



ACTIVE AGEING

in V4 countries

Sdílení zkušeností a dobré praxe



• supported by

• Visegrad Fund

• •

AKTIVNÍ STÁRNUTÍ V ZEMÍCH V4

Sdílení zkušeností a dobré praxe

2023

“The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.”

Projekt je spolufinancován vládami České republiky, Maďarska, Polska a Slovenska prostřednictvím visegrádských grantů z Mezinárodního visegrádského fondu. Úkolem fondu je rozvíjet nápady na udržitelnou regionální spolupráci ve střední Evropě.

- *supported by*
- Visegrad Fund
- •

Copyright

© Egészséges Városok Mozgalom Kárpát-medencei Egyesülete 2023

Některá práva vyhrazena. Tato práce je k dispozici v rámci licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/>).

Tuto publikaci lze volně využívat pro nekomerční účely.

Design a rozvržení: Egészséges Városok Mozgalom Kárpát-medencei Egyesülete

Tato publikace byla napsána v anglickém jazyce a následně přeložena do oficiálních jazyků účastníků projektu – češtiny, maďarštiny, polštiny a slovenštiny. Publikace (ve všech 5 jazycích) je k dispozici ke stažení na stránkách projektu: www.activeageing4.eu

Příspěvatelé

Sdružení Zdravých měst v Karpatské kotlině, Město Pécs (Maďarsko)

- Antonio de Blasio
- Zsuzsanna Nagy

Město Brno (Česká republika)

- Filip Chvátal
- Ladislava Fiedlerová
- Lucie Kovandová

Město Lodž (Polsko)

- Adam Wieczorek
- Iwona Iwanicka
- Katarzyna Jarosińska

Město Dunajská Streda (Slovensko)

- Jozef Bartalos
- Timea Molnár

OBSAH

Úvod	1
O projektu	3
O partnerech	6
<ul style="list-style-type: none">• Sdružení Zdravých měst v Karpatské kotlině, Město Pécs (Maďarsko)• Město Brno (Česká republika)• Město Lodž (Polsko)• Město Dunajská Streda (Slovensko)	
Zkušenosti z místních setkání World Café	8
Vybrané příklady dobré praxe a inovativních přístupů	12
<ul style="list-style-type: none">• Fyzická aktivita• Řešení osamělosti a izolace• Celoživotní vzdělávání, volnočasové aktivity, akce• Využívání vědomostí a zkušeností seniorů• Komunikace a informace• Jak mohou místní samosprávy přispět ke zlepšení prostředí	
Závěr	26

ÚVOD

Počet seniorů, tedy osob starších 60 let, v evropském regionu stále roste, stejně jako jejich podíl ve společnosti. Tento růst je navíc ve srovnání s předchozími dekádami rychlejší.¹ Vyrovnat se s výzvami, které přináší tento trend, bude jedním z hlavních úkolů této dekády (2021–2030), vyhlášené Organizací spojených národů (OSN) „Dekádou zdravého stárnutí“². Jak už je z tohoto označení patrné, zásadní v tomto směru je, aby se posílil princip aktivního a zdravého stárnutí. Právě OSN učinila řadu kroků (od vydání různých publikací až k zahájení několika specifických programů), díky kterým toto téma začalo ve veřejném prostoru více rezonovat. Průlomová byla publikace stále užívaného dokumentu „Aktivní stárnutí – Politický rámec“³, který přistupuje k otázce zdraví a stejně tak seniorů velice široce, celostně. Soustředí se na to, aby byl lidský život naplněný, nejen na to, aby v něm byla zabezpečena základní sociální a zdravotní péče.

Ke skupině seniorů se změnil také politický přístup, což souvisí i s tím, jak se vyvíjí celkový náhled na seniorský věk. Namísto pouhého řešení nedostatků jsme se posunuli k větší práci s daty a hlavně k potřebě seniorů zůstat aktivní. Je přitom samozřejmě potřeba počítat s tím, že kromě demografických faktorů se do situace každého člověka promítají i další jevy – od celkové kultury a společenského stavu až po individuální charakteristiky. Biologický věk a stav seniorů samozřejmě nelze zcela zanedbat, nicméně je prokazatelné, že na kvalitu života mají vliv (a to platí v každém věku) sociální vztahy, aktivita člověka a jeho zapojení do společnosti. Právě proto je důležité, aby byli lidé i v seniorském věku aktivní a tím přispívali k tomu, že zůstanou co nejdéle zdraví a schopní různých činností a aktivit.

¹ https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_28

² <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

³ <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

Kromě toho je čím dál patrnější, že se bez seniorů neobejde ani trh práce. Nutno ovšem dodat, že tato potřeba je oboustranná a že i pro starší lidi je možnost dále pracovat a zužitkovávat své zkušenosti a dovednosti vítaným způsobem, jak zvyšovat pocit vlastní prospěšnosti.

Objevuje se také nový trend, a tím je větší poptávka po mezigeneračním sdílení a spolupráci. Zkušenosti seniorů tak nacházejí další, nová využití.

S ohledem na výše zmíněné demografické procesy si nelze představit, že by společnost mohla do budoucna fungovat bez aktivního zapojení seniorské populace. I pro města a regiony je tak přínosné, aby měly přehled o možnostech, potřebách a příležitostech této demografické skupiny.

Jedněmi z rizikových faktorů, jež negativně ovlivňují zdraví seniorů, avšak kterým lze předcházet nebo je omezovat, jsou sociální izolace a samota.⁴ Obecně se sice střední délka života (neboli naděje dožití) v evropském regionu zvýšila, nicméně samotná délka není jediným ukazatelem – důležitý je i zdravotní stav. Postupy, které podporují aktivní stárnutí, prospívají nejen samotným seniorům, ale sekundárně celé společnosti, protože jim dovolují déle zastávat důležité funkce v rodině i mimo ni, například na trhu práce.

Ve zdraví se do značné míry odráží sociální situace. Snížit pocit společenské izolace a vyloučení nebo osamělosti (a tím pádem eliminovat jejich negativní dopady na zdraví) tak mohou různé kulturní nebo sportovní programy a jiné volnočasové aktivity či členství v seniorských organizacích a spolcích. Nadto je tento společenský kontakt významným činitelem, co se týče přenosu informací – právě při těchto aktivitách senioři často získávají informace o zdraví, prevenci, podpoře zdravého životního stylu apod. Protože řada seniorů žije sama, je důležité podporovat tyto sociální interakce zvnějšku.

Společnost by měla vytvářet prostředí, které je přátelské ke všem věkovým skupinám. Vzhledem k seniorům by ale měla zvláště dbát na to, aby v tomto prostředí našli dostatek možností, které jim pomohou udržet si zdravý a aktivní životní styl.

⁴ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

O PROJEKTU

Sdružení Zdravých měst v Karpatské kotlině uspělo u Mezinárodního visehradského fondu⁵ s návrhem projektu „Aktivní stárnutí v zemích V4“. Projekt byl realizován od července 2022 do června 2023 se třemi partnery: městy Brno (Česká republika), Lodž (Polsko) a Dunajská Streda (Slovensko).

Partnerské země spojilo – kromě toho, že všechny leží ve střední Evropě a mají obdobné kulturní a historické zkušenosti – i to, že jsou členy mezinárodního programu Zdravé město WHO v Evropě⁶. Do řešeného projektu se díky tomu promítly principy a hodnoty tohoto hnutí, jakými jsou rovnost, zapojení komunity, mezioborová spolupráce, solidarita a udržitelný rozvoj.

Cílem řešitelů bylo podpořit aktivní život seniorů a shromáždit různé metody a praxe, které jsou v tomto směru nápomocné a přispívají k tomu, že jsou i starší lidé schopni tento způsob života vést. Soustředí se přitom nejen na jejich zdraví fyzické, ale také mentální a psychické, a zaměřují se také na to, aby dobře fungovala jejich informovanost. Koneckonců čím více seniorů bude žít aktivně, tím větší ulehčení pro místní samosprávy, co se týče problémů spjatých se stárnoucí populací.

Hlavním úkolem tedy bylo sesbírat příklady dobré praxe v oblasti programů/služeb pro seniory na lokální úrovni.

Ačkoli ve městech většinou jsou iniciativy (programy, služby) zaměřené na seniory, stále se jejich výrazné procento potýká s odloučením a samotou, což má prokazatelně negativní dopad na jejich zdraví.

Důležitou součástí našeho projektu bylo seniory zapojit a aktivizovat a nabídnout jim možnost sdílet jejich potřeby a názory. Jen tak jsme mohli zaručit, že výsledky projektu budou relevantní vzhledem k jejich skutečným požadavkům.

⁵ <https://www.visegradfund.org/>

⁶ <https://www.who.int/europe/groups/who-european-healthy-cities-network>

Zároveň ale bylo snahou i předat zapojeným partnerům zkušenosti o tom, jak zvyšovat participaci a jakými metodami lze angažovat veřejnost napřímo, a pro místní zainteresované subjekty (ať už vedení města, úředníky, seniorské spolky, nebo jiné organizace) vytvořit nástroj v podobě příručky, která bude shrnovat všechny tyto příklady dobré praxe, nápady, inovace, ale i metody motivace seniorů k tomu, aby o udržení zdravého životního stylu měli vůbec zájem.

Primárním cílem našeho projektu bylo posílit podpůrné prostředí ve městě, které povede k nárůstu počtu aktivních seniorů, a to následujícími způsoby:

- sdílení informací mezi partnery projektu o problémech spjatých s aktivním stárnutím a životem seniorů a o metodách vedoucích k jeho zlepšení;
- zjištění potřeb a názorů seniorů ohledně aktivního stárnutí;
- sběr dobré praxe – programů, služeb, projektů a mechanismů podporujících aktivní stárnutí na lokální úrovni;
- tvorba příručky pro odpovědné místní subjekty, která by usnadnila zapojení seniorů do aktivního života;
- sdílení našich zkušeností a jejich komunikace směrem k zainteresovaným osobám.

Hlavní činnosti „Aktivního stárnutí v zemích V4“

- **Workshop I**
Třídenní akce za účasti partnerů projektu. Během workshopu se účastníci podělili o své zkušenosti se seniorskou problematikou (nejen na místní, ale i na národní úrovni). První workshop sloužil zároveň i jako školení na téma participace komunity a metody zapojování lidí při zjišťování jejich potřeb. Jednou z představených metod bylo i „World Café“, což je jednoduchý a účinný nástroj pro práci se skupinami lidí, je-li potřeba zjistit jejich myšlenky a názory na určité problémy a témata.
- **Workshop II**
Dvoudenní akce za účasti partnerů projektu. Během workshopu dokončili partneři hlavní projektový výstup – tuto publikaci – a hovořili o možných metodách a způsobech distribuce zkušeností z projektu mezi zainteresované subjekty, odborníky, neziskové a další relevantní organizace.

- **Setkání World Café**
Tato setkání se odehrávala na čtyřech místech (Brno, Česká republika; Pécs, Maďarsko; Lodž, Polsko; Dunajská Streda, Slovensko) a jejich cílem bylo získat informace o potřebách a názorech seniorů, které souvisejí s aktivním stárnutím.
Během práce ve svých městech každý z partnerů shromáždil příklady dobré praxe, ať už přímo ze svého města, nebo z celé země.
- **Závěrečná tisková konference**
Na konci projektu zorganizoval každý ze zúčastněných partnerů jako závěrečnou událost tiskovou konferenci, aby informoval veřejnost o zkušenostech a závěrech projektu a aby představil vzniklou příručku dobré praxe, jejíž postupy pomáhají seniorům zůstat aktivními a zdravými.

Výstupy projektu „Aktivní stárnutí v zemích V4“

- **Příručka**
Příručka shrnuje zkušenosti ze setkání World Café ze zúčastněných měst/zemí a představuje vybrané příklady dobré praxe, inovativní myšlenky a programy, jak podpořit aktivní život seniorů. Příručka byla hojně distribuována mezi zainteresované subjekty, jako jsou místní zastupitelstva a úřady i vyšší politické orgány, různé další instituce a také evropská síť Zdravých měst WHO a její národní síť.
- **Webová stránka projektu www.activeageingv4.eu**
Tato webová stránka neobsahuje pouze informace o hlavních událostech, činnostech a výsledcích projektu, ale každý ze zúčastněných partnerů tu získal prostor, kde sdílí související novinky (ve svém jazyce). Důležitou funkcí webové stránky je také šíření zjištění uvedených v příručce.

O PARTNERECH

Město Brno (Česká republika)

Brno je druhé největší město v zemi a může se chlubit jednou z nejvyšších středních délek života na jižní Moravě i v celé České republice. V následujícím desetiletí začnou odcházet do důchodu velké skupiny lidí narozených v 70. letech, což bude značná výzva pro systém financování zdravotní a sociální péče. Je proto nutné, aby měli lidé možnost žít zdravě a aktivně co nejdéle a aby měli přístup ke zdravotním a sociálním službám. Brno je Zdravým městem od roku 1994 a je součástí pracovní skupiny Zdravého stárnutí v rámci sítě evropských Zdravých měst.

Obyvatelstvo Brna	379 391
Podíl (%) seniorů v Brně (nad 60 let)	27 %
Obyvatelstvo České republiky	10 519 913
Podíl (%) seniorů v České republice (nad 60 let)	16 %

Sdružení Zdravých měst v Karpatské kotlině, Město Pécs (Maďarsko)

Maďarská národní síť Zdravých měst je aktivním členem evropské sítě Zdravých měst WHO již 35 let. Od roku 2022 funguje jako subregionální síť s 27 členskými městy – 9 z nich je v Karpatské kotlině a hovoří se v nich maďarsky. Pécs je centrem této sítě od jejího založení.

<https://www.egeszsegesvarosok.hu/english-pages.php>

Obyvatelstvo Pécsce	140 237
Podíl (%) seniorů v Pécsi (nad 65 let)	20,7 %
Obyvatelstvo Maďarska	9 730 772
Podíl (%) seniorů v Maďarsku (nad 65 let)	19,9 %

Město Lodž (Polsko)

Lodž je členem evropské sítě Zdravých měst už přes 30 let. Za tu dobu přišlo se spoustou aktivit zaměřených na zlepšení prostředí a zdraví obyvatel a jejich well-beingu s důrazem na prevenci a zdravotní osvětu. Město má také bohaté zkušenosti s činnostmi určenými pro seniory v rámci programu Activation 60+, který byl spuštěn v roce 2012.

Obyvatelstvo Lodže	661 329
Podíl (%) seniorů v Lodži (nad 60 let)	29,2 %
Obyvatelstvo Polska	37 767 000
Podíl (%) seniorů v Polsku (nad 60 let)	21,9 %

Město Dunajská Streda (Slovensko)

V Dunajské Stredě stále roste počet seniorů. Jako město s termálními lázněmi a nádhernou přírodou se vždy staralo o zdraví svých obyvatel. V posledních letech v souvislosti s demografickými změnami zahájilo několik projektů a programů pro seniory. Kromě sociálních a zdravotních služeb poskytuje město také širokou škálu aktivit pro seniory a podporuje činnost seniorských organizací.

Obyvatelstvo Dunajské Stredy	23 044
Podíl (%) seniorů v Dunajské Stredě (nad 65 let)	20,8 %
Obyvatelstvo Slovenska	5 449 270
Podíl (%) seniorů na Slovensku (nad 65 let)	17,05 %

ZKUŠENOSTI Z MÍSTNÍCH SETKÁNÍ WORLD CAFÉ

Aby měl projekt kýžený účinek, je potřeba do jeho řešení zapojit přímo cílovou skupinu. Proto jsme uspořádali tato setkání se seniory a seniorskými organizacemi, kde jsme zjišťovali, jaké jsou jejich potřeby a jak na ně nejlépe reagovat.

Setkání se zúčastnili lidé z různých pozic – jednak přímo starší lidé a lidé v důchodu, jednak zástupci seniorských spolků a organizací, sociálních institucí a místních samospráv, ale také výzkumných ústavů. Společně se věnovali těmto otázkám:

- Co činí život seniorů aktivním?
- Jaké jsou nejtýpější a nejpravidelnější aktivity seniorů?
- Jak získávají senioři informace o aktivitách podporujících zdravé stárnutí?
- Jaké jsou tři nejlepší programy/projekty/příležitosti podporující aktivní stárnutí ve vašem městě?

Brno

Setkání v Brně se odehrálo 15. listopadu 2022. Zúčastnili se ho členové seniorských spolků a organizací i jednotliví senioři, kteří nezastupovali žádnou z výše uvedených skupin, dále byl přítomen novinář v důchodu a také zástupce politického vedení města a Magistrátu města Brna.

Celkový dojem z akce:

Brněnské setkání bylo velmi úspěšné. Konalo se v bezbariérové kavárně v centru města, v níž obsluhují handicapovaní lidé a kde se senioři často scházejí.

Hosté byli velmi vstřícní a akce je potěšila. Seznámili se s novými lidmi a načerpali inspiraci, jakým aktivitám se mohou věnovat (případně je doporučit svým klientům). Celé setkání mělo velmi přátelskou atmosféru a mnoho účastníků zůstalo i po jeho ukončení, aby si v kavárně popovídalo.

Pécs

V Pécsi se sešli 27. října 2022 senioři ze seniorských spolků a organizací i mimo ně, dále představitelé sociálních ústavů, městského úřadu a Pécské univerzity.

Celkový dojem z akce:

Účastníky diskuze zajímala a byli velmi aktivní. Ocenili, že mohou představit své nápady a podněty, takže akci považovali za užitečnou. Ukázalo se, že tato setkání mají ještě jeden důležitý aspekt – nejen že slouží ke zjištění potřeb a názorů dané skupiny, ale navíc jsou vítanou příležitostí, jak navázat nebo oživit kontakty.

Lodž

Setkání v Lodži se uskutečnilo rovněž 27. října 2022 a přišli na něj zástupci městské rady seniorů v Lodži, aktivní obyvatelé města starší 60 let, koordinátoři Zdravých a aktivních seniorských center a zaměstnanci oddělení péče o seniory z městského úřadu.

Celkový dojem z akce:

Díky workshopu se zaměstnanci lodžského městského úřadu seznámili s postřehy a nápady seniorů a organizátorů aktivit pro lidi nad 60 let. Setkání bylo neformální, což napomohlo tomu, že účastníci svoje myšlenky sdíleli velice otevřeně. Cenné informace teď město využije k analýze svých současných aktivit a k případnému nastavení dalších služeb pro seniory.

Dunajská Streda

V Dunajské Stredě se senioři potkali 5. listopadu 2022 a kromě nich se dostavili i představitelé zařízení pro seniory, svazu seniorů, městského úřadu a Asociace tělesně handicapovaných občanů na Slovensku.

Celkový dojem z akce:

Setkání se konalo v seniorském spolku v centru města. Celkový dojem účastníků byl velmi dobrý a všichni měli z akce příjemný pocit, i když na začátku byli poněkud rezervovaní. Po chvíli se ale uvolnili a začali aktivně přemýšlet o jednotlivých tématech. Byli velmi kreativní a nebáli se vyjádřit své názory a myšlenky. Informace získané během tohoto setkání budou použity na přípravu a realizaci rozličných činností a událostí ve městě Dunajská Streda.

Shrnutí poznatků ze setkání

Co činí život seniorů aktivním:

V seniorském věku jsou velmi významné sociální vazby – rodinné vztahy, přátelství, menší či větší komunity. Udržovat existující vztahy je stejně důležité jako budovat nové.

Lidé potřebují mít strukturovanou denní rutinu, různé cíle a úkoly i po odchodu do penze; chtějí mít možnost využít své dovednosti, znalosti a zkušenosti, které během života načerpali. Důležité je také pokračovat v procesu celoživotního vzdělávání.

Pro vyvážený život je nezbytná fyzická, mentální a intelektuální aktivita. Pomoci si ji zachovat ve všech těchto aspektech mohou různé programy a činnosti, které nabízejí seniorské spolky a organizace.

Někteří senioři by rádi pracovali i po odchodu do důchodu, ať už jako zaměstnanci, nebo jako dobrovolníci například v některé seniorské organizaci nebo jinde v komunitě. Je pro ně zásadní, aby si zachovali svou nezávislost a byli schopni žít ve svých domovech co nejdéle. Neméně důležitá je i mezigenerační spolupráce.

Jaké jsou nejtypičtější a nejpravidelnější aktivity seniorů:

Senioři nejsou homogenní skupinou – existují mezi nimi jak lidé málo aktivní či zcela neaktivní, tak ti, kteří aktivní jsou, zapojují se do života různých komunit, pracují jako dobrovolníci nebo organizují programy pro ostatní.

Denní činnosti seniorů se nijak zvlášť neliší od činností jiných dospělých, ať už se jedná o domácí práce, rodinné povinnosti a pomoc dětem či často už jejich dětem, tedy z pohledu seniorů vnoučatům, nebo o širokou škálu volnočasových aktivit a komunitních či kulturních programů (hojně nabízených seniorskými organizacemi), o pohybové aktivity, celoživotní vzdělávání, cestování, programy spolků a zájmových skupin či brouzdání po internetu. Dalšími často zmiňovanými aktivitami seniorů byly návštěva lékaře, chození na hřbitov či venčení psa.

Jak získávají senioři informace o aktivitách podporujících zdravé stárnutí:

Velké množství seniorů lze kontaktovat pouze skrze papírové nosiče, ale najdou se i tací, kteří pravidelně pracují s internetem a sociálními sítěmi. Kromě hromadných sdělovacích prostředků má velký vliv osobní komunikace a rozhovory. Právě touto cestou se často předávají informace třeba v rámci rodiny/sousedů, ale i v čekárně u doktora apod.

Dalšími vhodnými místy, kudy k seniorům distribuovat informace, jsou seniorské organizace, spolky nebo knihovny. Oblíbené jsou informační letáky či tištěné zpravodaje vydávané a poskytované zdarma místními samosprávami a městskými institucemi.

Jaké jsou tři nejlepší programy/projekty/příležitosti podporující aktivní stárnutí ve vašem městě:

Populární jsou programy (jak vnitřní, tak venkovní) zaměřené na fyzickou aktivitu, kulturní programy a programy zaměřující se na celoživotní vzdělávání, iniciativy usnadňující zaměstnání a široká škála aktivit nabízená seniorskými spolky.

Dále jsou to přednášky, seniorské akademie, taneční, hudební a různé volně přístupné programy, slavnosti města a programy organizované místními samosprávami, zvláště pak ty určené přímo seniorům.

Zařízení dlouhodobé péče nabízí speciální programy pro ubytované, přičemž přizpůsobují jejich charakter zdravotnímu a fyzickému stavu klientů.



VYBRANÉ PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE A INOVATIVNÍCH PŘÍSTUPŮ

Aktivní stárnutí vyžaduje nejen fyzickou aktivitu, ale také živé vztahy (rodinné, přátelské, komunitní), pravidelné činnosti (dobrovolnictví, brigády, role v rodině), různorodé volnočasové aktivity a podpůrné společenské prostředí zajištěné místní samosprávou. Níže bychom rádi představili několik příkladů, jak přistupovat k této problematice, které sesbírali účastníci projektu „Aktivní stárnutí v zemích V4“ a setkání World Café.

FYZICKÁ AKTIVITA

Fyzická aktivita je velmi důležitá v jakémkoli věku, neboť nám pomáhá zůstat zdravými, přispívá k vyšší kvalitě života a i seniorům přináší mnoho výhod. Člověk, který se pravidelně věnuje nějaké fyzické činnosti, se cítí lépe nejen po tělesné, ale také po psychické stránce. V následující části představujeme příklady ze tří měst – Pécs, Brna a Dunajské Stredy.

Fit babča! (Fit Granny!) – seniorský program místního plaveckého bazénu

Tento program byl zahájen jako pilotní v roce 2011 nadací Zdravé město v Pécsi. Od té doby díky svému velkému úspěchu funguje nepřetržitě. Cílem programu je nabídnout seniorům pravidelnou a dostupnou možnost pohybu.

Program zahrnuje dvě aktivity: vodní gymnastiku a plavání. Na obě činnosti dohlíží odborníci – fyzioterapeut a plavecký instruktor. Jednou z výhod vodní gymnastiky je to, že účastníci nemusejí umět plavat, protože se lekce odehrávají v dětském bazénu (který je hluboký pouze 90 cm). Vodní aktivity jsou také bezpečné pro klouby, tudíž jsou pro starší osoby ideální. Kromě toho, že je účast prospěšná fyzicky, také umožňuje navazovat nová přátelství a vyhnout se izolaci a osamělosti.

Program realizuje nadace Zdravé město v Pécsi ve spolupráci s místní plaveckou školou. Vodní plocha je poskytována zdarma městskou sportovní společností. Služby instruktorů z plavecké školy v Pécsi jsou taktéž zdarma. Fyzioterapeut je financován z národního fondu na podporu občanských organizací.

Parkour pro seniory v rámci Brněnských dnů bez úrazů

Jedním z faktorů, které limitují starší lidi a jejich aktivní život, je strach z pádu a pády samotné. Ty totiž mohou mít fatální následky nejen přímo pro seniory, ale podepisují se výrazně i na zátěži celého systému zdravotní péče. Cílem tohoto brněnského projektu bylo propojit zásady parkouru s prevencí pádu. Tréninkové manuály pro město Brno vytvořila In Motion Academy a na projekt odborně dohlížela Fakulta tělesné výchovy Masarykovy univerzity.

Sportujeme v každém ročním období v Dunajské Středě

Cílem programu je nabídnout seniorům sportovní aktivity pořádané městem po celý rok. V plánu jsou následující aktivity:

Gymnastika

Smyslem gymnastiky pro seniory je cvičit motorické dovednosti, schopnost reagovat a udržet rovnováhu a tím předcházet problémům s držení těla a jiným nepříjemnostem spojeným s pokročilým věkem. Seniorskou gymnastiku lze praktikovat i vsedě doma, takže do určité míry je vhodná i pro lidi s pohybovými omezeními. Ostatní mohou cvičit například v místních gymnastických spolcích nebo se specializovanými trenéry.

Pěší turistika

Tato aktivita je vhodná i pro lidi důchodového věku a z toho důvodu je také velmi populární. Zlepšuje vytrvalost, udržuje tělo i mysl ve formě a zajišťuje kvalitní pobyt na čerstvém vzduchu. Dokonce i ti, kteří neujdou dlouhé vzdálenosti, by se měli pohybovat venku, například ve formě krátkých procházek. Tuto aktivitu chceme realizovat na různých místech v Dunajské Středě.

ŘEŠENÍ OSAMĚLOSTI A IZOLACE

Osamělost je vážný problém v jakémkoli věku. Mnohé studie ukazují, že s narůstajícími léty počet společenských vazeb klesá a mění se i jejich kvalita. Izolace pak negativně ovlivňuje také zdraví jedince. Na setkáních World Café se jasně ukázalo, že pro starší lidi je velice důležité, aby nebyli sami a byli součástí komunity. Sociální vazby, udržování vztahů anebo tvoření nových je pro aktivní stárnutí nepostradatelné.

Níže uvádíme pár příkladů toho, jak se vypořádat s izolací a osamělostí. Dva z nich jsou z Brna, další pak z maďarského města Győr, které je členem Sdružení Zdravých měst v Karpatské kotlině.

Projekt Senioři jedou! – skupinová aktivizační služba pro seniory v Brně

Projekt Senioři jedou! zahájilo Centrum pro rodinu a sociální péči a je finančně podporován městem Brnem. Pomáhá seniorům zůstat aktivními a po dlouhé pandemii se postupně vrátit do běžného společenského života. Jako součást skupinové aktivizační služby nabízí seniorům možnost cestovat po mikroregionu, aby tak předcházeli jejich vyloučení ze společnosti a izolaci. Starší lidé už mohou mít problémy s cestováním hromadnou dopravou (např. nastupování do vlaku apod.), a proto jsou organizované cesty ve skupině někdy jejich jedinou možností. Navíc se tak posiluje jejich sounáležitost.

Kromě cestování po okolí se senioři také pravidelně setkávají a na začátku těchto schůzek je prostor pro povídání si a diskuzi. Aktivizační služba pro seniory umožňuje vytváření nových kontaktů a smysluplné trávení času ve společnosti vrstevníků. Setkání je určeno seniorům, kteří se cítí osaměle a nemohou se účastnit společenského života kvůli svým fyzickým či psychickým omezením, sociální izolaci, nebo z finančních důvodů. Účast na těchto setkáních je zcela zdarma.

Sdílené bydlení pro seniory v Brně

V rámci sdíleného bydlení spolu žije několik seniorů ve speciálním bytě, kde mají společné sociální zařízení, velkou kuchyň s jídelnou, televizní kout, prádelnu, společenskou místnost na čtení a jiné klidné aktivity nebo třeba oslavy Vánoc/narozenin, a dále doplňkové místnosti, jako jsou spíž či šatna.

Kromě společných prostor má každý nájemník či pár svůj vlastní pokoj s postelí, stolem s židlemi a šatní skříní.

Sdílené byty se nabízejí lidem od 60 let věku, kteří jsou soběstační a nepotřebují pravidelnou pomoc druhé osoby a jejichž zdraví jim umožňuje vést nezávislý život. První zrenovovaný byt byl nabídnut k pronájmu v roce 2016 a vzhledem k vysoké poptávce bylo od té doby přidáno šest nově zrekonstruovaných bytů. Sdílené byty jsou skvělou volbou pro ty, kteří se cítí sami a chtějí žít ve společnosti jiných lidí, ale zároveň si zachovat své soukromí. Přednost mají starší lidé, kteří žijí v nevyhovujících podmínkách nebo u kterých hrozí, že o svůj domov přijdou.

Pokec (Let's chat) – místní síť seniorů v Győru, Maďarsko

Program byl zahájen v rámci projektu Zdravá města v Győru v roce 2009. O tři roky dříve si tu nechali sestavit zdravotní profil seniorů a výsledky ukázaly, že významná část občanů nad 50 let je do určité míry postižena depresí a téměř polovina občanů nad 80 let žije sama. Cílem projektu Pokec tedy bylo předcházet osamělosti nebo alespoň snižovat její míru.

Aktivní senioři-dobrovolníci pravidelně (jednou týdně) navštěvují seniory, kteří žijí sami anebo nemohou žít aktivně ze zdravotních či jiných důvodů. Snižuje se tak jejich izolace a preventivně se působí proti vzniku deprese.

Na projektu se podílejí i zdravotnické a sociální instituce, které mohou upozornit na to, že vědí o seniorovi, který si potřebuje s někým popovídat. Kvůli bezpečnosti a eliminaci možnosti jakéhokoli zneužívání mohou dobrovolníci někoho navštívit pouze na žádost zástupce instituce. Před začátkem návštěv také projdou školením, mají certifikát od místní samosprávy a během první návštěvy je doprovází zástupce města či městské organizace.

Tento program velmi úspěšně funguje od roku 2009. Z 18 dobrovolníků, se kterými začínal, se rozrostl na 60. Ti během posledních deseti let navštívili kolem 600 seniorů, kterým pomáhali.

CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ, VOLNOČASOVÉ AKTIVITY, AKCE

SENIORSKÉ AKADEMIE

Seniorské akademie jsou obecně velmi oblíbené. Během série přednášek se mohou účastníci vzdělávat v různých oblastech, jako jsou zdraví, umění či právní otázky, nebo nahlédnout do nejnovějších vědeckých poznatků. V Brně se Senior akademie zaměřuje na bezpečnost seniorů a od roku 2006 je nejúspěšnějším projektem zaměřeným na prevenci kriminality v České republice. Ze setkání World Café v Pécsi vyplynulo, že jsou přednášky a kurzy seniorské akademie jedním z nejoblíbenějších programů podporujících aktivní stárnutí. Níže uvádíme informace o brněnské Senior akademii a o tom, jak ji chce zorganizovat město Dunajská Streda.

Senior akademie v Brně organizovaná Městskou policií

Senior akademie je speciální program celoživotního vzdělávání (podobný Univerzitě třetího věku – U3V) určený seniorům. Zaměřuje se na jevy, které ohrožují seniory v dnešní společnosti, například na kriminalitu, veřejný pořádek a dopravní nebo požární rizika. V posledních letech se nabídka témat rozšířila a zahrnuje i množství studijních předmětů, které zvyšují informovanost seniorů ve spotřebitelských, zdravotních, sociálních, psychologických nebo finančních otázkách. Odborní lektori pomáhají posluchačům zvládat složité životní situace a komunikovat s úřady a dalšími institucemi.

Senior akademie zahrnuje 4 úrovně vzdělávacích programů a úroveň aktivního komunitního dobrovolnictví. Základní program se orientuje na problematiku „Jak se nestát obětí“. Pokročilý program připravuje seniory na jejich úlohu „Oznamovatele, svědka, poškozeného“ a jejich komunikaci se státní správou, samosprávou a složkami integrovaného záchranného sboru (IZS). Absolventské programy („Letní branně vzdělávací semináře“, „Diskusní klubové večery“ a možnost bezplatně odebírat tištěné periodikum „Absolventské listy“) jsou určené těm, kteří již absolvovali oba předcházející programy, a slouží k upevnění a doplnění znalostí a vědomostí získaných při intenzivním studiu. Volné osvětové programy jsou určené seniorům v různých občanských a zájmových organizacích.

Plánování městské univerzity / seniorské akademie v Dunajské Stredě

Cílem městské univerzity / seniorské akademie je zpřístupnit seniorům nové znalosti a dovednosti ve vědních oborech, které přímo souvisí s jejich životními zkušenostmi, zájmy a schopnostmi. Zároveň je snahou rozvíjet jejich vědomosti a rozšířit jejich obzory v oblasti vědy i společenského života, v němž dochází k mnoha technickým i myšlenkovým změnám. Tímto způsobem chce Dunajská Streda přispět k začlenění seniorů do společnosti zvláště poté, co odejdou do důchodu, i následně během penze. Plánují s nabídkou spolupráce oslovit tři univerzity, které realizují studium ve dvou jazycích (ve slovenštině a maďarštině).

ZDRAVÁ A AKTIVNÍ SENIORSKÁ CENTRA

Občanská centra fungují v mnoha městech, obvykle jako podpora občanských organizací, místo pro pořádání jejich programů, ale také jako příležitost k posílení komunitního života.

Zdravá a aktivní seniorská centra

Příklad dobře fungujícího občanského centra specializovaného na seniory jsme našli v Lodži. Tzv. Zdravá a aktivní seniorská centra založil tamní městský úřad a fungují při městských klinikách.

Činnost těchto center je zaměřena na aktivizaci seniorů ve městě a na podporu zdravého stárnutí. Nabídka zahrnuje sportovní, zdravotní, vzdělávací a integrační aktivity, ale i řemeslné dílny. Účast na těchto setkáních je zdarma.

Ve Zdravých a aktivních seniorských centrech jsou místnosti vybavené počítači, projektory a dalším zařízením potřebným k pořádání přednášek, workshopů, počítačové výuky a sportovních či rekreačních aktivit. Tyto místnosti jsou zdarma k využití jak pro seniory, kteří se chtějí podělit o své nadšení a dovednosti s ostatními například ve formě přednášek a workshopů, tak třeba pro ty, kdo si chtějí zahrát šachy nebo bridge, mít tu diskuzní klub apod. a hledají pro svoje zájmy zázemí.

ŁÓDZKIE SENIORALIA

Další skvělý příklad z praxe, který ukazuje, jak lze pojmout známé a oblíbené „dny zdraví pro seniory“: to je lodžská „senioralia“.

Jde o dvoutýdenní akci, která je každoročně pořádána městským úřadem v Lodži ve spolupráci s nevládními organizacemi a dalšími institucemi a podniky. Hlavním cílem projektu je povzbudit lidi ve věku 60 let a výše k aktivnímu životu, rozšířit jejich vědomosti, dát prostor jejich vášním a pomoci jim objevit místa, kde mohou rozvíjet svůj potenciál.

Program této události se skládá ze tří částí:

- Slavnostní zahájení – starosta při něm předá seniorům klíče k městským branám, proběhnou umělecká vystoupení, představení a koncert známého interpreta a prezentují se stánky zapojených partnerů.
- Série akcí pro seniory – přednášky, výlety, workshopy, vystoupení, sportovní aktivity a mnoho dalšího napříč celým městem.
- Oficiální zakončení – ve formě nordic walking pochodu, opět s prezentací partnerů na stáncích, s hrami a dalšími aktivitami.

Łódzkie Senioralia v číslech:

- Partneři: 100–150 každý rok
- Počet akcí: 500–700 každý rok
- Počet účastníků: 40 000 – 60 000 každý rok

VYUŽÍVÁNÍ VĚDOMOSTÍ A ZKUŠENOSTÍ SENIORŮ

Role starších lidí na trhu práce je čím dál podstatnější. V důsledku demografických změn v rozvinutých zemích se snižuje podíl ekonomicky aktivního obyvatelstva, a proto je stále nezbytnější, aby se na trhu práce angažovali i senioři. Kromě toho je v každém věku, i v tom pokročilém, potřeba mít pravidelnou rutinu, úkoly a povinnosti, tím spíše že s přibývajícím věkem klesá počet vztahů, které člověk udržuje. Podle toho, co zaznělo na setkáních World Café, jsou lidé v důchodu ochotni pracovat nebo se zapojovat jako dobrovolníci. Dobrovolnická činnost podporuje aktivní život, navíc zlepšuje obraz stáří a starších lidí ve společnosti a nabourává stereotypy, které jsou s ním spjaty. Níže uvedené příklady ukazují, jak Maďarsko usnadňuje zaměstnávání penzistů a jak to vypadá s dobrovolníky v Dunajské Středě.

Maďarská seniorská družstva usnadňující zaměstnávání seniorů

Značná část penzistů by chtěla pracovat i po odchodu do penze a je pro ně důležité, aby mohli nadále využívat své znalosti a dovednosti; na druhé straně zaměstnavatelé potřebují zkušenou pracovní sílu. V Maďarsku mají podpůrný právní a daňový systém a funkční mechanismus, který pomáhá penzistům zůstat na trhu práce.

V reakci na výše uvedené začala v Maďarsku v roce 2017 fungovat seniorská družstva, která lidem v důchodu pomáhají najít a získat práci. Poskytují nejen pracovní místa a kompletní administrativní služby, ale organizují i programy, prezentace a oslavy pro své členy, aby tak podpořili komunitu seniorů.

„Sousedé“ (Szomszédok) je největší síť seniorských družstev, která funguje v pěti maďarských regionech a má několik místních kanceláří.

<https://nyugdijas.szomszedok.eu/>

Dobrovolníci a senioři v Dunajské Středě

Cílem tohoto projektu je zajistit pomoc seniorům skrze síť dobrovolníků. Neplacená práce s lidmi ve volném čase má jednoduchá pravidla, vyžaduje hlavně odhodlání a zapálení pro věc. Odměnou dobrovolníkům za jejich čas je zpravidla pouze pocit z dobře vykonané práce a úsměv jinak smutných a osamělých starších lidí. Společně strávený čas je nakonec nejkrásnějším darem pro všechny zúčastněné. Mělo by ale jít o setkání opakovaná, dlouhodobá, nikoli o jednorázové záležitosti. Dobrovolníci se seniory hrají hry, povídají si, doprovází je na procházky, sdílí zkušenosti a udržují je tak v dobré psychické a fyzické kondici.



KOMUNIKACE A INFORMACE

Díky setkáním World Café jsme zjistili, že v každém městě je řada programů a aktivit pro seniory, ale že velkou výzvou představuje k nim informace o nich dostat. Zvláště cílená komunikace, na sociálních sítích a jiných digitálních platformách dobře využitelná pro mladší věkové skupiny, u lidí nad 60 let selhává. Proto v následující části přinášíme příklady dobré praxe právě z tohoto zaměření.

Publikace Łódzka Tytka Seniora

Łódzka Tytka Seniora vznikla v Lodži pro všechny lidi nad 60 let, kteří hledají informace o tom, jak trávit volný čas. Jde o užitečný zdroj informací ve formě obálky, ve které je aktuální rozpis událostí typu výlety, přednášky, workshopy, vystoupení, sportovní aktivity a spoustu dalších iniciativ pořádaných městem, různými institucemi a nevládními organizacemi.

Publikace je vydávána periodicky v papírové a v digitální podobě na stránkách <https://uml.lodz.pl/seniorzy/>.

Tytka je doručována do 50 míst po celém městě – lze ji najít v komunitních centrech, na městských klinikách a informačních místech městského úřadu.

Senior žurnál v Brně

Sociální nadační fond, který založilo město Brno, vydává čtvrtletník Senior žurnál. Časopis obsahuje informace o sociálních službách a péči, zprávy i odlehčenější a zábavné články pro seniory a jejich blízké. Je k dostání zdarma v institucích sociálních služeb, v neziskových organizacích, na úřadech, v seniorských spolicích, v informačním centru a v Socio Info Pointu brněnského magistrátu a na dalších místech. Dostupný je také v elektronické podobě na stránkách:

<https://www.socialni-nadacni-fond.cz/seniorzurnal/>.

Seniorská publikace v Pécsi

Nadace Zdravé město v Pécsi společně s Institutem interdisciplinárního výzkumu při Pécské univerzitě připravily publikaci, v níž shromáždily informace o kulturních a volnočasových programech seniorských spolků a organizací, o seniorských plesech, ale také o zaměstnání pro seniory, sociálních službách a zařízeních dlouhodobé péče. Publikace byla vydána v papírové i digitální formě.

https://www.egeszsegesvarosok.hu/files/alapitvany/szepakoru_2021_pecs_02.pdf



JAK MOHOU MÍSTNÍ SAMOSPRÁVY PŘÍSPĚT KE ZLEPŠENÍ PROSTŘEDÍ

Během prvního workshopu a analyzování situace jsme zjistili, že každé ze zapojených měst má k dispozici místní i národní strategické dokumenty (koncepty, programy) týkající se seniorů.

Na některých místech se objevily i speciální strategické dokumenty. Například v Brně nevnímá místní samospráva seniory jako izolovanou skupinu, ale jako součást rodiny, proto spadá politika seniorů od roku 2008 pod **rodinnou politiku**.

V Maďarsku pak musí každá z místních samospráv připravit program rovnosti na pět let a následně jej každé dva roky revidovat.

Místní program rovnosti se zaměřuje na šest oblastí:

- **Senioři**
- Ženy
- Děti
- Handicapovaní
- Romové
- Lidé žijící v extrémní chudobě

Úkolem místních samospráv však není jen tvorba strategických dokumentů, ale také vlastní poskytování zdravotních a sociálních služeb. Výměna zkušeností mezi partnery projektu ukázala, že jejich systémy zdravotních a sociálních služeb jsou si velmi podobné. Města dále poskytují různou finanční podporu, např. granty, daňové úlevy nebo sociální pomoc. Níže najdete příklady z Dunajské Stredy a Lodže.

Daňové úlevy pro seniory v Dunajské Stredě

Poplatek za psa: sleva 50 % pro obyvatele nad 65 let věku; lidé s chronickými zdravotními problémy jsou od platby osvobozeni.

Daň z nemovitosti: sleva 50 % pro obyvatele ve věku 70–79 let; nad 80 let jsou vlastníci nemovitosti od platby osvobozeni.

Poplatek za svoz odpadu: obyvatelé ve věku 70–74 let mají 20% slevu, mezi 75–79 lety 50% slevu a nad 80 let věku jsou od platby osvobozeni.

Mikrogranty pro seniory v Lodži

Mikrogranty jsou financovány z městského rozpočtu a lze v ní získat finanční podporu ve výši až 5 000 zlotých (přibližně 26 000 Kč) na realizaci aktivit pro lidi nad 60 let.

Díky tomu, že se jedná o mikrogranty, mohou se o finance na svůj projekt ucházet nejen různé organizace, ale také neformální skupiny, jako jsou seniorské spolky, sousedské skupiny, mezigenerační skupiny, nadšenci apod.

Finanční prostředky jsou k dispozici pro:

- vzdělávání seniorů,
- sociální aktivizaci seniorů,
- mezigenerační a vrstevnické programy,
- sportovní a rekreační aktivity pro seniory,
- organizaci kulturních akcí,
- rozvoj dobrovolnictví a sousedské pomoci,
- zlepšování společenského povědomí o potřebách seniorů a rozvoj citlivého přístupu k nim.

Seniorbus a Dopravní asistent v Brně

Veřejná doprava v Brně je pro občany nad 70 let věku zdarma.

Služby Seniorbus a Dopravní asistent provozuje Dopravní podnik města Brna a Odbor sociální péče Magistrátu města Brna. Dopravní asistent představuje osobní doprovod cestujícího (nezaměřuje se pouze na seniory, ale také na lidi se zdravotním postižením, rodiny s vícero dětmi apod.). Služba spočívá v osobní pomoci při nástupu, pohybu ve vozidle, při výstupu, vyhledávání spoje i řešení neočekávaných situací. Lidem je k platné jízdence poskytována zdarma.

Seniorbus je dopravní služba na objednávku. Je určena pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P a seniory nad 70 let věku s trvalým bydlištěm v Brně. Je poskytována pouze v rámci města Brna a využívá se především dopoledne pro cesty k lékaři či na úřady a večer na kulturní akce. Jelikož je po službě vysoká poptávka, flotila vozů se každý rok rozšiřuje.

Seniorbus jako součást systému veřejné dopravy ulehčuje seniorům jejich každodenní fungování a pomáhá vytvářet podmínky pro jejich důstojný život v Brně. To je ostatně i dlouhodobým cílem města. Seniorbus je dostupný v pracovní dny, o víkendech i o svátcích od 6:00 do 22:00 hodin. Cena jízdného byla pro rok 2023 stanovena na 50 Kč. Doprovod cestuje zdarma.

KONTAKTY

Pokud potřebujete více informací ohledně *vybraných příkladů dobré praxe, inovativních myšlenek a programů* uvedených výše, obraťte se na:

Brno: Ladislava Fiedlerová, fiedlerova.ladislava@brno.cz

Pécs: Zsuzsanna Nagy, info@egeszegesvarosok.t-online.hu

Lodž: Katarzyna Jarosińska, seniorzy@uml.lodz.pl

Dunajská Streda: Jozef Bartalos, jozef.bartalos@dunstreda.eu



ZÁVĚR

Cílem projektu „Aktivní stárnutí v zemích V4“ bylo nahlédnout do praxe čtyř měst i zemí střední Evropy a zjistit, jak se vypořádávají s výzvami týkajícími se života seniorů a jak se starají o to, aby jejich stárnutí bylo aktivní i méně osamělé a izolované.

V tomto smyslu jsme mezi zapojenými partnery zjistili více podobností než rozdílů, což je pravděpodobně dáno velmi podobnou, někdy dokonce společnou minulostí. K dispozici je seniorům široká nabídka finanční pomoci ve formě speciálních slev v oblasti daní, cestování a kultury. Ve všech čtyřech městech najdeme seniorské spolky, organizace a domovy s pečovatelskou službou s různými programy. S udržováním mentální aktivity seniorů a jejich socializací pomáhají oblíbené seniorské akademie.

Kromě samotných příkladů dobré praxe jsme shromáždili také informace o základních dokumentech, které se seniorů dotýkají legislativně nebo politicky, a zmapovali jsme širokou škálu místních iniciativ podporujících aktivní stárnutí.

Veškerá naše zjištění prokázala, že stárnutí populace není zátěží. Pro společnost mohou být starší lidé přínosem v podobě zkušené pracovní síly, spolehlivé podpory a pomoci v rámci rodiny, nebo jako skupina dobrovolníků, kteří mohou pomoci v sociálních a zdravotních službách.

Účastníci projektu mohou zkušenosti z něj využít i v budoucnu. Všichni partneři se shodli, že setkání World Café se osvědčila jako funkční nástroj, jak komunikovat a diskutovat témata s konkrétními skupinami lidí.

Na základě nabytých zkušeností se Dunajská Streda rozhodla, že se bude se seniorskými organizacemi a zástupci seniorů scházet pravidelně, a to čtyřikrát ročně. Každé setkání bude následně vyhodnoceno.

V Brně jsou senioři podle toho, co zaznělo na World Café, poměrně spokojeni s nabídkou služeb, které jim prostředí ve městě nabízí. Dalším úkolem bude soustředit se na rozšiřování příležitostí pro starší lidi, kteří nejsou v jejich vyhledávání aktivní – tedy dostat se k nim, oslovit je a motivovat k zapojení.

Také v Lodži zjistili, že je metoda World Café skvělým způsobem, jak získat zpětnou vazbu od těch, pro koho aktivity připravují, a jak od nich nabýt i novou inspiraci. Na základě výsledků setkání plánují rozšířit síť Zdravých a aktivních seniorských center.

Pécs a Sdružení Zdravých měst v Karpatské kotlině plánují využívat tato setkání k rozhovorům o tématech týkajících se zdraví. Místní samospráva se také chystá vydávat pravidelný sloupek zaměřený na seniory v místním týdeníku, který je zdarma.

Všichni účastníci měli možnost vidět, že s podobnými demografickými změnami, zahrnujícími stárnutí populace, se potýkají i ostatní země. Zdravé a aktivní stárnutí se proto stává čím dál důležitějším. Výměna zkušeností, navíc mezi partnery pocházejícími z obdobného historického a společenského kontextu, tak přinesla inspiraci, jak zlepšit kroky na podporu aktivního životního stylu v pokročilém věku.

Dunajskou Strelu inspirovala služba Seniorbus a Dopravní asistent v Brně a rádi by zahájili podobný projekt.

Brno by chtělo zlepšit komunikaci se seniory a k tomu jim jako užitečný nástroj přijde Tytka Seniora v Lodži, tedy obálka obsahující širokou škálu informací pro starší lidi.

V Lodži by mnoho seniorů chtělo pracovat i po odchodu do důchodu, aby zůstali aktivní, nebo aby si vydělali peníze na své zájmy či cestování. Zajímá je tedy, jak v Maďarsku pomáhají se zaměstnáváním starších osob seniorská društva.

Pécs a Sdružení Zdravých měst v Karpatské kotlině zaujala dvoutýdenní akce pro seniory v Lodži s názvem Łódzkie senioralia a plánují zavést podobný program i v Maďarsku.

Partneři projektu chtějí ve spolupráci pokračovat i v budoucnu, nadále si vyměňovat zkušenosti v oblasti aktivního a zdravého stárnutí a hlavně v tom, jak zlepšit komunikaci, ulehčit zaměstnávání seniorů a oslovit neaktivní lidi.

Účastníci projektu „Aktivní stárnutí v zemích V4“ velmi ocenili podporu „Mezinárodního visegrádského fondu“ při realizaci spolupráce zemí V4 v oblasti zlepšování života seniorů ve střední Evropě.



Partneři projektu

Sdružení Zdravých měst v Karpatské kotlině (Maďarsko)

Město Brno (Česká republika)

Město Lodž (Polsko)

Město Dunajská Streda (Slovensko)



B | R | N | O



www.activeageingv4.eu