkov u Brna**

**Počet obyvatel: 6 456**

**Impulz:** Impulzem pro vznik projektu je fakt, že již několik let chybí pravidelné aktivity v Klubu důchodců, který je součástí Domova s pečovatelskou službou (DPS), rovněž vybavení místnosti je zastaralé a je třeba provést modernizaci. Mezi obyvateli DPS aktuálně panuje nevráživá atmosféra, většina obyvatel rezignovala na volnočasové aktivity a v nabídce města je minimum aktivit pro tuto cílovou skupinu.

**Cíl:** Cílem projektu je obnovit činnosti Klubu důchodců a upevnit tak společenství obyvatel Domu s pečovatelskou službou, posílit vzájemné vztahy mezi obyvateli města a obyvateli DPS, ale také je zapojit do dění ve městě. Dalším důležitým cílem je zpříjemnit seniorům pobyt v DPS, zprostředkovat jim setkávání s ostatními organizacemi v okolí a vytvořit spolupráci s místním KLAS Klubem aktivních seniorů®.

**Kdo je zapojen:** Do projektu jsou zapojeny pracovnice odboru sociálních věcí Městského úřadu Slavkov u Brna, vedení města, členové zastupitelstva a dále pracovnice Domova s pečovatelskou službou a dvě dobrovolnice, které mají zájem podílet se na znovuvytvoření Klubu důchodců. V plánu je zapojit do projektu i místní školy a případně další organizace, které by měly o spolupráci zájem.

**Pro koho:** Aktivity budou určeny pro členy Klubu důchodců, obyvatele DPS, ale také ostatní seniory města Slavkov u Brna.

**Obsah:** Pro obnovení činnosti Klubu důchodců je vytvořen následující postup:

1. Předložit projektový záměr radě města a zveřejnění výzvy.
2. Získat seniory dobrovolníky (vedoucí Klubu důchodců a jeho zástupce), kteří by se chtěli aktivně zapojit do dění v Klubu důchodců (za pomoci místního tisku, webu města, ve sboru pro občanské záležitosti a také oslovení zastupitelů města s žádostí o spolupráci). Se zájemci budou realizovány pohovory, kde se vyjasní vzájemné požadavky a představy a následně se proškolí.
3. Zajištění finanční a materiální podpory – oslovení podnikatelských subjektů ve městě, získání sponzorů, získání dotace z JMK.

4. Realizace první zkušební aktivity pod novým vedením Klubu důchodců pro členy DPS a ostatní seniory.
5. Zjištění zájmu obyvatel DPS a ostatních seniorů o pravidelné aktivity realizované Klubem důchodců a nastavení pravidel pro setkávání v klubu, která vychází z počátečních písmen slova senior:
  - S – spokojenost
  - E – empatie
  - N – nálada – do klubu si jdeme pro dobrou náladu
  - I – iniciativa – zapojení do činností
  - O – ochota – pomoci druhým
  - R – radost – z našich setkání

Plánované aktivity jsou – zpívání s kytarou, motorická cvičení, trénink paměti, čtení pro děti a s dětmi, spolupráce se sociálním výborem (výlet), společné Vánoce (zdobení stromečku a zpívání koled), pořízení notebooku pro potřeby klientů, spolupráce se ZUŠ. Na začátku setkávání v Klubu důchodců jsou vymyšlená základní pravidla klubu, která vycházejí z počátečních písmen slova senior:
6. Nákup nového vybavení klubu ze sponzorských darů či dotace.
7. Aktivní činnost Klubu důchodců a všech plánovaných aktivit.

### Tipy:

- Oporou pro realizaci tohoto záměru je dostatečné prostorové a materiální zázemí, které vytváří město Slavkov u Brna, ale také potenciální sponzoři.
- Propojení fungujících sociálních služeb, ale také plánované zapojení spolků a školských zařízení pro mezigenerační aktivity.

### Rizika:

- Hlavním rizikem je nezájem ze strany seniorů-dobrovolníků, odmítnutí podpory sponzorů a ostatních subjektů, kteří slíbili spolupráci, může jít také o časovou náročnost pro plánování akcí a jejich realizací.
- Dále může neúspěch projektu ovlivnit nezájem ze strany seniorů a jejich špatné vztahy, špatná komunikace s klienty DPS a nevhodně zvolené aktivity.

## Seniortaxi

**Kde: Ivančice**

**Počet obyvatel: 9 603**

**Impulz:** Myšlenka taxi pro seniory vznikla na základě pozitivní zkušenosti ze sousedního města Oslavany, kde podobná služba podporovaná městským úřadem úspěšně funguje.

**Cíl:** Cílem projektu je vytvořit novou službu pro seniory, tzv. taxi pro seniory. Hlavní myšlenkou je snaha ulehčit život a usnadnit pohyb seniorům při běžných činnostech, jako je např. návštěva lékaře, pošty, městského úřadu, přátel. Dalším důvodem je pomoci rodinným příslušníkům při zajišťování dopravy seniora k lékaři aj.

**Kdo je zapojen:** Pracovnice u odboru sociálních věcí Městského úřadu Ivančice, Zastupitelstvo města Ivančice.

**Pro koho:** Služba by byla určena seniorům, kteří mají trvalé bydliště v v Ivančicích, Budkovicích, Hrubšicích a Řeznovicích a jsou starších 60 let. Dále by byla pro držitele průkazu „ZTP“ a „ZTP/P“.

### Obsah:

- Poskytovatelem služby Seniortaxi by měla být fyzická osoba s takovou živností, která by ho opravňovala k provozování této služby. Musí mít automobil, který je opatřen označením „Taxi“, dle zvláštních právních předpisů a logem města Ivančic s nápísem Seniortaxi Ivančice. V plánu je, že by tuto službu mohl zajistit anebo koordinovat senior-dobrovolník.
- Plánovaná služba by měla fungovat od 7. do 15. hodiny ve všední dny. Služba by se objednávala vždy den předem přímo u dodavatele Seniortaxi. Podmínkou poskytnutí služby je souhlas oprávněného občana s nakládáním s osobními daty, které by provozovatel potřeboval k vedení provozního deníku.
- Zájemcům budou vystaveny po podpisu souhlasu taxikarty na MěÚ Ivančice, odbor sociálních věcí, které budou sloužit k poskytnutí služby a budou nepřenosné.
- Plánovaná cena služby je 15 Kč za nástup do vozidla, kdy bude nutné předložit platnou taxikartu a občanský průkaz. Pokud pojedou více osob, každá zaplatí požadovanou fixní částku 15 korun za nástup do vozidla.

### Tipy:

- Usnadnění pohybu seniorům při běžných činnostech a pomoc rodinným příslušníkům při zajišťování dopravy svých seniorů.
- Jediným nákladem na provoz by byla paušální částka poskytována provozovateli služby Senior taxi – 10 000 Kč/měs.

### Rizika:

- Neschválení projektu radou města a nevyužívání služby. Tomu by bylo možné předejít dobrou informovaností veřejnosti.

## Databáze kontaktů

**Kde: Boskovice**

**Počet obyvatel: 11 504**

**Impulz:** Počet seniorů je ve městě Boskovicích vysoký a s ohledem na demografický vývoj zastoupení seniorů v populaci poroste. Výpočtem indexu stárí se došlo k závěru, že ve městě Boskovicích už nyní připadá 174 obyvatel starších 60 let na 100 dětí ve věku 0–14 let. Tuto skutečnost lze vnímat jako problém, ale i jako příležitost uskutečňovat mnoho záměrů a aktivit vedoucích k posílení mezigeneračních vztahů a mezigeneračního učení.

**Cíl:** Cílem projektu je vytvoření evidence, databáze důležitých kontaktů na aktivní seniory, kteří chtějí být stále, v určitých mezích, aktivní a mají chuť předávat svoje cenné zkušenosti a vědomosti mladším generacím. Vizí je, prostřednictvím kontaktu mezi aktivními seniory, dětmi a žáky, navodit nejen nenásilnou vědomostní spolupráci, ale i osobnější vztah, probuzení vzájemné tolerance.

**Kdo je zapojen:** Pracovnice Městského úřadu Boskovice; studenti, učitelé a vedení Gymnázia Boskovice a místní aktivní senioři (senioři-dobrovolníci).

**Pro koho:** Projekt je určen všem aktivním seniorům z Boskovic, kteří by rádi předávali své životní zkušenosti, pro školy, které by chtěly využívat potenciálu místních seniorů, ale také pro další místní organizace (např. knihovnu).

### Obsah:

- V průběhu celého roku budou studenti gymnázia v Boskovicích zpracovávat ve spolupráci se seniory-dobrovolníky databázi jejich kontaktů, která bude poté

přístupná všem školám, ale také dalším subjektům, které by měly o daného seniora v rámci svých aktivit zájem. Databáze bude vytvářena ve spolupráci studenta gymnázia a seniora-dobrovolníka, čímž vzniká důležitý prostor pro mezigenerační sblížení a sdílení.

- Díky databázi budou moci učitelé, ale také organizátoři různých akcí pro veřejnost, využít osobních a profesních zkušeností seniorů-dobrovolníků, kteří jsou v databázi uvedeni. Například na gymnáziu v Boskovicích senioři-dobrovolníci mají přednášky v různých předmětech.
- Studenti boskovického gymnázia plánují vytvořit webový portál s medailonky o jednotlivých seniorech-dobrovolnících, ale také provést několik rozhovorů a napsat o nich do místních periodik.

### Tipy:

- Setkávání generací, prohlubování znalostí a dovedností všech zapojených cílových skupin, propojení spolupráce škol, úřadu a seniorů města.
- Rozpočtový plán předloženého záměru (dle předběžných odhadů) bude nízký, cca do 2 000 Kč. Distribuce bude bezplatná v rámci pravidelného vydání místního periodika, zpracování databáze proběhne v rámci výuky. Do nákladů lze zařadit kancelářské potřeby, drobné odměny pro studenty, občerstvení a motivační odměny pro seniory (vstupenky na kulturní akce apod.).

### Rizika:

- Největším rizikem se jeví nedostatek zájmu cílových skupin – ze strany seniorů = nedostatečná databáze, ze strany dětí a žáků = nezájem o přednášky a jiné aktivity.

## Hrát si můžeme v každém věku, aneb Kdyby mládí vědělo, kdyby stáří mohlo

**Kde: Blansko**

**Počet obyvatel: 20 800**

**Impulz:** Projekt reaguje na situaci, kdy stále více prarodičů neví, jak trávit volný čas se svými vnoučaty. Snaží se tedy posílit mezigeneračních vztahy a podporu rodinných aktivit na úrovni města Blanska v souladu s připravovanou koncepcí rodinné politiky.

**Cíl:** Cílem projektu je vytvoření prostoru pro mezigenerační setkávání seniorů s nejmladší generací (vnoučat), tzv. mezigenerační klubovnu. Hlavní myšlenkou je vzájemné mezigenerační sdílení, obohacování a společné trávení volného času za pomoci hraní deskových a karetních her.

**Kdo je zapojen:** Vedoucí Městského klubu důchodců Blansko, předsedkyně samosprávy Městského klubu důchodců, Městský úřad Blansko, senioři-dobrovolníci.

**Pro koho:** Projekt je určen pro prarodiče a vnoučata z Blanska, ale také ostatní seniory, kteří vnoučata nemají nebo je mají daleko.

#### **Obsah:**

- Mezigenerační setkávání se bude konat jednou týdně v klubovně Městského klubu důchodců Blansko v odpoledních hodinách. V rámci mezigeneračního setkávání budou pro účastníky připravené deskové hry, které si mohou zahrát (např. Aktivita, Kris Kros, Dáma, Karty, Svět v kostce, Člověče nezlob se, Domino, Pexeso, Dobble, Lodě, Sázky a dostihy).
- V mezigenerační klubovně bude vždy přítomna seniorka-dobrovolnice, která všem účastníkům na požádání vysvětlí pravidla jednotlivých her.
- Dále budou pro účastníky připraveny k zapůjčení různé knihy a časopisy z knihovny Městského klubu důchodců a organizována výtvarná tvoření pro prarodiče s dětmi za vedení seniorky-dobrovolnice s mottem „Děti se naučí něco nového a prarodiče se vrátí do svých malých let „.

#### **Tipy:**

- Vytvořený reálný prostor pro mezigenerační sdílení.
- Projekt vznikl za podpory Městského úřadu Blansko a financován je z dotací z Jihomoravského kraje. Ten na účely zakoupení stolních her a variabilních hracích stolů uvolnil třicet tisíc korun.

#### **Rizika:**

- Hlavním rizikem je nezáměr o tyto aktivity ze strany cílové skupiny. Tomu se dá zamezit dostatečnou propagací.

# MĚSTSKÉ ČÁSTI (BRNO)

## Zdravé stárnutí v otázkách a odpovědích

**Kde: Brno - Maloměřice**

**Počet obyvatel: 3 567**

**Impulz:** V minulosti byl projekt již realizován a setkal s pozitivním ohlasem a velkým zájmem pro jeho pokračování.

**Cíl:** Cílem projektu Zdravé stárnutí v otázkách a odpovědích je zkvalitnit poskytované služby Domova důstojného stáří v Brně-Maloměřicích (DDS) a to za pomoci cyklu přednášek a tematických besed na preferovaná témata klientů.

**Kdo je zapojen:** BETANIE křesťanská pomoc z.ú., Dům důstojného stáří Brno - Maloměřice

**Pro koho:** Aktivitu projektu jsou určeny pro všechny klienty DDS (zdravotně postižené dospělé a seniory, cca 75 klientů) a seniory z blízkého okolí Brna - Maloměřic.

### Obsah:

- Jednotlivé přednášky budou organizovat sociální pracovníci a pečovatelky DDS. Tyto přednášky se budou konat v Domově důstojného stáří a budou vždy časově vymezené v závislosti na přednášejícím. V plánu jsou pravidelné přednášky, např. 1× týdně.
- Jako první bude realizován průzkum zájmu klientů DDS a výběr vhodných témat pro přednášky (zdravotní, sociální, cestování, příroda, kultura aj.). Následně dojde k oslovení seniorů-dobrovolníků z DDS, ale také externích přednášejících a vytvoření harmonogramu jednotlivých přednášek (cca osmi). Přednáška, či beseda bude vždy koncipována tak, aby v ní bylo dostatek prostoru pro otázky, názory, ale také zkušenosti posluchačů. Po skončení každé přednášky bude účastníkům nabídnuta možnost anonymního hodnocení jednotlivých přednášek a to prostřednictvím volně přístupné schránky v DDS.

### Tipy:

- Významným pozitivem je využití životních zkušeností z řad vlastních klientů, kteří se budou podílet na jednotlivých přednáškách
- Rozpočet projektu je plánován jako vícezdrojový (zřizovatel, podpora městské části a sponzorů. Do rozpočtu například spadají náklady na materiální zajištění (dataprojektor, notebook, papíry, tisk apod.).

### Rizika:

- Nedostatek finančních prostředků, malá účast na besedách např. z důvodu nemoci anebo špatně zvolené téma. Zamezit se tomu dá například požádáním o finanční podporu zřizovatele, dostatečnou a cílenou propagací, ale také volbou témat na přání.

## Vzděláváme medlánecké seniory. Univerzita třetího věku v městské části Brno - Medlánky

**Kde: Brno - Medlánky**

**Počet obyvatel: 5 898**

**Impulz:** Impulzem pro vznik této aktivity bylo rozhodnutí samosprávy městské části Brno-Medlánky podpořit seniory a jejich aktivity zcela novým způsobem.

**Cíl:** Cílem projektu Vzděláváme medlánecké seniory v městské části Brno-Medlánky je realizovat populárně-naučné přednášky pro místní seniory, prohlubovat jejich dosavadní vědomosti, ale také prezentovat nové poznatky, obory a technologie, které jsou jinak seniorům nepřístupné.

**Kdo je zapojen:** ÚMČ Brno-Medlánky, spolek Občané pro Medlánky a Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity

**Pro koho:** Cyklus přednášek je určen pro medlánecké seniory od 55 let věku.

### Obsah:

- Cyklus přednášek se uskuteční během dvou měsíců v celkem 6 lekcích (1 lekce = 2 vyučovací hodiny), které budou probíhat ve Společenském centru Sýpka. Lektoři jednotlivých přednášek jsou zejména akademičtí pracovníci Masarykovy univerzity.
- Kurz je zaměřen potřebám seniorů. Úspěšní absolventi kurzu získají na konci evidenční list Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity.
- Tematické a obsahové zaměření šesti přednášek: Aktivní stárnutí, kvalita života a možnosti trávení volného času; Jak se s věkem měníme – o prevenci (předcházení) zdravotních problémů a rizik; Praktické způsoby využití sociální péče při řešení krizových životních situací; Preventivní opatření pro účinnou ochranu zdraví a majetku; Aktuální právní otázky pro každý den aneb neznalost zákona neomlouvá; Techniky a rozvíjení dobré paměti.

## Tipy:

- Brno-Medlánky jsou první městskou částí, která se zapojila do spolupráce s Masarykovou univerzitou v rámci projektu Univerzita třetího věku.
- Na projekt byla schválena dotace Jihomoravského kraje ve výši 20 000 Kč. Ta pokryje úhrady na náklady jednotlivých lekcí, materiální zajištění, materiály pro účastníky a propagaci. Zbývající položky v rozpočtu budou hrazeny z rozpočtu MČ Brno-Medlánky.
- Stanovení nulového kurzovního by mohlo vést k nahlášení, ale neúčasti na něm, proto je třeba zvážit, zda nestanovit minimální kurzovní a závěrečný certifikát nepodmínit účastí např. 5 ze 6 lekcí.
- Je také možnost přihlášení poměrného množství náhradníků.

## Rizika:

- Mezi možná rizika projektu patří nedůvěra seniorů v nové věci, zde lze využít aktivního přístupu vedení Klubu seniorů v obci.

## Máme různý věk, ale patříme k sobě

**Kde: Brno - Komín**

**Počet obyvatel: 7 457**

**Impulz:** Myšlenkou vzniku projektu je přinést zapojeným generacím nový pohled na stárnutí a nabourat předsudky spojené s touto problematikou.

**Cíl:** Hlavním cílem projektu Máme různý věk, ale patříme k sobě, je podpora aktivního života seniorů v městské části Brno-Komín za pomoci kulturních, společenských a prezentačních aktivit, které mají mezigenerační charakter a pomáhají tak k rozvoji mezigenerační solidarity a vzájemné tolerance.

**Kdo je zapojen:** ÚMČ Brno-Komín, Sdružení aktivní babička (SaBBa) a senioři-dobrovolníci.

**Pro koho:** Aktivity spojené s tímto projektem jsou určeny zejména seniorům (občanům městské části Brno-Komín) nad 60 let věku. Ale také ostatním generacím, vždy v závislosti na povaze jednotlivých aktivit.

## Obsah:

- Projekt má několik aktivit, které na sebe navazují myšlenkou mezigenerační spolupráce.
- První aktivitou je vytvoření *mezigeneračních fotografií* dvojic s tematikou módy a odívání. Hlavní myšlenkou je vytvořit mezigenerační fotografii, na níž mají fotografovaní nějaký společný módní prvek. Fotografie se poté vystaví a vyhlásí se soutěž o „nejlepší společný model generací“.
- Další aktivitou je vytvoření *výkresů dětí* z vybraných MŠ a ZŠ v městské části Brno-Komín a Brno-Bystrc s tématem „jak vnímáte odívání svých prarodičů“? Výkresy budou vystaveny pro veřejnost v Urban centru, kde proběhne *mezigenerační módní přehlídka*.
- Další plánovanou aktivitou je *vernisáž*, kde během společenského odpoledne budou ve společenských prostorech městské části Brna-Bystrc s komentářem představeny a vystaveny mezigenerační fotografie a výkresy dětí. Vernisáž bude prostorem pro ocenění vítězných fotografií a modelů, následně bude probíhat diskotéka s hudebním a módním programem pro všechny generace.
- Poznámka: V rámci zmíněných aktivit se plánují i dvě, které budou mít v plné kompetenci dvě seniorky-dobrovolnice. První aktivitou je založení „*Kroužku ručních prací*“, který bude určen seniorům z blízkého okolí. Díky pravidelnému setkávání při ručních pracích by senioři procvičovali svoji motoriku, paměť, ale také by se podpořilo jejich sociální zázemí. Později je naplánována i spolupráce s dětmi základní školy, kde by seniorky děti učily základním technikám v ručních pracích, které dnes v rodinách nejsou předávány, tak jako dříve (pletení, háčkování apod.).
- Druhá aktivita nese název „*Sportujeme v každém věku*“ a je určena všem seniorům v blízkém okolí, kteří mají zájem o fyzický pohyb. Seniorka-dobrovolnice vede kurzy fitjogy, aquaerobiku, ale také turistické vycházky.

## Tipy:

- Celý projekt bude propojen mezigenerační spoluprací.
- Vytvoření spolupráce s městskou částí Brno-Komín a se Sdružením aktivní babička (SaBBa). Díky tomu se seniorům dostane ucelenější podpory.
- Vzhledem k povaze projektu bude nutné požádat o finanční podporu z řad dotací (např. dotace města Brna) a finance projektu koncipovat jako vícezdrojové (dotace města Brna, městské části Brno-Komín, sponzorství místních podnikatelů).
- Senioři budou o aktivitách informováni prostřednictvím místního zpravodaje, letáků a osobně.

## Rizika:

- Nedostatek finančních prostředků, zejména požadovaných dotací, díky kterým by se projekt nemohl uskutečnit v takovém rozsahu. Nezáměr ze strany cílové skupiny a nedostatek vhodných prostor. Selhání domluvy s firmami a organizacemi o podpoře projektu. Nedodržení časového harmonogramu a nedostatečné personální zajištění na straně realizačního týmu. Těmto rizikům by se mohlo zabránit například dostatečnou propagací projektu, například využitím webových stránek SaBBY, tištěnými a rozhlasovými médii městské části.

## Půjčování knih, publikací a elektronických nosičů pro činnost KLAS Klub aktivních seniorů®

**Kde: Brno - Řečkovice a Mokrá Hora**

**Počet obyvatel: 15 486**

**Impulz:** Hlavním impulzem pro vznik tohoto projektu je snaha o integraci seniorů do běžného života a to za pomoci vzdělávání a udržování jejich sociálních dovedností.

**Cíl:** Cílem projektu Půjčování knih, publikací a elektronických nosičů pro činnost KLAS Klub aktivních seniorů® je rozšířit portfolio aktivit. Jedná se tedy o nákup knih, publikací a elektronických nosičů, které podporují obsah setkání klubu.

**Kdo je zapojen:** ÚMČ Brno - Řečkovice a Mokrá hora, senioři-dobrovolníci

**Pro koho:** Program KLAS Klub aktivních seniorů® je určen pro seniory městské části Brno-Řečkovice a Mokrá Hora. Aktivními členy je 30 seniorů narozených od roku 1920 do roku 1948. Jedná se tedy o téměř třicetiletý věkový rozdíl mezi jednotlivými účastníky, čemuž musí odpovídat program každého setkání klubu.

## Obsah:

- KLAS Klub aktivních seniorů® jako aktivizační program pro seniory vychází z rakouského vzdělávacího programu LIMA (Kvalita života ve stáří), podle vzoru studie SIMA (Samostatnost ve stáří) profesora Oswalda, Universität Erlangen. V ČR byl rozšířen v roce 2009 za podpory nadace Renovabis.
- Setkávání KLAS Klub aktivních seniorů® (KLAS) probíhá jednou za 14 dní v prostorách radnice městské části. Program setkávání je rozčleněn do čtyř hlavních částí, které

ve svém komplexu napomáhají seniory udržovat v samostatnosti a soběstačnosti s přihlédnutím k individuálním podmínkám každého z účastníků. Trénuje se paměť, motorika, nacvičují různé nové kompetence a prohlubují stávající možnosti, včetně psychohygieny nebo duchovních (morálních) otázek. Program jednotlivých setkání seniorů trvá 2 hodiny.

- Městská část Brno-Řečkovice a Mokrá Hora prostřednictvím animátora klubu zakoupí knihy nebo jiné formy tiskovin či materiál na elektronickém nosiči, vztahující se k tématu setkání klubu. Ten si mohou zapůjčit nejdříve ti členové klubu, kteří se akce nemohli zúčastnit, současně animátor (vedoucí KLASu) použije tento materiál jako podklad pro další zpracování tématu setkání (trénink dlouhodobé a krátkodobé paměti, soustředění; vypracované úkoly si senior bude moci odnést domů; bude mít materiál, ke kterému se bude moci kdykoliv vrátit). Aby se senioři mohli rychleji vystřídat ve výpůjčce a přitom jeden výtisk zůstal animátorovi, je třeba pořídit nejméně tři kusy od každého titulu. Materiál bude zaveden do „výpůjční knihy“ a nabídnut seniorům k zapůjčení. Bude dohodnutý termín vrácení materiálu (předpoklad je do tří týdnů) a to vždy animátorovi.
- Poznámka: Jedna z členek (seniorka-dobrovolnice) KLAS Klub aktivních seniorů® plánuje rozšířit jeho činnost o vycházky do přírody a na zajímavá místa v městě Brně, které budou určeny všem členům klubu a jejím blízkým. Některé vycházky mohou být i tematicky zaměřeny, například v listopadu bude vycházka zakončena na méně známém hřbitově, v prosinci nazdobením stromku v lese a na jaře zase při obdivování rozkvetlých konikleců. Senioři budou moci vždy přijít s vlastním návrhem, kam by vycházku chtěli směřovat. Hlavním důvodem, proč vznikl tento nápad, je fakt, že aktivní pohyb v seniorském věku je velmi důležitý a často z různých důvodů zanedbávaný. Senioři se většinou bojí jít na vycházku sami. Vzhledem k tomu, že vycházky jsou skupinové, budou mít senioři větší pocit bezpečí a budou se cítit jistější. Vycházky tak nejen přispějí ke zdravotní kondici seniorů, ale také podpoří vzájemné vztahy a komunikaci mezi nimi. Jediné, co by mohlo realizaci vycházek ohrozit, je nepřízeň počasí, ale také zdraví jednotlivých účastníků a vedoucích vycházek. Tomu lze předejít vybráním nejméně dvou dalších dobrovolnic, které se na realizaci vycházek také budou podílet.

## Tipy:

- Rozšíření portfolia aktivit KLAS Klubu aktivních seniorů®.
- Předpokládaná částka pro rozpočet této aktivity (zakoupení publikací) je 5 000 Kč ročně.

- MČ Brno-Řečkovice a Mokrý Hora hradí z části rozpočtu určeného na sociální oblast veškeré aktivity KLAS Klub aktivních seniorů®: činnost přednášejících, vstupenky na výstavy a exkurze, při výjezdu mimo Brno dopravu.

### Rizika:

- Nedodržení výpůjční doby ze strany seniora nebo poškození materiálu.

## Centrum pro seniory Kotlanka

**Kde: Brno-Líšeň**

**Počet obyvatel: 25 777**

**Impulz:** V městské části Brno-Líšeň žije velká skupina seniorů. Zatímco pro děti a dospělé v produktivním věku zde existuje velká nabídka činností, jak trávit aktivně a smysluplně volný čas, skupině seniorů se zatím této pozornosti dostává minimálně. Z toho důvodu samospráva městské části, Kulturní centrum Brno-Líšeň, Klub důchodců a Rodinné centrum Pastelka vytvořilo informační projekt RÉVA, jež zastřešuje všechny probíhající aktivity a nabízí nové.

RÉVA je zkratka počátečních slov zralost, elán, vitalita, aktivita, což vystihuje seniory samotné.

**Cíl:** Cílem projektu Centrum pro seniory Kotlanka je vytvoření inovativní myšlenky, jednotného centra pro seniory v městské části, které zastřeší dosud probíhající aktivity pro seniory v městské části Brno-Líšeň.

**Kdo je zapojen:** samospráva městské části Brno-Líšeň, Kulturní centrum Brno-Líšeň, Klub důchodců a Rodinné centrum Pastelka.

**Pro koho:** Aktivity vzniklé v rámci projektu RÉVA jsou ručené všem seniorům z městské části Brno-Líšeň, ale také z okolí a to bez rozdílu.

### Obsah:

- Jednotlivé aktivity budou pravidelně rozprostřeny po dobu celého pracovního týdne a to dopoledne, odpoledne i navečer. Vždy bude záležet na typu kurzu. Veškeré informace týkající se jednotlivých aktivit bude moci nalézt na webových stránkách Kulturního centra. Kurzy budou vedeny zkušenými a osvědčenými lektory (často seniory-dobrovolníky). Všechny aktivity budou probíhat v prostorách Kulturního

centra Líšeň, zejména v budově Kotlanka a v sálech Dělnáku. Projekt počítá také s aktivitami ve venkovním prostředí Líšně a jeho okolí.

- Nabízené aktivity pro seniory budou rozdělené do pěti hlavních oblastí na základě analýzy potřeb seniorů. Prvním typem budou tvořivé aktivity (výroba šperků z hmoty FIMO, svátečních ozdob, keramická dílna, pletení, drátkování, pečení, land art). Druhou oblastí budou kondiční aktivity (kondiční cvičení, jóga, cvičení paměti, tance v sedě, cvičení na záda a cvičení s obručí). Třetí oblastí budou vědomostní aktivity (vycházky z cyklu Krok do přírody, přednášky se zajímavými hosty, senioři na wikipedii, filmová škola, fotografie, včelařství, jazykové kurzy aj). Čtvrtým typem budou aktivity klubové (klub informatiky, šachový klub, stolní hry a turnaje a příběhy míst). Posledním typem budou zábavné aktivity, které jsou určeny především pro odpočinek a odpoutání od každodenního života (pravidelné koncerty cimbálové muziky, filmy pro seniory, JAMU na zámku).

### Tipy:

- Společná platforma nabízených aktivit všech zapojených organizací zajistí lepší přenos informací mezi institucemi nabízejícími služby pro seniory tak, aby se ve své činnosti doplňovaly a nikoliv, aby si konkurovaly. Společná propagace umožní lepší orientaci seniorů v nabízených aktivitách.
- Pro účely tohoto projektu a další komunikace se seniory vznikne speciální grafika. Bude vycházet ze stávajícího grafického stylu Kulturního centra Brno-Líšeň, ale bude barevně odlišená tak, aby byla na první pohled rozpoznatelná a jasně čitelná pro zákazníky.
- V plánu je distribuce speciálního měsíčního plakátu a letáku, který bude obsahovat souhrnnou informaci o akcích pro seniory. Pro oslovení potenciálních klientů se budou používat některé stávající informační kanály – články v Líšeňských novinách, plakáty a letáky v prostorách Kulturního centra Líšeň a líšeňské radnice. Dále se zaměří na komunikaci s místním klubem důchodců, farou a elektronickou komunikaci.
- Všechny aktivity v začátku projektu budou financovány z běžných prostředků dle schváleného ročního finančního plánu Kulturního centra Brno-Líšeň a bez nutnosti dodatečného financování. Na základě vyhodnocení výsledků první etapy, tým Kulturního centra rozhodne o nutnosti možných dalších způsobů financování pokračování projektu.

### Rizika:

- Nezájem o nabízené aktivity, jemuž se dá zamezit dostatečnou a vhodnou spoluprací a propagací všech zainteresovaných stran.



## S cizím jazykem k duševní pohodě

**Kde: Brno - Střed**

**Počet obyvatel: 64 316**

**Impulz:** Důvodem vzniku této myšlenky je fakt, že učení se cizímu jazyku, případně jakákoliv práce s jazykem má pozitivní vliv na duševní svěžest člověka, stejně tak jako fakt, že schopnost učit se nevymizí v žádném věku.

**Cíl:** Cílem plánovaného projektu *S cizím jazykem k duševní pohodě* je vytvoření jazykových kurzů pro seniory.

**Kdo je zapojen:** Nepustilova jazyková škola, seniorka-dobrovolnice

**Pro koho:** Kurzy cizích jazyků budou určeny všem seniorům bez rozdílu.

### Obsah:

- Jazykové kurzy budou probíhat v Jazykové škole Vladimíra Nepustila pravidelně 1× až 2× týdně v závislosti na nastavení obsahu, ale také zajištění potřeb účastníků.
- Kurz bude určen skupinám o maximálně 12 účastnících a povedou jej zkušení lektori jazykové školy.
- Obsah kurzu bude záviset na jazykové úrovni jednotlivých účastníků. Jednalo by se o začátečnické kurzy nebo kurzy, které by tzv. osvěžily již skoro zapomenuté. Pro výuku jazyků je také v plánu využít jazykové programy na PC, které by si senioři mohly v rámci výuky vyzkoušet.

### Tipy:

- Vzdělávací program, který reaguje na dnešní svět, ve kterém se často setkáváme s cizími názvy. Trénování paměti, ale také podpora schopnosti učit se.
- V plánu je vytvoření spolupráce s městskými částmi Brna, které by například zprostředkovaly místo pro výuku kurzů, ale také z části finančně tyto kurzy dotovaly. Jazykové kurzy je také v plánu nabídnout obcím a městům v příhraničních oblastech (zejména Znojmo a Břeclav).

### Rizika:

- Nedostatek či neochota potenciálních lektorů v práci se seniory.
- Nedostatečná motivace účastníků.
- Finanční nedostupnost kurzů.

## Závěr

*„Senioři jsou specifická skupina obyvatelstva a každá pomoc, byť jen malá, je potřebná a vítaná. Každý z nás se může v životě ocitnout v situaci, kdy potřebuje pomoc a podporu okolí. Proto bychom měly připravovat a podporovat projekty, které pomáhají spoluobčanům seniorům při jejich začleňování do plnohodnotného života.“*

(Eva Ošmerová, účastnice kurzu)

Představené projekty jsou reálným důkazem toho, že spojení místní samosprávy a seniorů-dobrovolníků může být pro obě strany prospěšné.

Všem těm, kterým se dostane do ruky tento materiál, přejeme odvalu a iniciativu využít potenciálu vašich občanů a nebát se vytvořit projekt, který by mohl stát na jejich zkušenostech a dovednostech. Změna atmosféry ve společnosti a vnímání jednotlivých generací, je v rukou nás všech.



