

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské sociální práce

Bakalářská práce

2009

Radka Stybalová

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Radka Stybalová

Aktivizační přístupy k seniorům
v Heřmanově Městci

Bakalářská práce

Vedoucí práce: ThLic. Jakub Doležel

2009

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou / diplomovou práci vypracovala
samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.*

.....

Podpis autora práce

Na tomto místě bych ráda poděkovala ThLic. Jakubu Doleželovi,
za odborné vedení práce a mnoho cenných a podnětných rad.

Obsah

ÚVOD.....	7
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1.1 PROCES STÁRNUTÍ.....	8
1.1.1 Příčiny stárnutí	8
1.1.2 Stárnutí populace.....	9
1.2 STÁŘÍ.....	10
1.2.1 Věkové rozdělení stáří.....	10
1.2.2 Osoba seniorské věku.....	11
1.2.3 Příprava na stáří.....	11
1.3 KVALITA ŽIVOTA VE STÁŘÍ	12
1.3.1 Přístupy mající vliv na kvalitu života.....	13
1.3.2 Uspokojování životních potřeb seniorů.....	14
1.4 AKTIVIZACE SENIORŮ	15
1.4.1 Cíl aktivizace.....	16
1.4.2 Zásady aktivizace	16
1.4.3 Oblasti aktivizačních přístupů	17
1.4.4 Druhy aktivizace	18
1.4.4.1 <i>Základní aktivizační činnosti</i>	<i>18</i>
1.4.4.2 <i>Speciální aktivizace</i>	<i>21</i>
2 PRAKTICKÁ ČÁST	24
2.1 CHARAKTERISTIKA VYMEZENÉ OBLASTI.....	24
2.2 ÚČAST OBCE NA AKTIVIZACI SENIORŮ	26
2.2.1 Plánování města v souvislosti s aktivizací seniorů.....	27
2.2.2 Informovanost	27
2.2.3 Kulturní, vzdělávací, zájmová a sportovní oblast	27

2.3	INSTITUCE ZABÝVAJÍCÍ SE AKTIVIZACÍ SENIORŮ	29
2.3.1	Domov pro seniory „U Bažantnice“	29
2.3.1.1	<i>Zaměření aktivizačních činností</i>	30
2.3.1.2	<i>Rozdělení aktivizačních činností</i>	30
2.3.2	Domov pro seniory „Zámek“	32
2.3.2.1	<i>Rozdělení aktivizačních činností</i>	32
2.3.2.2	<i>Druhy aktivit</i>	34
2.3.3	Křesťanské církve v Heřmanově Městci	37
2.3.3.1	<i>Farnost Římskokatolická církve</i>	38
2.3.3.2	<i>Náboženská obec Církve československé – husitské</i>	40
2.3.3.3	<i>Farní sbor Českobratrské církve evangelické</i>	41
2.3.4	Klub aktivního přístupu k životu	41
2.3.5	Zhodnocení aktivizačních činností institucí	41
ZÁVĚR		44
BIBLIOGRAFIE.....		47
SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK		50

Úvod

S prodlužující se délkou lidského života je třeba se zapojit do hledání způsobů, které pomohou zkvalitnit jeho průběh ve stáří. Úkolem společnosti je umět se na stáří včas a dobře připravit. Výchozím předpokladem ke kvalitnímu a důstojnému způsobu života je vytváření takových podmínek, které pomohou seniorovi při uspokojování jeho potřeb. Důležité je zaměřit se na přístupy, které mohou proces života příznivě ovlivnit. Dále pak na všechny oblasti potřeb tak, aby život osob seniorského věku byl plnohodnotný. Tyto potřeby lze uspokojovat pomocí aktivizace. Aktivizační přístupy jsou vytvářeny tak, aby pomáhaly v rozvoji schopností a samostatnosti. Při plánování aktivit se vychází jednak z potřeb jedince, ale především také z jeho možností, schopností a zkušeností, které během svého života nasbíral.

Tato práce je zaměřena prakticky s úmyslem zjistit, jakým způsobem se přistupuje k aktivizaci seniorů v Heřmanově Městci a jaké mají senioři možnosti aktivizace. Práce je rozdělena na teoretickou část a praktickou část. V teoretické části jsou vysvětleny pojmy, které souvisí s procesem stárnutí, se stářím a osobou seniorského věku. Kromě těchto pojmů také objasňuje pojem aktivizace, její cíle a zaměření.

Praktická část pojednává o současných aktivizačních přístupech k seniorům v HM. Zjišťování současné situace bylo prováděno technikou zúčastněného pozorování, sběrem informací, sledováním upoutávek a osobní účastí při realizování některých akcí. Při zjišťování situace byli osloveni zaměstnanci, jejichž náplní práce je plánování a realizace aktivizačních programů pro seniory, zástupci církví a zaměstnanci MěÚ. Dále byli osloveni přímo senioři, aby se vyjádřili, o jaké aktivity mají zájem a jak probíhá nabídka aktivit přímo v realitě. Všeobecné pozorování probíhalo v institucích se sídlem v HM, jejichž cílovou skupinou jsou senioři.

Cílem této práce je zjistit, jakým způsobem se v obci Heřmanův Městec přistupuje k aktivizaci seniorů. Praktická část může být použita k hledání překážek a zábran, kterých se senioři v Heřmanově Městci obávají. Výměna informací a zkušeností může představovat hodnotný základ pro navázání spolupráce mezi institucemi.

Vidinou naší společnosti je využít aktivizační přístupy k seniorům k rozvoji jejich schopností a naplnění smyslu života.

1 Teoretická část

Tato část práce nabízí základní informace o procesu stárnutí, o stáří a o možných aktivizačních přístupech seniorů. Nabízí také krátké vysvětlení, proč je třeba se zabývat stárnoucí populací. Věk člověka se prodlužuje a úkolem společnosti je, aby život ve stáří byl kvalitní a plnohodnotný. S tím souvisí možnosti člověka uspokojovat své potřeby. V závěru této části jsou představeny základní druhy aktivizací.

1.1 Proces stárnutí

Proces stárnutí začíná již na začátku života etapou dospívání (asi jedna čtvrtina života) a poté člověk začíná stárnout (zbývající tři čtvrtiny života). Je to dlouhodobý přirozený životní proces, přičemž projevy stárnutí jsou viditelné až kolem šedesátého roku života.¹ Při zkoumání procesu stárnutí bylo vytvořeno několik teorií, vztahujících se ke stáří a k lidem, kteří jsou označováni za staré. Četnost teorií vypovídá o velkém množství molekulárních, buněčných, orgánových, psychologických a sociálních dějů, které během procesu stárnutí probíhají a vzájemně se ovlivňují. Příčiny stárnutí jsou různé a jednotnou definici nelze uvést. Proto je třeba zmínit různá hlediska a děje procesu stárnutí.²

1.1.1 Příčiny stárnutí

Prvotní příčina stárnutí má genetický základ. Z genetické teorie vyplývá, že horní hranice délky života je u každého předem dána genetickým kódem. Ze zkušeností však víme, že tato hranice života je ovlivnitelná vnějšími i vnitřními faktory (to je např. působením škodlivin, které způsobuje poškození molekul, sociálními vlivy, nemocemi atp.). Délka života je dána nejenom dědičností, ale také druhem pohlaví. Bylo zjištěno,

¹ Srov. Georg.O. *Stárnout je kumšt*, str. 102.

² Tamtéž, str. 130.

že ženy umírají později než muži. Další příčiny stárnutí se označují jako vnější vlivy, neboť k jejich působení dochází až během života. Jsou to procesy, při kterých dochází k ovlivňování buněk, molekul i organismu a způsobují jejich stárnutí až smrt. Nežádoucími vlivy jsou např.: opotřebování organismu, nedostatek živin v potravě, psychické stresy, nedostatečná aktivita atp.³ Jednotlivých teorií a metod je jistě mnohem více, souhrnně lze říci, že jednotlivé teorie se neodmítají, ale spíše se doplňují. Jisté je, že příčin stárnutí je několik a jsou závislé na čase. To, jak budeme rychle stárnout a s jakými příznaky stárnutí, je tedy také na nás, na tom, jaký bude náš způsob života a v jakém prostředí budeme žít.

1.1.2 Stárnutí populace

Další otázky, které se vztahují ke stáří a stárnutí se týkají demografických změn obyvatel. Se zvyšující se životní úrovní, zlepšováním zdravotnické a sociální péče dochází k prodlužování délky života.

Stárnutí populace se týká celosvětové populace, ale situace v rozvojových a vyspělých zemích je rozdílná.⁴ Podle statistických údajů se struktura populace České republiky, zejména od roku 1989, přibližuje vyspělým společnostem.⁵ Tyto změny byly způsobeny snížením úmrtnosti kojenců, poklesem porodnosti, snížením výskytu infekčních onemocnění a zejména pak rozvojem moderních léčebných postupů.⁶ Podstatně se mění poměr dětí, ekonomicky aktivních osob a seniorů. Obecně lze říci, že se rodí méně dětí a lidé umírají ve vyšším věku než v minulosti, naše populace stárne.

Podle statistických výzkumů se věková skladba obyvatelstva bude měnit tímto směrem i nadále. Tyto budoucí změny jsou znázorněny na grafech Českého statistického úřadu.⁷ Nápadným zvyšováním podílu starých lidí v celkové populaci je třeba se zabývat z důvodu zvýšení ekonomických požadavků (náklady na zdravotní a sociální péči).⁸ Důležité také je, aby lidé věděli, že ve stáří mohou prožít spokojený, plně aktivní a kvalitní život. Úkolem společnosti je vytvářet takové podmínky, aby lidé

³ Srov. Šipr, K. *Jak zdravě stárnout*, str. 26-30.

⁴ Tamtéž., str. 22.

⁵ Srov. Krebs, V. *Sociální politika*, str. 366.

⁶ Srov. Šipr, K. *Jak zdravě stárnout*, str. 13-14.

⁷ Srov. Český statistický úřad. *Stromy života do roku 2050*, [Internet] 19.11.2007 [20.4.2009].
http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/stromy_zivota_do_roku_2050

⁸ Srov. Sýkorová, D. *Autonomie ve stáří*, str. 43.

uměli využít faktorů ovlivňujících rychlost stárnutí ve svůj prospěch, aby prožili své stáří kvalitně a činorodě.

1.2 Stáří

Poslední etapou stárnutí je stáří. Charakteristické příznaky stáří se vývojem společnosti, zvyšováním životní úrovně a rozvojem medicíny mění. Ne v každé době odpovídají příznaky stáří stejnému významu a stejnému věku. Různé příznaky mohou mít také dva lidé stejného věku s rozdílným přístupem k životu. Přesto se ve stáří dříve či později objevují (v různé míře) fyziologické změny, jako je ztenčená kůže, šedivé a ubývající vlasy a chlupy, slábnutí zraku, ochabnutí svalstva a mnohé další.⁹

Obecně je za stáří považováno období po šedesátém roce života. Věkové rozdělení podle patnáctiletých intervalů představil Květoslav Šipr:

- 45 - 59 let - *střední věk*
- 60 - 74 let - *ranné stáří (senescence, věk vyšší)*
- 75 - 89 let - *vlastní stáří (senium, věk vysoký)*
- 90 let a více - *dlouhověkost*¹⁰

1.2.1 Věkové rozdělení stáří

Stáří je přirozená sociální událost a definovat tento pojem nelze zcela jednoznačně, jinak na stáří bude nahlížet starý člověk a jinak malé dítě. Každý má svůj životní styl, který může proces stárnutí podstatně ovlivnit. To, co nemůžeme ovlivnit, je náš *chronologický* neboli *kalendářní věk*, tento věk nám určuje kolik času uplynulo od našeho narození. Jindy se tento věk označuje jako *věk matriční*, jenž je dán zápisem data narození do databáze matriky. Schopnost tělesných a duševních funkcí organismu určuje *biologický*, popřípadě *psychologický věk*. Tento věk nám určuje skutečný funkční

⁹ Srov. Pichaud. C., Thareauová. I. *Soužití se staršími lidmi*, str. 23.

¹⁰ Citace podle Šipr. K. *Jak zdravě stárnout*, str. 10.

stav a zdatnost jedince. Dalším měřítkem je *sociální věk*. Ten zahrnuje změny v oblasti sociálního stavu, vztahy v rodině, komunikaci, působení společnosti aj.¹¹ *Důchodový věk* je dán zákonem o důchodovém pojištění¹² a určuje věk, který je potřebný k přiznání starobního důchodu. Jeho počátek stanovuje hranici, kdy člověk již nemusí chodit do práce a stává se starobním důchodcem. Tato hranice je ve veřejném podvědomí považována za relativně mladý věk. Prodlužující se délka života představuje téměř jednu třetinu života strávenou ve starobním důchodu, což přináší spoustu otázek, jak tento volný čas využít.

1.2.2 Osoba seniorské věku

Označení osoby za „starou“ je jen jedno z mnoha označení pro osobu, která dospěla do etapy stáří. V naší společnosti je starou osobou obecně považována osoba, která dovršila důchodového věku a „odešla do penze“. Setkáváme se také s výrazem osoba seniorského věku, stařec, penzista, kmet, přestárlý, dříve narozený, osoba třetího věku, osoba v postproduktivním věku nebo třeba důchodce. Nemíjí ani tak důležité jaké označení pro starého člověka použít, důležitější je, aby lidé věděli, jak se na stáří připravit a jak čelit negativním faktorům působícím na stáří.

1.2.3 Příprava na stáří

Během své životní dráhy člověk především pracuje, práce v člověku zanechává pocity potřeby, moci, ocenění, naplňuje jeho čas. Jakmile člověk dosáhne věku, kdy mu je přiznán starobní důchod, otevírá se před ním životní etapa, kdy má odpočívat a pracovat nemusí. Nemusí vstávat do práce, může se věnovat věcem, které na tuto dobu odkládal. Často se pak takový člověk, zejména pokud se na stáří nepřipravil, potýká s otázkami o jeho budoucnosti. Neví, co s volným časem, má pocit, že nikam nepatří, že je nepotřebný. Úkolem starého člověka je najít si náhradní program, který vyplní jeho volný čas. Způsob, jak prožije svůj život ve stáří, je možno ovlivnit postoji k životu již

¹¹ Srov. Stuart-Hamilton. I. *Psychologie stárnutí*, str. 19-20.

¹² Srov. zákon č. 155/1995 Sb., § 28 - § 32.

v předcházejících etapách života. Proto by měl každý včas pomýšlet na svoji budoucnost a na stáří se připravit.

V současné době je přípravě na stáří věnována větší pozornost než tomu bylo doposud. Probíhá ve třech etapách a **dlouhodobá** příprava začíná již od dětství. Asi každý někdy slyšel názor: „Jak se budeš chovat ty ke svým rodičům, budou se tvoje děti chovat k tobě.“ Pokud děti mají příkladný vzor, kdy rodiče pomáhají svým rodičům překonávat činnosti a problémy, na které již sami nestačí, pro děti se stane přirozené se chovat stejným způsobem. **Střednědobá (cílená)** příprava na stáří začíná kolem čtyřicátého roku života. V tomto období by si člověk měl upravit životní režim, ve kterém nebude chybět zdravá výživa, pohyb, aktivní odpočinek, koníčky a společenské aktivity, které ve stáří nahradí pracovní aktivity atp. **Krátkodobá** příprava by měla nastat asi 2 roky před dovršením věku pro přiznání starobního důchodu.¹³ V tomto období má člověk ještě dostatek finančních prostředků a fyzických sil k tomu, aby provedl potřebné úpravy v domácnosti. Také je vhodné posílit přátelské a společenské vztahy a naučit se akceptovat roli, která přináší zásadní změnu v životě člověka.

Přípravou na stáří si člověk osvojuje zásady zdravého životního stylu. Podstatou kvalitního života ve stáří jsou aktivity jako jsou různé koníčky, cvičení, vzdělávání atp. Udržování kontaktu s rodinou a přáteli prospívá psychické pohodě a chrání před pocitem osamělosti. Součástí zdravého životního stylu je také dodržování zásad zdravé výživy, péče o vlastní zdraví a dodržování tělesné čistoty. S těmito zásadami by měl každý začít dříve než ve stáří. Neméně důležité je, aby lidé své zdraví nezanedbávali a využívali možnosti preventivních prohlídek u lékaře.¹⁴

1.3 Kvalita života ve stáří

S aktivizačními přístupy k seniorům velmi úzce souvisí možnosti jedince uskutečňovat své potřeby. Pokud je schopen být aktivním, může uspokojovat své potřeby a žít spokojeným a kvalitním životem.

Kvalitu života ve stáří ovlivňují změny somatického a duševního vybavení jedince ve stáří. Pokud má určité zdravotní problémy, je pro něho důležité, aby se začlenil do

¹³ Srov. Šipr. K. *Jak zdravě stárnout*, str. 107-108.

¹⁴ Tamtéž, str. 112-113.

společnosti tak, aby i nadále mohl žít plnohodnotným kvalitním životem. Dalšími změnami, které mohou ovlivnit kvalitu života, jsou společensko - kulturní, vzdělávací, pracovní a ekonomické možnosti a podmínky, které mají staří lidé k dispozici.¹⁵

1.3.1 Přístupy mající vliv na kvalitu života

Kvalita života je ovlivnitelná zdravým životním stylem. Pravděpodobnost udržení zdraví se zvyšuje, pokud člověk o své zdraví pečuje.

Fyzické a psychické aktivity pomáhají udržet nebo zlepšit vitalitu funkcí lidského organismu. Ukázalo se, že pravidelná a patřičná dávka pohybu zlepšuje nejen fyzické funkce (výkon srdce a dechové soustavy, posílení svalů, výkonnost, rovnováhu aj.), ale také psychický a sociální stav jedince (dobrou náladu, relaxaci, nezávislost, vztahy atp.).¹⁶

Ve stáří dochází také ke změnám psychických procesů. Některé psychické schopnosti ve stáří klesají (např. mechanická paměť, vnímání emocí, psychomotorické tempo atp.) a jiné se naopak zlepšují (trpělivost, odpovědnost, vytrvalost atp.).¹⁷ V minulosti se hovořilo pouze o úbytku psychických funkcí, nové výzkumy však ukázaly, že úbytku a oslabení těchto funkcí se dá částečně předcházet. Pro zlepšení se doporučuje pravidelné procvičování kognitivních funkcí, využívání dosud získaných znalostí, zkušeností a dovedností. Každá naše činnost podněcuje činnost mozku, rozvíjí pozornost a posiluje paměť.¹⁸

S celoživotním stylem člověka by měla souviset také zdravá výživa. Pomocí zdravé výživy může starý člověk předcházet nepříjemným zdravotním potížím, jako je únava nebo zácpa a při nedostatku kalcia ve výživě i možným zlomeninám. Jídlo nedodává organismu pouze energii a vitalitu, ale také příjemný požitek nebo hezkou vzpomínku.¹⁹ Stravování dnešních seniorů je však naneštěstí víc ovlivněno špatnými stravovacími návyky, stresem a ekonomickými možnostmi než zásadami zdravé výživy.

- Zlepšení stravovacích návyků je možné i pomocí motivace, úpravou a estetikou stolování, pokrmu i okolního prostředí, pravidelným stolováním a pravidelným

¹⁵ Srov. Jesenský. J. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*, str. 81.

¹⁶ Srov. Gregor. O. *Stárnout je kumšt*, str. 109-110.

¹⁷ Srov. Šipr. *Jak zdravě stárnout*, str. 58-61.

¹⁸ Srov. Klevetová. D., Dlabačová I. *Motivační prvky při práci se seniory*, str. 46-47.

¹⁹ Srov. Pichaud. C. Thareauová. I. *Soužití se staršími lidmi*, str. 100.

vylučováním zbytků, přípravou polévek se zvýšenou energetickou hodnotou nebo podporou seniora při přípravě stravy. Důležité je věnovat dostatečnou pozornost příjmu tekutin, případně se naučit zaznamenávat vypité množství tekutin. Doporučuje se vypít kolem 2 litrů tekutin denně, zejména neslazených čajů, čisté vody nebo minerálních vod. Tekutiny, které obsahují velké množství minerálních látek, jsou nevhodné při vysokém krevním tlaku a srdečních slabostech. Velké množství alkoholu a černé kávy nejsou vhodné. Při nechutenství je možno běžnou stravu podpořit tekutým nutričním doplňkem výživy, který má bohaté energetické hodnoty.²⁰

Neméně důležitá je příprava čerstvých pokrmů a konzumace čerstvých potravin. Jistě si každý vzpomene na mnoho dalších doporučení, která jsou prospěšná pro zdravý život člověka.

1.3.2 Uspokojování životních potřeb seniorů

S kvalitou života seniorů souvisí uspokojování jejich potřeb. Každý člověk potřebuje k tomu, aby žil, uspokojovat určité potřeby. U starých lidí se často setkáváme s názory, že už nic nepotřebují a že už si ve svém životě užili dost zábavy, práce i pohybu a nyní chtějí odpočívat. Potom je na lidech, kteří se aktivizací seniorů zabývají, aby je dostatečně přesvědčili o tom, že svoji aktivitou zvyšují kvalitu svého života.

Vždyť lidská činnost nejde nastřádat do zásoby. Pokud je jedinec neaktivním, dochází u něho k *atrofii z nečinnosti*, což způsobuje degeneraci nejen svalů, ale také mozkových buněk.²¹ Potřeby člověka by měly zahrnovat všechny oblasti života. Základní fyziologické potřeby jsou důležité pro život každého jedince. Priority ostatních potřeb jsou individuální a právě ve stáří se představy a očekávání seniorů mění. Proto je důležité, aby i ti, kteří ztrácejí svoji soběstačnost, měli příležitost k uspokojování svých potřeb. Ty by měly být správně objasněny, aby nezůstaly nerozpoznané.

²⁰ Srov. Klevetová. D., Dlabačová. I. *Motivační prvky při práci se seniory*, str. 152.

²¹ Srov. Kalvach. Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, str.79-82.

Potřebami se již zabývalo mnoho autorů. Jedna z definic zní: „*Potřeba je určitá síla, která člověkem hýbe a posunuje ho směrem ke člověku, předmětu nebo činnosti. Potřeba je projevem bytostného přání.*“²²

Asi nejznámější je rozdělení potřeb podle Maslowovy pyramidy. Nejdůležitější potřeby pro život člověka představují **fyziologické potřeby**. Jsou základnou pyramidy. Jedná se o výživu, vylučování, dýchání, spánek, pohyb, hygienu, zdraví atp. Významné jsou také **potřeby bezpečí**. Jsou to psychické potřeby. Stáří přináší pocit ohrožení, nedostatku sil na vlastní ochranu, izolace, nebezpečí pádu, nedostatku ekonomických prostředků atp. Pokud se senior cítí být ohrožen, může docházet k psychosomatickým příznakům a ohrožení zdraví. Potřeby informovanosti o dění kolem sebe, ve společnosti a ve světě zahrnují **sociální potřeby**. S nimi souvisí potřeba někam patřit, potřeba lásky a potřeba komunikovat. Dalšími jsou **potřeby autonomie**, potřeby být svobodný a užitečný. Zdravotní postižení by nemělo být důvodem k pocitům izolace a neužitečnosti. Tyto pocity mohou přinášet otázky po smyslu života a hledání způsobů, jak naplnit svůj volný čas. Jsou to **potřeby seberealizace a sebenaplnění**. Jedná se o spirituální hodnoty, hledání a nalézání smyslu života, vyslyšení a odpuštění.²³

M. Svatošová se zabývá nejen potřebami seniorů, ale také doprovázením těžce nemocných lidí a jejich potřebami. Pořadí potřeb se vzhledem k jejich životní situaci často mění. Ve stáří nebo v nemoci mívají jedinci větší touhu po naději a odpuštění, než po uspokojení ostatních potřeb. Neuspokojení těchto potřeb může přinášet pocity prázdna, proto je důležité si uvědomit, že i život ve stáří nebo v nemoci může mít smysl a být naplněn.²⁴

1.4 Aktivizace seniorů

U starého člověka bývá často narušena harmonie mezi fyzickou, psychickou, sociální a spirituální oblastí života. Zhoršuje se jeho zdravotní stav, ubývají síly a někdy i smysl života, zvyšuje se závislost na druhé osobě, osamělost vede k depresím. To je jen krátký výčet faktorů, které vedou společnost k tomu, aby vytvářela přístupy, které

²² Citace podle Pichaud, C., Thareauová, I. *Soužití se staršími lidmi*, str. 36

²³ Srov. Pichaud, C., Thareauová, I. *Soužití se staršími lidmi*, str. 36-41.

²⁴ Srov. Svatošová, M. *Hospice a umění doprovázet*, str. 16 -24.

by pomáhaly zlepšovat „prodlužující se“ život seniorů. Takovým řešením jsou aktivizační přístupy, které podporují seniora zůstat činným a soběstačným.²⁵ Aktivizace čerpá z přirozených vlastností člověka být aktivním, pokud je člověk pasivní, dochází k tělesným, sociálním i duševním atrofiím neboli poklesu tělesné a psychické kondice a sociálního stavu.²⁶ Aktivizace se uskutečňuje pomocí aktivit ve všech oblastech života a musí vycházet z možností a přání člověka. Aktivita jsou činnosti, které se odlišují zaměřením, používáním prostředků, technik a postupů.

1.4.1 Cíl aktivizace

Cílem aktivizace ve stáří je zlepšit kvalitu života seniorů, upevnit schopnosti seberealizace, soběstačnosti, interakcí, utužení zdraví a sociálních jistot. Vždyť právě ve stáří jsou tyto hodnoty života mnohdy ohroženy. Ze zdánlivě malého problému může nastat problém, který může zcela změnit kvalitu života seniora. To, co pro jedince ve středním věku neznamenal žádnou překážku, ve stáří často vede k patologickým psychickým změnám nebo ke ztrátě soběstačnosti. Takovými problémy jsou např.: virová onemocnění, zlomeniny, ztráta partnera nebo přestěhování se do sociálního zařízení.

1.4.2 Zásady aktivizace

Speciální aktivizaci by měl vést speciální pedagog nebo terapeut (ergoterapeut), případně vyškolený pracovník. Volnočasové, zájmové a rekreačně-terapeutické aktivity mohou vést i jiní pracovníci nebo dobrovolníci, kteří jsou o správném přístupu k seniorům řádně školeni a jsou řízeni vyškoleným pracovníkem. Další důležitou zásadou je plánování aktivit, které vychází z individuálních potřeb samotného seniora nebo skupiny, přičemž je seniorovi jasně dána možnost podílet se na tvorbě programu nebo činnosti. O způsobu a metodách aktivizace je informován.²⁷ Aktivita by měly být bezpečné a případní zájemci by o aktivitách měli být včas a dostatečně informováni.

²⁵ Srov. Kalvach, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, str. 79.

²⁶ Tamtéž, str. 82.

²⁷ Srov. Rheinwaldová, E. *Novodobá péče o seniory*, str. 22.

Důležité je, aby nabídka aktivit byla rozmanitá, motivující a člověku prospěšná. Neméně důležité je prostředí, dostupnost a organizovanost aktivit.

1.4.3 Oblasti aktivizačních přístupů

Problémy stárnoucí populace zavazují společnost usilovat o aktivizaci seniorů a to na různých místech a různých oblastech. V naší společnosti žije velká část seniorů v zařízeních sociálních služeb (v Domovech pro seniory, v Domech s pečovatelskou službou atp.). Aktivizací seniorů se však zabývají i denní centra a kluby, zdravotnická zařízení, vzdělávací instituce, všude tam, kde senioři tráví svůj volný čas nebo se léčí, vzdělávají se a nebo využívají jejich služeb. O své kvalitní prožívání stáří by se měl zajímat především občan sám, aby zůstal soběstačným a mohl tak žít ve svém přirozeném domácím prostředí. Tito senioři mohou využívat aktivizačních programů obcí, církví a jiných organizací, jejichž jsou občany, členy nebo cílovou skupinou.

Jednou z oblastí, kde je třeba realizovat aktivizaci seniorů, je zdravotnictví, a to formou rehabilitační péče nebo terapií. Dále jsou to oblasti zaměstnávání a podporování pracovních aktivit, vzdělávání (formou přednášek, kursů, akademií atp.) a sféry veřejného života. Nelze vynechat oblasti společenského života, zájmové a relaxační aktivity, které nabízí široká škála klubů, zařízení pro seniory, zájmových organizací atp.²⁸

Mnohé instituce, které svoji činnost zaměřují na podporu a pomoc seniorům, využívají obdobné vymezení aktivizačních oblastí jako Rheinwaldoivá. Ta se ve své publikaci zaměřuje především na seniory žijící v zařízeních určených pro seniory a na ty, kteří žijí v domácnostech. Její vymezení oblastí aktivizace je zaměřeno zvláště ke vzdělávacím, zájmovým a rehabilitačním účelům:

- *„rukodělné práce, tvořivé činnosti*
- *společenské programy, diskuse, hry, hudba, tanec*
- *cvičení, sporty, sportovní hry*
- *činnosti venku v přírodě*
- *náboženské programy*

²⁸ Srov. Kozáková, Z., Müller O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*, str. 37-38.

- *vzdělávací programy*²⁹

1.4.4 Druhy aktivizace

K různým oblastem aktivizace patří různé druhy aktivizačních činností. Ty vychází z potřeb lidí. Jejich požadavky a možnosti jsou rozdílné. Někteří senioři chtějí pouze vyplnit svůj volný čas, u některých je snaha o rozvoj a zachování soběstačnosti a samostatnosti. Jindy je ovšem třeba aktivizaci využít k léčebným účinkům, např. při psychických nebo tělesných potížích.

1.4.4.1 Základní aktivizační činnosti

Aktivizační činnosti jsou podle vyhlášky zákona o sociálních službách součástí základních činností velké části jednotlivých druhů sociálních služeb. V případě služeb Domova pro seniory se jedná o tyto úkony, cituji:

- „Aktivizační činnosti - volnočasové a zájmové aktivity, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím, nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností“³⁰.

Dále zákon o sociálních službách specifikuje, jaká je nutná odborná způsobilost pro výkon základní nepedagogické činnosti. Jedná se o pracovníka se středním vzděláním, který dokončil akreditovaný kurs (podle prováděcího právního předpisu) nebo takový pracovník, který dosáhl vzdělání potřebného pro funkci ergoterapeuta.³¹

Jednotlivé druhy aktivit se v různých službách odlišují a často i mění, neboť se přizpůsobují přáním a potřebám uživatelů. Podle výzkumu P. Jurečkové jsou nejčastějšími: *„sportovní, pohybové, hudební, kulturní, společenské, vzdělávací,*

²⁹ Srov. Rheinwaldová, E. *Novodobá péče o seniory*. str. 23

³⁰ Citace podle § 15 písm. f) a písm. g) vyhlášky č. 505/2006 Sb.

³¹ Srov. zákon č. 108/2006 Sb., § 116, odst. 5, písm. b).

*informační, participační a duchovní aktivity, cvičení paměti, ruční a výtvarné práce a péče o faunu a flóru.*³²

Sportovní a pohybové aktivity. Jsou-li pohybové a sportovní aktivity prováděny pravidelně a správným způsobem, pomáhají zkvalitnit fyzický, ale i duševní stav lidského organismu, působí preventivně ale i motivačně. Cvičení pomáhá v udržování zdatnosti, kondice, výkonnosti, koordinace a rovnováhy.³³

Hudba je součástí celého našeho života. Hudba zní kolem nás z médií, z přírody nebo z jiných forem podání. Vytváří jakousi kulisu života, jak ve chvílích příjemných, tak i smutných. Hudebních programů pro seniory je celá řada, je to např. poslech hudby, zpěv, živá vystoupení, soutěže atp.

Také **kulturní aktivity** jsou součástí života. Velice oblíbené jsou besídky, divadlo nebo promítání filmů.

Společenské aktivity jsou jednou z nejoblíbenějších činností seniorů. Při těchto akcích mají příležitosti k setkávání, k vytváření nových vztahů a k zábavě. Mnohé tradice a svátky tak poskytují příležitosti k oslavám, zábavám, plesům, kavárničkám. Společenské hry jsou také karty, šachy, dáma, scrable a mnohé další.

Vzdělávání seniorů je zaměřeno na všeobecnou informovanost, učení jazyků, procvičování kognitivních funkcí atp. Odborné vzdělávání seniorů se specializuje na rozvoj nebo zachování odborných kvalifikací a dovedností tak, aby byl senior prospěšný sobě i společnosti, i ve svém seniorském věku. Senioři se mohou vzdělávat na přednáškách, v kurzech, na akademiích a univerzitách třetího věku.³⁴

Informační aktivity. Zájem seniora být informován často souvisí s jeho schopnostmi vnímat své okolí. Pokud toto zvládá, má zájem o dění kolem sebe, ve společnosti i ve světě. Informačními programy jsou četba novin, sledování televizoru a poslech rozhlasu, přednášky atp.

³² Srov. Jurečková, P. *Aktivizace seniorů*, str. 144-145.

³³ Srov. Šipr, K. *Jak zdravě stárnout*, str. 101.

³⁴ Srov. Klevetová, D., Dlabačová, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, str. 52-53.

Participační činnosti dávají seniorům příležitosti účastnit se společenského rozvoje, být členem politických stran, zastupitelstev, komisí a jiných skupin. Zástupci z řad seniorů mohou v plánování a rozvoji společnosti nabídnout své dlouholeté znalosti a zkušenosti.

Duchovní aktivity vycházejí ze spirituálních potřeb seniorů. Ve stáří mají tyto potřeby nejen věřící, ale i ti, kteří žili celý život bez víry. Dá se říci, že věřící znají lépe svůj smysl života. Nemoc a blížící se smrt přináší bilancování o životě, otázky o smyslu života, o odpuštění, strach ze smrti. Proto je potřeba seniorům umožnit o svých pocitech přemýšlet, hovořit s duchovním, modlit se, účastnit se bohoslužeb atp.³⁵

Cílem **cvičení paměti** je procvičování zachování si kognitivních a komunikačních schopností. Důsledkem pasivního přístupu k procvičování paměti může docházet k degeneraci mozkových buněk. Trénink paměti by měl být pravidelný. Při tomto procesu se využívá hlavně běžně užívaných informací formou čtení, počítání, procvičování barev, jmen, obrazů, nácvik orientace v čase a prostoru, nácvik oblékání a denních činností. Velice důležitou roli v této oblasti má kognitivní stimulace. Stimulace motivuje a posiluje touhu po poznání, povzbuzuje smyslové a citové podněty a tím rozvíjí myšlení (soustředěné uvolňování, rytmické dýchání, koncentraci, naslouchání, empatii, motivaci, posílení zájmu atp.).³⁶

Ruční a výtvarné práce jsou činnosti každodenního života, jako je vaření, šití, pletení, výroba dekorací, výtvarné práce, práce se dřevem, úprava okolního prostředí atp. Tvorba programů vychází z předností a zkušeností seniorů. Činnosti bývají tématicky zaměřené k danému ročnímu období. V zimním období je tematika zaměřená k vánočním oslavám, na jaře k velikonočním atp.

Péče o faunu a flóru. Spojení člověka s přírodou je celoživotním vztahem. Pokud se někdo rád stará o rostliny nebo zvířata, přináší mu tato činnost radost a naplnění i ve stáří. Ne všechna zařízení jsou k těmto činnostem přizpůsobena. Téměř všude se však dají pěstovat rostliny v květináčích nebo lze chovat méně náročná zvířata jako jsou akvarijní rybky, andulky atp.

³⁵ Srov. Svatošová, M. *Hospice a umění doprovázet*, str. 23-24.

³⁶ Srov. Kalvach, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, str. 105-108.

1.4.4.2 Speciální aktivizace

Aktivizace seniorů je součástí speciální pedagogiky a nazývá se *speciální aktivizace*. Vztahuje se k lidem, kteří jsou znevýhodněni z důvodu zdravotního postižení, projevů stáří a stárnutí nebo pro kulturní a jazykovou odlišnost.³⁷ Speciální aktivizace seniorů vyžaduje odborné vzdělávání pracovníků, je realizována různými přístupy, různými formami a za pomoci různých prostředků.

Oblasti aktivizačních přístupů lze také rozdělit podle očekávaných účinků na léčebnou, sociální, výchovnou a pracovní. V současnosti se však podporuje způsob aktivizace, který se zaměřuje na všechny oblasti života tak, aby došlo k jejich prolínání a komplexnímu užítku. Takto kompletním procesem se zabývá Jesenský a pro ucelenou rehabilitaci užívá pojmu „komprehezivní“ rehabilitace, ta zahrnuje nejen procesy, které napomáhají jedinci v integraci a v získávání ztracených nebo poškozených schopností, ale člověka celého, jeho tělesnou, psychickou i sociální stránku. Úspěšný průběh rehabilitace vyžaduje zájem a motivaci rehabilitovaného jedince, jeho aktivní zapojení a záruku sociálního zabezpečení.³⁸ Novosad oblasti rehabilitace ještě rozšířil a celkem popisuje šest oblastí:

1. **„Zdravotní (léčebná) rehabilitace“** – většinou navazuje na léčebný proces a je prováděna např. formou ergoterapie, fyzioterapie. Prostředkem zde je tělocvik, elektroléčba, lázeňská léčba, léčba prací atp.
2. **„Psychologická rehabilitace“** – je zaměřena na adaptaci a překonání psychických potíží, způsobených změnou funkcí organismu nebo změnou prostředí. Rehabilitace může být individuální nebo skupinová, realizovaná pomocí terapií (psychoterapie, arteterapie, psychosociální atp.).
3. **„Pedagogická rehabilitace“** – se orientuje na výchovu a vzdělávání, rozvoj, odstranění nebo zmírnění následků poruch funkcí organismu, zejména smyslových defektů. Jejimi prostředky jsou reedukace, vzdělávací plány atp.
4. **„Pracovní rehabilitace“** – jejím cílem je obnova, rozvoj nebo nácvik pracovních schopností a dovedností, potřebných k výkonu určité profese a uplatnění na trhu práce. Prostředkem je poradenství, rekvalifikační kurzy atp.

³⁷ Srov. Kozáková. Z., Müller. O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*, str.38-39.

³⁸ Srov. Jesenský, J. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*, str.137-138.

5. „**Volnočasová rehabilitace**“ – tato oblast využívá zejména techniky pedagogiky zážitku a patří sem zájmové, sportovní a kulturní aktivity.
6. „**Sociální rehabilitace**“ - usiluje o integraci jedince do společnosti, o sociálně-právní zabezpečení, o samostatnost, nezávislost a kulturní růst jedince.³⁹

V dokumentu České asociace terapeutů je uvedena definice rehabilitace tak, jak ji posuzuje Světová zdravotnická organizace: „*Rehabilitaci chápe jako široký soubor aktivit, které kromě léčebné péče zahrnují též fyzioterapii, ergoterapii a terapii psychosociálních potřeb člověka. Rehabilitace je vnímána jako proces, jehož cílem je umožnit lidem s disabilitou⁴⁰ dosáhnout a udržet si optimální funkční úroveň fyzických, senzorických, psychologických a sociálních schopností. Rehabilitace poskytuje lidem s disabilitou nástroje, které potřebují pro zachování soběstačnosti a sebeurčení.*“⁴¹

Jednou ze složek rehabilitace je **ergoterapie**, která se zaměřuje na pomoc a podporu lidem s fyzickým, smyslovým, psychickým, mentálním nebo sociálním znevýhodněním. Cílem je naučit tohoto člověka zvládnout činnosti, které potřebuje v běžném životě, aby byl soběstačný. Světová federace ergoterapeutů definuje tuto činnost takto: „*Ergoterapie je profese, která se zaměřuje na podporu zdraví a celkové pohody jedince prostřednictvím zaměstnávání. Primárním cílem ergoterapie je umožnit lidem účastnit se každodenních aktivit. Ergoterapeuti dosahují tohoto cíle tak, že se snaží pomoci lidem provádět činnosti, které zvyšují možnost jejich začlenění (participace), nebo přizpůsobují prostředí podporující participaci osoby.*“⁴²

Významným aktivizačním prostředkem jsou **terapie**. Původně byl terapeutický účinek zaměřen k léčebným efektům, dnes je zaměřen také preventivně a rehabilitačně.

³⁹ Srov. Matoušek a kol. *Sociální práce v praxi*, str. 93.

⁴⁰ Podle klasifikace WHO disabilita zahrnuje narušení fungování na úrovni poruchy, aktivity nebo participace, přičemž poruchou míníme problémy na úrovni tělesných funkcí či struktur, jako výrazná deviace nebo ztráta; aktivitou výkon nebo jednání osoby; participací zapojení osoby v životních situacích

⁴¹ Citace podle Jelínková. J., Krivošíková. M. *Koncepce oboru ergoterapie*, Dokument ČAE. str. 3. [Internet] 22.2.2009 [11.3.2009]. http://ergoterapie.cz/files/koncepce_oboru_ergoterapie.pdf

⁴² Citace tamtéž, str. 4.

Dle slovníku Miloše Sováka : „*Terapie (z řec. therapeia=ošetřování, léčení) - léčení, lékařská činnost zaměřená na zdolání příčiny nemoci, popřípadě chorobného stavu.*“⁴³

Cílem terapií je dosáhnout změny myšlení, chování, prožívání nebo např. sociálního postavení pomocí odstranění nebo zmírnění nežádoucích obtíží, přičemž se postup řešení obtíží zaměřuje i na jejich původ a na docílení změny.⁴⁴ Jednotlivé terapie se pak odlišují zaměřením, používáním prostředků, technik a postupů.

Činnostní a pracovní terapie jsou realizovány tak, aby docházelo u klienta k příznivým změnám kognitivních funkcí, změně chování a především k soběstačnosti. O pracovních terapiích se obecně hovoří jako o „léčbě prací“ neboli ergoterapii. Náplní činnostních terapií jsou manuální činnosti, prováděné za použití různých předmětů, jako jsou přírodní materiály (dřevo, kámen, rostliny), suroviny (papír, kov, plast, textil), nástroje (nůžky, rýč, koště) atp. K úspěšnému dosažení cíle je využíváno zkušeností z dosavadního života. Cíle může být dosaženo, aniž by vznikl nějaký výrobek nebo byl viditelný výsledek práce.

Psychomotorické terapie svojí náplní zasahují i do jiných oblastí terapií. Vlivem tělesné aktivity a fyzických stimulací dochází k působení na psychické funkce člověka. Prostředkami této terapie jsou různé metody a techniky, využívající pohyb v kombinaci se zapojením kognitivních funkcí. Jejich cílem je záměrně, odborně a cílevědomě přispívat k pozitivním změnám chování, myšlení a prožívání emocí. Snadno dostupné terapie jsou pohybové hry, relaxace, improvizace, pohybové cvičení atp.

Expresivní terapie uplatňují ke svým účelům (pozitivní změně chování, jednání, emocí a osobnostní struktury) různé druhy uměleckých kategorií. Podle uměleckých směrů se odlišují jednotlivé expresivní terapie: dramaterapie, teatroterapie, psychodrama, taneční terapie, biblioterapie a arteterapie.

Terapie s účastí zvířete přispívá z hlediska fyzioterapie, psychoterapie, pedagogiky a neméně z hlediska sportovního a rekreačního. U seniorů jde především o kontakt s živým tvorem, který dokáže potěšit nebo „nahradit vztah“. Péče o živého tvora může vyplnit smysl života.⁴⁵

⁴³ Citace podle Sovák. M. a kol. *Defektologický slovník*, str. 355.

⁴⁴ Srov. Kozáková. Z., Müller O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. str. 41-42.

⁴⁵ Tamtéž, str. 47.

2 Praktická část

Praktická část práce představí charakteristiku obce Heřmanův Městec v souvislosti s aktivizačními přístupy k seniorům. Další kapitola je věnována vyjádření a hodnocení informací o současných aktivizačních přístupech v institucích zabývajících se touto činností.

2.1 Charakteristika vymezené oblasti

Město Heřmanův Městec se nachází ve východních Čechách na území okresu Chrudim. Od roku 2001 je součástí Pardubického kraje.

Město bylo založeno ve 14. století, přesný původ založení města a odvození jeho názvu není jistý. Patrně se vztahuje ke jménu Heřman, přičemž jsou známy různé pověsti o mužích tohoto jména.⁴⁶ O městu Heřmanův Městec se říká, že je branou do Železných hor. Poloha města přináší obyvatelům mnoho výhod. Jsou obklopeni spoustou lesů a zeleně, vždyť přímo v centru města je rozlehlý zámecký park a druhý park „Bažantnice“. Na druhou stranu mají dostatek příležitostí k uspokojení svých potřeb, jak pracovních, tak i zážitkových, v nedalekých městech jako jsou Pardubice, Chrudim, Přelouč, Čáslav.

Obec Heřmanův Městec má čtyři místní části, které tvoří jeden celek:

- Heřmanův Městec
- Konopáč
- Chotěnice
- Radlín

Podle záznamů matriky města ze dne 22.2.2009 žije v Heřmanově Městci 4 964 obyvatel, přičemž z tohoto počtu je 1 272 obyvatel starších 60-ti let. Přesný počet mužů

⁴⁶ Srov. Kol. autorů. Heřmanův Městec 1996. *Erbovní pověsti*, str. 16-17.

a žen starších 60-ti let je uveden v následující tabulce a je rozdělen podle místních částí města:

Místní části města Heřmanův Městec	Muži starší šedesáti let	Ženy starší šedesáti let
Heřmanův Městec	471	685
Chotěnice	38	45
Konopáč	13	12
Radlín	4	4
Celkový počet obyvatel starších šedesáti let k 2.3.2009 (1.272)	526	746

Tabulka: Počet seniorů v jednotlivých částí obce Heřmanův Městec, zdrojem informací jsou záznamy matriky města Heřmanův Městec ze dne 2.3.2009.

Ve vztahu k občanům je Heřmanův Městec, podle zákona o obcích, obcí se samostatnou působností. Svěřením ze zákona zajišťuje také výkony státní správy, tedy v přenesené působnosti. Tyto činnosti jsou vedeny nadřízenými orgány obce Chrudim.⁴⁷ Obec HM svými činnostmi podporuje všestranný rozvoj svého území a zabezpečuje zajištění základních potřeb svých občanů. Městský úřad disponuje podatelnou MěÚ, zajišťuje komplexní matriční agendu ve svém správním obvodu, evidenci obyvatel, služby stavebního odboru (ten zahrnuje také úsek ochrany ovzduší, přírody a krajiny), služby správního oddělení (to vykonává údržbu veřejných ploch a komunikací, veřejného rozhlasu, osvětlení, zeleně a zajišťuje provoz komunálních služeb a hřbitova). Sociální odbor zajišťuje sociální zabezpečení a sociální služby (pečovatelské služby a Domov pro seniory).⁴⁸ Občanská vybavenost města dále zahrnuje poštu, Policii ČR, železniční stanici, autobusovou dopravu, ordinace praktických a dětských lékařů, stomatologů, gynekologa, rehabilitaci, veterinární stanici, pohřební službu, hasičskou zbrojnici a další podnikatelské subjekty, zajišťující občanům jejich potřeby a služby.

⁴⁷ Srov. Zákon č. 128/2000Sb. § 5 - § 11.

⁴⁸ Srov. Oficiální stránky města Heřmanův Městec. *Odbory a oddělení MěÚ*, [Internet] 1999-2009 [20.4.2009]. <http://www.hermanuv-mestec.cz/mestsky-urad/odbory-a-oddeleni/>

K využití volného času a zapojení se do aktivit mohou občané využít sportovní halu, knihovnu, informační centrum a kino Mír, galerii Cyrano, Synagogu, školské instituce, saunu, Fit studio, sportovní kluby a TJ Sokol, kynologickou organizaci, místní organizace rybářského, mysliveckého, zahrádkářského a včelařského svazu, Klub českých turistů, modelářský klub, restaurační zařízení, hotely atp.

2.2 Účast obce na aktivizaci seniorů

K tomu, aby senioři mohli dostatečně a bezpečně využívat všech nabídek k aktivizaci, obec zajišťuje zejména její chod tak, aby jim bylo především umožněno se těchto aktivit zúčastnit. Znamená to, že usiluje o bezbariérovost města, zajišťuje informovanost o pořádaných aktivitách a účastní se jejich financování.

Obec HM nabízí organizacím a institucím spolupráci. Na základě Žádosti o poskytnutí finančního příspěvku se spolupodílí na financování sportovních, společenských a kulturních akcí, formou grantu z rozpočtu města.⁴⁹

Do domácností obce HM byly v roce 2008 doručeny dotazníky, vypracované sociální komisí města, jejichž prostřednictvím občané dostali příležitost k tomu, aby se vyjádřili k rozvoji sociálních služeb v obci a celkově k sociální problematice. Výsledky hodnocení dotazníku jsou na MěÚ již známy a celkově lze říci, že se výzkumu zúčastnila poměrně malá část obyvatel. Z výsledků dále vyplývá poměrně dobré zajištění všech oblastí života seniorů. Asi největšími problémy jsou bariérovost města, malá motivovanost občanů, malá spolupráce institucí a pro seniory nepříznivá ekonomická situace. V současnosti komise pracuje na poslední etapě mapování bariérovosti města. Výsledky prací z předešlých dvou etap jsou již viditelné, došlo k některým terénním úpravám, k budování nájezdů a sjezdů a dalším úpravám. Nadále však zůstává problém v souvislosti s přístupem (schodiště) do kulturních, sportovních a zdravotnických zařízení.

⁴⁹ Srov. Oficiální stránky města Heřmanův Městec. *Pravidla pro poskytování finančních příspěvků – grantů z rozpočtu města*, [Internet]. 19.1.2004 [20.4.2009]. <http://www.hermanuv-mestec.cz/mestsky-urad/granty-mesta/>

2.2.1 Plánování města v souvislosti s aktivizací seniorů

Jedním z plánů města je vytvořit Multifunkční zařízení ve dvou budovách v majetku obce. Tento projekt bude financován z Evropských fondů, přesněji z dotačního „Regionálního operačního programu NUTS II Severovýchod“, z oblasti zaměřující se na rozvoj venkova.⁵⁰ Do nově zrekonstruovaného zařízení bude přemístěna knihovna, bude zde zřízeno zázemí pro kronikáře, zkušebna spolku Vlastislav, spolku Heřman a součástí zařízení zůstane již vybudované Infocentrum. Zdravotnická zařízení nejsou majetkem města, a proto by nejvíce jejich provozovatelé měli usilovat o lepší dosažitelnost služeb.

2.2.2 Informovanost

Informace o aktuálních akcích, historii, propagaci a dalších nabízených službách jsou pro občany i návštěvníky města k dispozici v Infocentru TIC Heřmanoměstecko. To bylo zřízeno v roce 2006. Pro rodiny Heřmanoměstecka je každý měsíc zajištěn jeden výtisk měsíčníku Leknín, připravovaný Městským úřadem a otištěným v regionálním deníku Chrudimsko. Zpravodaj Leknín nabízí bohaté informace o připravovaných akcích, o významných akcích, které již proběhly a jsou historicky důležité pro region, pozvánky, oznámení nebo například příspěvky občanů. Dalším plánem města, jak informovat občany a motivovat je k aktivitám, je vydání informační brožury, která bude doručena do každé domácnosti obce a dále pak bude k dispozici v Infocentru. Tento plán by měl být splněn v roce 2010.

2.2.3 Kulturní, vzdělávací, zájmová a sportovní oblast

Kino Mír je provozováno v prostorách hotelu „Bílý Beránek“ v 1. patře, má pravidelný provoz a podle lednových (2009) průzkumů dochází k navýšení

⁵⁰ Srov. Oficiální stránky města Heřmanův Městec. *Multifunkční centrum*, [Internet]. 17.2.2009 [15.3.2009]. <http://www.hermanuv-mestec.cz/aktualne/multifunkcni-centrum/>

návštěvnosti.⁵¹ Důvodem tohoto navýšení je zřejmě rekonstrukce kina, zvýšená kvalita projekce filmů a zajištění občerstvení za přijatelné ceny. Dosud se však nenašlo řešení bariérovosti (vysokého schodiště). Kino Mír nenabízí pouze filmová představení, ale nabízí prostor k přednáškám, besedám a dalším nefilmovým akcím. Jako příklad mohou uvést cestovatelské večery s projekcí a vyprávěním, koncerty, povídání s významnými rodáky atp. Podle informací sdělených vedoucím kina tvoří senioři asi 20-30% všech návštěvníků.

Knihovna v HM je jednou z nejstarších knihoven v republice. Již od roku 1902 je provozována v budově Radnice ve 2. patře a její prostory jsou v současné době zcela nevyhovující k provozování této činnosti (schodiště a malé prostory). K 31.12.2008 využívalo služeb knihovny 588 dospělých přihlášených čtenářů. Pracovnice knihovny odhadují počet seniorů na 30% z celkového počtu čtenářů a označují je za „pravidelné návštěvníky“ knihovny. Místním zvykem je, že pokud senioři, kteří mají zájem o knihy, ale nemohou se do knihovny ze zdravotních důvodů sami dostavit, využívají jednu z nejstarších služeb člověku - „sousedské výpomoci“.

Sportovní halu a budovu Sokol navštěvují převážně mladší věkové skupiny, případně zdatní senioři. Pro pořádání sportovních akcí (i některých zájmových nebo společenských) jsou využívány obě budovy, fotbalové hřiště a tenisové kurty.

Současnou situaci o přístupu seniorů ke sportu v HM nebylo možno přesně ověřit. Členství seniorů v jednotlivých oddílech TJ Jiskra HM je však zcela minimální. V některých oddílech senioři spolupracují při pořádání sportovních turnajů a společenských aktivit. TJ Sokol HM má v současnosti celkem 201 členů rozdělených do několika oddílů. Jedním z nich je oddíl Zdravotní tělesné výchovy, který má 22 členů, z nichž je 16 osob seniorského věku.

⁵¹ Srov. Oficiální stránky města Heřmanův Městec. *Rekordní návštěvnost kina*, [Internet]. 2.2.2009 [15.3.2009]. <http://www.hermanuv-mestec.cz/aktualne/rekordni-navstevnost-kina-temer-1000-divaku-za-tyden-/>

2.3 Instituce zabývající se aktivizací seniorů

V souvislosti s aktivizačními přístupy k seniorům v Heřmanově Městci je třeba se zastavit u institucí, které se těmito činnostmi zabývají. V této části práce jsou uvedeny základní informace o těchto zařízeních, popsány zjištěné aktivizační přístupy a dané možnosti. V závěru této kapitoly je uveden celkový pohled na současnou situaci, nedostatky a nové návrhy, které by mohly být podnětem k novým aktivizačním přístupům.

2.3.1 Domov pro seniory „U Bažantnice“

Domov pro seniory „U Bažantnice“, jehož zřizovatelem je od 1.1.2008 Město Heřmanův Městec, je příspěvkovou organizací. Obyvateli tohoto domova jsou osoby seniorského věku, které již před nástupem do zařízení měly trvalé bydliště v Heřmanově Městci nebo jeho místních částí. Kapacita domova je 172 lůžek. V organizaci je v současné době v pracovním poměru 94 zaměstnanců.

Místní domov má dlouholetou historii, první budova byla postavena již v roce 1512. V roce 1894 zde byla zbudována Mariánská nemocnice, kterou nechala postavit pro zaměstnance panství hraběnka Marie Kinská, jako vděk za své uzdravení a poděkování Bohu. V roce 1940 byla k prvním dvěma budovám přistavěna další budova a komplex byl přejmenován na Okresní Mariánský chorobinec, v roce 1954 byl přejmenován na Domov důchodců.⁵²

S aktivizací seniorů žijících v tomto zařízení souvisí jeho umístění. Areál Domova se nachází v atraktivním prostředí, z jedné strany obklopen rozsáhlým parkem „Bažantnice“, který je hojně využíván obyvateli domova k procházkám. Zároveň je park využíván širokou veřejností nebo zájmovými organizacemi k pořádání zájmových a sportovních akcí (staročeská pouť, závody psích spřežení, hasičské závody, především pak jezdecké závody pořádané místním hřebčínem). Při pohledu z čelní strany komplexu je domov součástí městské zástavby a nedalekého náměstí. Součástí areálu domova je rozlehlá udržovaná zahrada s řadou laviček a se zahradním altánem, které

⁵² Srov. Kol. autorů. Heřmanův Městec 1996. *Nejdříve zde bylo moře*, str. 14.

slouží k využití volného času seniorů i jejich přátel. Přístupy z budovy jsou bezbariérové a dostupné ze všech pater jednotlivých částí zařízení. Již z popisu umístění tohoto zařízení je patrné, že senioři nejsou izolováni a mohou tak využívat veškeré služby města, aktivity pořádané mimo areál domova a zároveň mohou trávit spoustu volného času v přírodě.

2.3.1.1 Zaměření aktivizačních činností

Cílem tvorby aktivizačních programů pro seniory je zlepšení kvality jejich života. Provoz organizace je rozdělen na několik úseků a oddělení. Aktivizační činností se především zabývá úsek přímé péče. Zaměření aktivizačních činností je velice rozmanité, stejně jako potřeby klientů, a proto vyžaduje spolupráci se sociálním, ekonomickým i technickým úsekem. Profesní zaměření a vzdělání zaměstnanců odpovídá kvalifikačním a profesním požadavkům, ke splnění podmínek pro poskytování zaregistrovaných služeb. Aktivizační přístupy, zaměřené na rozvoj nebo udržení fyzické a duševní kondice a na využívání volného času, mají svůj počátek již před nástupem nového uživatele do zařízení. Sociální pracovníce při jednání se zájemcem o službu zjišťují, jaké má zájemce záliby a zájmy, jaké má potřeby a jaké jsou jeho přání. Dle zjištěných informací se s přijatým uživatelem spolupracuje formou individuálního plánování služeb.

2.3.1.2 Rozdělení aktivizačních činností

V domově „U Bažantnice“ mají aktivizační činnosti rozdělené na rehabilitační péči a na zájmové a společenské aktivity:

1/ Rehabilitační péči se zabývají 3 zaměstnanci s odborným vzděláním. Rehabilitace je určena uživatelům na doporučení od lékaře a je praktikována za pomoci pomůcek, jako je rotoped (kolo), který je speciálně upravený a mohou ho využívat i imobilní uživatelé, masážní křeslo, to nabízí dvě možnosti: relaxační vibrace a masáže. Celkově je toto křeslo však méně využíváno. Síla vibrace křesla je pro osoby seniorského věku příliš intenzivní, a proto jej využívají jen fyzicky zdatní jedinci. Další procedurou je láva, jde o nahřívání pomocí lávových kamenů a následné masáže.

Ultrazvuk podporuje pomocí ultrazvukových vln „rozhlazení“ měkkých tkání a kloubů. Při potížích pohybového, ale i při potížích vnitřních orgánů, se k rozproudění krve a zlepšení pohybového aparátu používá perličková koupel. Asi nejvíce je při rehabilitaci seniorů využívána metoda chůze s kompenzačními pomůckami, což jsou různá chodítka. Je provozována s vytipovanými uživateli denně i bez doporučení lékaře. Velice oblíbené je čtyřkolové chodítko s podpěrrou předloktí. Uživatelé se mohou do chodítka „jakoby zavěsit“ a nemusí mít obavy z neudržení se na nohou a případného pádu.

Všem uživatelům je nabídnuto kolektivní cvičení, které probíhá v dopoledních hodinách v kulturní místnosti. U těchto pohybových aktivit se pro nezevšednění a motivaci obměňuje program, někdy se cvičí s míčem, jindy cvičení připomíná pantomimu apod. Cvičení je doprovázeno příjemnou relaxační hudbou.

Vytipovaným uživatelům (dle potřeby) je nabídnuto individuální cvičení. Individuální cvičení probíhá na pokojích uživatelů, rehabilitační pracovníce cvičí s uživateli, kteří jsou imobilní nebo mají různé formy deformací končetin (kontrakce svalů a šlach).

2/ Zájmové a společenské aktivity zajišťují staniční sestry na svých odděleních, za spolupráce ostatních pracovníků jednotlivých oddělení a ve spolupráci s uživateli. Takovými aktivitami jsou: poslech hudby, kavárnička (její součástí jsou další činnosti, např. prohlížení časopisů, fotografií atp.), sledování DVD, procházka městem, parkem nebo v zahradě, společenské hry (např. pexeso, člověče nezlob se, scrabl), nácvik motoriky (přebírání luštěnin nebo těstovin), výzdoba oddělení (stříhání, lepení, kreslení aj.), skládání puzzle, předčítání nebo poslech nahraných románů (nahrávky jsou zajišťovány ve spolupráci s knihovnou pro nevidomé, která dle objednávek zasílá nahrané audiokazety).

O všech kolektivních aktivitách jsou uživatelé informováni na nástěnkách, které jsou vyvěšené na každém oddělení. Většina těchto aktivit, probíhá v „kulturní místnosti“, dále pak v tzv. „koutcích“, které jsou na chodbách každého oddělení. Výroba dekorací nebo vaření probíhá v tzv. dílně „Šikulky“. Pokud je pěkné počasí, je využívána rozlehlá zahrada, kde si každý může najít svůj koutek nebo se práce chytí klienti mohou zapojit do úpravy zahrady.

Uživatelům je k dispozici knihovna a počítač. Podle informací personálu jsou však knihovna i počítače velmi málo využívány. Jednou z relaxačně-zájmových aktivit je také spolupodílení se klientů na vytváření příjemného prostředí (výroba dekorací). Dále

jsou zde pořádány společenské akce, které navazují na určité tradice, jako jsou oslavy vánočních a velikonočních svátků nebo silvestrovské posezení.

2.3.2 Domov pro seniory „Zámek“

Činnosti příspěvkové organizace Domov pro seniory jsou provozovány v budově zámku a v nově rekonstruované budově v ulici Pokorného. Zřizovatelem toho domova je Magistrát hlavního města Prahy. Jedná se o pobytové zařízení sociální péče s celoročním provozem, které je určeno především pro obyvatele pocházející z Prahy. Služby poskytované seniorům v tomto zařízení jsou mnohaletou záležitostí. Již v roce 1952 byl v budově zámku zaveden Domov důchodců. Ke změně názvu na Domov pro seniory došlo v roce 2007 se změnou zákona o sociálních službách⁵³.

V souvislosti s aktivizačními přístupy k seniorům je třeba zmínit atraktivní umístění areálu domova. Budova zámku je umístěna na jižní straně náměstí a navazuje na rozsáhlý zámecký park v anglickém stylu. Přístup do města i do parku je bezbariérový. Uživatelé domova tak mohou využívat služeb a nabídek města a zároveň mají dostatek prostoru na procházky přírodou. Park je přístupný také veřejnosti, je hojně využíván k procházkám a často je místem pro pořádání různých akcí.

V současné době je v zařízení umístěno 165 seniorů. Služby zajišťuje 95 zaměstnanců. Profesní zaměření a vzdělání zaměstnanců je v souladu s požadavky dané legislativy. Dle plánů dalšího vzdělávání lze říci, že poměrně velká část kurzů a školení je zaměřena právě k zájmovým, výchovným a vzdělávacím aktivitám.

2.3.2.1 Rozdělení aktivizačních činností

Aktivizace seniorů je náplní všech úseků tohoto zařízení, rozsah jejich činností je široký a dá se říci, že vychází přímo z potřeb seniorů.

Podpora aktivizace obyvatel tohoto zařízení je součástí úseku přímé péče, kde se pracovníci zaměřují především na pomoc při **zvládání každodenních osobních**

⁵³ Srov. zákon č. 108/2006 Sb. § 49.

činností. Při péči o uživatele podporují jejich samostatnost a trénují jejich schopnosti, např. při hygieně, při péči o svou osobu nebo o své okolí atp. Tato aktivizace se týká převážné většiny seniorů, i těch, kteří jsou již méně soběstační.

V tomto zařízení byla v rámci **pracovní terapie** vytvořena pracovní skupina, kterou řídí vedoucí hospodářského úseku. Důvodem k vytvoření této skupiny byl zájem uživatelů o práci. Tyto pracovní činnosti se však osvědčily také jako dobrý prostředek, přispívající ke změně myšlení a chování při psychických potížích. Práce pomáhá rozvíjet dovednosti a někteří senioři chtějí být i v seniorském věku užiteční. Pracovní náplní je především údržba rozlehlého parku a okolí zámku nebo pomocné práce v prádelně a v jídelně. Pracovní skupinu tvoří 20 seniorů, jejichž pracovní náplň se přizpůsobuje aktuálním možnostem a schopnostem seniorů.

Další samostatnou aktivizační oblastí je **zdravotní rehabilitační péče**. Tato činnost je v kompetenci jedné pracovnice s odborným vzděláním fyzioterapeuta. Rehabilitace je určena především pro uživatele na doporučení lékaře, po dohodě s lékařem však i pro ty, kteří mají zájem o zdravotní rehabilitaci z vlastní iniciativy. Tato aktivizace většinou navazuje na léčebný proces, je prováděna v rehabilitační místnosti nebo v případě imobilních uživatelů přímo v jejich pokojích. Rehabilitační místnost má v porovnání s běžnými rehabilitačními pracovišti poměrně srovnatelné vybavení. Cílem rehabilitační péče je udržet nebo zlepšit houževnatost pohybového aparátu. K tomu je využíváno mnoho technik, metod a pomůcek.

Fyzioterapie zahrnuje léčebný zdravotní tělocvik, měkké techniky a chůzi s kompenzačními pomůckami. Některé formy fyzioterapie mohou, pod vedením rehabilitační sestry, vykonávat také vyškolené pracovnice. Návik chůze probíhá v prostorných chodbách zámku v dopoledních hodinách. Kompenzačními pomůckami se rozumí tříkolová a čtyřkolová chodítka, čtyřbodová chodítka. Čtyřkolová chodítka s podpůrnou deskou mohou bezpečně využít jedinci s vyšším stupněm mobility.

Další rehabilitací jsou **fyzikální metody** jako: elektroléčba, magnetoterapie, lymfodrenáž, ultrazvuk, reflexní masáž, reflexní masáž na plosky nohy a inhalace.

Tepelné techniky jsou realizovány formou termoterapie (aplikací rašeliny a pohanky), stolního soluxu a biolampou.

Poslední rehabilitační metodou je **vodoléčba**. V zařízení je k dispozici vířivá vana pro horní končetiny a sauna.

K rehabilitačním metodám jsou též využívány tyto pomůcky: rehabilitační lehátko, rotoped, stimulační masážní deska na záda a dolní končetiny, overbally, činky, posilovací vajíčka, balanční plochy, kompenzační, ortopedické a rehabilitační pomůcky.

Ostatní oblasti aktivizace, jako je **zájmová, společenská, výtvarná, vzdělávací, kulturní, spirituální a jiné**, jsou náplní činností sociálního úseku. Na tomto úseku pracuje celkem 11 zaměstnanců v různých pozicích. Rozsah těchto činností je široký, k těmto činnostem jsou využívány téměř všechny prostory zařízení a jeho okolí. Aktivizační programy jsou vytvářeny podle přání a potřeb seniorů. Jedná se převážně o kreativní skupinové aktivity, ale např. při nácviku motoriky, soběstačnosti nebo při trénování paměti se aktivity realizují raději individuálně. Účelem těchto aktivit je naplnit jejich volný čas, podporovat schopnosti a soběstačnost a naplňovat jejich potřeby. Oblasti aktivit jsou pestré a jejich plánování se odvíjí od ročního období, státních svátků a významných dnů a od všech událostí, které stojí za připomenutí. Pravidelné a menší akce se zahrnují do týdenního plánu, větší akce se plánují i několik měsíců předem.

2.3.2.2 Druhy aktivit

Domov „Zámek“ disponuje širokou škálou aktivit. Ty jsou vytvářeny dle potřeb seniorů a oblastí, o které senioři projevují zájem:

1/ Sportovní aktivity nabízejí možnosti ke skupinovému pohybovému cvičení, které probíhá pravidelně 3 x do týdne a účastní se ho i méně pohybliví senioři. Cvičí se v sedě, za pomoci různých cvičebních pomůcek. Další pohybovou aktivitou jsou vycházky. K vycházkám je hojně využíván park, který přímo navazuje na budovu zámku. Imobilní senioři mohou k vycházkám využít doprovodu personálu. K pohybu vybízejí pravidelná sportovní odpoledne. V zimních měsících se v domově hraje stolní tenis a šipky. Za příznivého počasí se v parku hraje petanque. Zájemci o sportovní vyžití jsou motivováni účastí na různých soutěžích a odměnami. Aktivitou vztahující se ke kulturní tradici je „Vajíčkový pochod“. Jedná se o procházku jarní přírodou. Motivem je hledání velikonočních kraslic a zakončení posezením v restauraci. V rámci

turnajů mezi Domovy pro seniory. jsou pořádány sportovní soutěže jako je „Turnaj ve stolním tenise“ a „Májové koulení“.

2/ Hudební aktivitou je např.: poslech hudby (jako doprovodná kulisa různých aktivit), zpěv v rámci logoterapie (tato aktivita byla „ušita na míru“ k nácviku komunikace a je prováděna individuálně pracovníkem s pedagogickým zaměřením) nebo koncerty. Při koncertech senioři vzpomínají na lidové písničky, které se hrály a které se zpívaly v době jejich mládí. U uspokojení těchto vzpomínek se pořádají koncerty a zábavná odpoledne k poslechu. Dále je pravidelně pořádán vánoční koncert, jehož protagonisty jsou děti.

3/ Kulturní potřeby uspokojují programy jako: pravidelné návštěvy Pardubického divadla, promítání filmů (probíhá každé čtvrté odpoledne a je doplněno soutěží o drobné ceny), divadelní představení, návštěva kina Mír v HM (to navštěvuje pravidelně pouze 1 senior tohoto domova) a společné návštěvy restaurací, ty jsou pořádány jako poděkování za zastupování domova při různých soutěžích pořádaných mezi zařízeními pro seniory nebo za vykonávání činnosti ve výboru obyvatel a na přání seniorů.

4/ Společenské aktivity přispívají k setkávání seniorů z různých oddělení a kladou důraz na zachování tradic. Jsou jimi: „kavárničky“ (formou posezení v dílně „U šikuly“ v rámci oslav narozenin, přátelských setkání nebo na přání seniorů), vítání jara, otevírání a zavírání rybníka, oslava čarodějnic, stavění a kácení máje, pouťová zábava, vinobraní, vánoční posezení a silvestrovský ples.

5/ Vzdělávání seniorů je realizováno formou poznávacích výletů. V letních měsících roku 2008 byly každou středu realizovány výlety po okolí HM. Na plánování této akce se podíleli sami senioři. Vždy se mohlo účastnit pouze 6 seniorů, podle počtu míst v autě, proto se jejich složení střídalo a pro úspěch je akce naplánována i pro rok 2009. Dále se mohou senioři vzdělávat při besedách. V tomto domově je k dispozici „Rytířský sál“, ve kterém se konají velké společenské akce a různé besedy a to nejen organizovaných domovem, ale i jinými organizacemi. Tyto akce jsou přístupné také veřejnosti. Neméně významnou formou vzdělávání je internet. Počítač je k dispozici seniorům 24 hodin denně. Pomoc při práci na počítači je náplní práce sociálních

pracovníků. Senioři se mohou také vzdělávat v knihovně původních majitelů zámku. Půjčovna literatury je k dispozici 1 x do týdne.

6/ Pravidelné možnosti získávání **informací** mají senioři formou vysílání rozhlasu „rádia Doma“. Jedná se o pravidelná ranní vysílání rozhlasu po drátě, ve kterém jsou senioři informováni o plánovaných aktivitách, státních svátcích a významných událostech. Dalším zdrojem informací je publikace „Zámeckého zpravodaje“, ten seniorům umožňuje zveřejnit své myšlenky, verše, prózu a jiná literární díla, dále obyvatele domova informuje o proběhlých akcích a předkládá čtenářům nabídku připravovaných akcí. Zdrojem informací ze světa i ze společnosti jsou radia a televizory. Ty mají senioři na svých pokojích nebo jsou k dispozici na všech úsecích ve společenských místnostech a koutcích.

7/ Senioři mají možnost **participovat** při plánování aktivit a při řešení provozu služeb. Uživatelé si každoročně volí své zástupce tzv. „Výbor obyvatel“, který se schází vždy před schůzí obyvatel k projednávání návrhů a připomínek všech uživatelů služeb. Členové výboru jsou také informováni o organizačních záležitostech a provozu zařízení. Dalším pravidelným (1 x za měsíc) setkáváním obyvatel je „Schůze obyvatel“. Jedná se o setkávání obyvatel domova s vedením domova, kde se všichni mohou svobodně vyjádřit k provozu zařízení, mohou se zde předkládat návrhy k rozvoji služeb a plánovat aktivity.

8/ **Duchovní aktivity** seniorů jsou podporovány návštěvami duchovních. Do domova přicházejí pravidelně představitelé všech církevních obcí v HM. Jedenkrát za 14 dní probíhají ekumenické bohoslužby v kapli, která je součástí zámecké budovy. Dále duchovní dochází za seniory dle jejich přání a po vzájemné domluvě k individuálním schůzkám.

9/ **Cvičení paměti** si uživatelé osvojují pomocí pravidelné skupinové aktivity. Probíhá 2 x do týdne v salonku zámku, seniorům je předčítána literatura, kterou si sami vybrali. O obsahu díla si na závěr povídají. U seniorů s poruchami paměti probíhá individuální cvičení paměti.

10/ Ruční práce jsou realizovány v keramické dílně a v dílně „Šikulky“. Tam se vaří, vyrobí se dekorativní předměty, předměty určené dětem z mateřské školy, praktikují se různé výtvarné techniky, výroba kraslic, svícnů atp.

11/ Péče o faunu a floru jsou aktivity několika jedinců, kteří pečují o květiny na chodbách nebo upravují okolí zámku, pečují o domácího králíka, andulky, papouška a akvarijní rybky. Někteří senioři si oblíbili přítomnost psa jedné ze zaměstnankyň, proto jim jsou tato setkávání umožňována.

Senioři jsou o pořádaných aktivitách informováni denně z rozhlasu „rádia Doma“, dále na plakátcích vyvěšovaných na nástěnkách všech úseků domova, v Zámeckém zpravodaji, při pravidelných aktivitách nebo od pracovníků přímé péče. Informovanost je dostatečná a informace se dostanou i k méně pohyblivým nebo vůbec nepohyblivým seniorům.

Vedlejší činnost organizace umožňuje pronájem Rytířského sálu. Toho se využívá k pořádání různých kulturních, vzdělávacích nebo společenských akcí. Tyto akce mohou navštěvovat jak uživatelé tohoto domova, tak i široká veřejnost. Jako příklad mohu uvést několik akcí pořádaných v roce 2008 a 2009: 27.2.2009 přednáška s ukázkou živých zvířat a ptactva, 11.4.2009 hudební pořad „Ta naše písnička česká“, 3.6.2008 divadlo „O Švejkovi“, 1.11. 2008 divadelní vystoupení „Maryša“, 16.12.2008 pěvecké vystoupení dětského sboru, dále různé besedy politiků, historiků a dalších významných osobností.

2.3.3 Křesťanské církve v Heřmanově Městci

Existence náboženského života v Heřmanově Městci je stará jako město samo. Kostel sv. Bartoloměje byl vystavěn již ve 14. století společně se stavbou a s rozšiřováním města. Zpočátku bylo obyvatelstvo vyznání katolického, lid byl zvyklý při mších přijímat pouze chléb jako přeměnu Kristova těla. Politické události (r. 1421) přinesly během husitských válek veliké zpusťování města i kostela a lidé obrátili svoji víru na stranu husitů a od té doby přijímali podobojí (chléb i víno).⁵⁴ Se změnami

⁵⁴ Srov. Kol. autorů. Heřmanův Městec 1996. *Nejdříve zde bylo moře*, str. 7.

majitelů panství dochází také ke změnám víry. Na počátku 17. stol. zde byla krátce upřednostňována evangelická víra, poté dokonce došlo k násilné rekatolizaci.⁵⁵ Volání po reformách uvnitř římskokatolické církve vedlo k rozdělení církví i v HM a vznikají tak samostatné církevní obce.

Významné postavení měla (asi od 14.stol.) také poměrně početně zastoupená židovská komunita, která měla i vlastní synagogu a sídlil zde krajský rabín. Židovské osídlení je dnes pouze historií, kterou připomíná zrekonstruovaná a všestranně využívaná synagoga, židovský dvoj domek a židovská škola (dnes Gallery Cyrany). Tyto historické budovy jsou využívány hlavně jako výstavní prostory.

Poohlédnutí za činnostmi dnešních církevních obcí vypovídá o přátelských vztazích a spolupráci všech církví. Důkazem takové součinnosti je publikace Křesťanský zpravodaj, který vychází 4 x ročně a je určen pro členy všech církví v HM. Členové církví v něm naleznou nejenom přivětivá slova, ale zejména jsou informováni o akcích, které budou probíhat v následujícím čtvrtletí. Jedná se o akce, zahrnující různé oblasti společenského života, jako příklad mohu uvést Tříkrálový koncert, konaný v Rytířském sále zámku, Zpěvy vánoční v kostele sv. Bartoloměje, Hudebně-literární večer konaný v synagoze a mnohé další. Jsou to akce, na jejichž organizaci se spolupodílí všechny zdejší církve, případně i další organizace a může je navštívit široká veřejnost. Další ekumenickou aktivitou jsou společná bohoslužebná setkání, konaná v domovech pro seniory. Mnohým seniorům nabízí církve individuální duchovní péči, laskavé slovo a zejména svůj čas.

O pořádaných akcích se zájemci mohou dovědět na vývěškách, v tisku, městským rozhlasem nebo na webových stránkách www.hermanuv-mestec.cz. Zdrojem informací o současných činnostech, které se týkají seniorů, jsou oznámení akcí přímo zdejšími duchovními správci jednotlivých církví, občasník Křesťanský zpravodaj, měsíčník Leknín a pastorační či sborové dopisy pro členy církví.

2.3.3.1 Farnost Římskokatolická církve

Římskokatolická církev v HM má svoje prvenství nejen počtem členů, ale její prvenství se vztahuje také k původu církve v HM. Věřící se setkávají v kostele sv. Bartoloměje, který se nachází ve východní části náměstí. Původní gotický kostel

⁵⁵ Tamtéž, str. 11.

vyhořel a byl v letech 1756-61 vystavěn znovu do dnešní barokní podoby.⁵⁶ V současné době o činnosti obce projevuje zájem asi 30% obyvatel obce HM, tj. asi 1.500 příznivců ŘKC, z nichž je asi 60% osob seniorského věku.

Úkolem církve (kněze) nejsou toliko bohoslužby, zpověď, pohřbívání nebo náboženská výuka, to jsou představy o církvi, které možná někde v podvědomí některých lidí přetrvávají z dob minulých. Činnosti církve je lépe charakterizovat ve smyslu „společného a plného života církve ve společnosti“. Dnešní pastorační práci představuje rozvoj společných motliteb, vyučování dětí i dospělých, charitativní práce a společenský život.⁵⁷ Takto popsal pastorační práci dnešní katolické církve ve své publikaci Aleš Opatrný a takto lze označit i činnosti zdejší farnosti. Škála činností této farnosti je velmi široká.

Aktivity farnosti ŘKC jsou především z oblasti vzdělávací, participační, kulturní a společenské. Jejich plánování navrhuje a schvaluje „Pastorační rada“, která je zastoupena téměř polovinou osobami seniorského věku. Účast na pořádaných akcích i při bohoslužbách bývá zastoupena větší částí osob do šedesáti let.

Senioři mají příležitost prohloubit si své náboženské vědomosti při pravidelných schůzkách (každé pondělí) nazvaných „Náboženství pro dospělé“. Další možností jsou vzdělávací besedy a přednášky. V roce 2008 se uskutečnila přednáška prof. Jana Sokola na téma „Mrav, morálka a etika“, dále cyklus historických přednášek Jana Rokyty nebo přednáška na téma „Méně známé okolnosti typických dopravních nehod“. V letošním roce se v měsíci květen připravuje „Duchovní obnova“.

Bohatý výběr programů je v oblasti kulturní a společenské. V roce 2008 bylo uspořádáno několik koncertů v Synagoze. Jako stále vzpomínaný je hudební večer, na kterém vystoupil Smíšený pěvecký sbor Vlastislav z Heřmanova Městce a Sbor vysoké hudební školy Kunitachi z Tokia. V kostele sv. Baroloměje jsou pravidelně pořádány vánoční koncerty. V letošním roce se připravuje spolupráce při pořádání festivalu „Kulturní léto“ a v měsíci květen proběhne literární přednáška Jany Frankové na téma Karel Jaromír Erben.

Dále se ŘKC podílí na charitativní činnosti Tříkrálové sbírky nebo sběru šatstva pro dobročinné účely.

Účast seniorů na pořádaných akcích má menší zastoupení, z větší části se jich účastní osoby do šedesáti let.

⁵⁶ Srov. Kol. autorů. Heřmanův Městec 1996. *Kostel sv. Bartoloměje*, str. 20.

⁵⁷ Opatrný. A. *Pastorační situace u nás*, str. 76-77.

2.3.3.2 Náboženská obec Církve československé – husitské

Počátky působení CČSH jako samostatné církve se vztahují k roku 1920, jako vyústění reformního hnutí pod vedením Dr.Karla Farského. Zakládání náboženských obcí se začalo významněji rozvíjet o rok později, ve spojitosti s celorepublikovým sčítáním lidu. V Heřmanově Městci byly počátky CČSH velice pozvolné, nepůsobil zde prozatím žádný duchovní, který by se organizace nově vzniklé náboženské obce ujal. Poté lidé sami oslovili člena Klubu reformního duchovenstva Karla Jelínka, který v těch dobách sloužil bohoslužby (v českém jazyce) v kapli místní Mariánské nemocnice. Karel Jelínek byl dekretem z 15. února 1921 ustanoven do úřadu duchovního správce. Činnost náboženské obce i počet jejích členů a sympatizantů se začaly rozvíjet a růst.⁵⁸ Bylo by jistě zajímavé uvést celou historii této náboženské obce: úkoly, kterými musela projít, než došlo k první slavnostní bohoslužbě v nově postaveném Husově sboru, a těžkosti, kterými byla omezována minulým režimem, atd., avšak to není účelem této práce.

CČSH byla vždy výjimečná svým společenstvím a sympatiemi s pracujícím lidem, s dětmi, s mladými a starými lidmi, svým nadšením pro svobodnou a pospolitou společnost. I v těchto charakteristických rysech lze hledat základ široké spolupráce této náboženské obce s veřejností.

V současné době má CČSH 230 členů. Chod NO CČSH řídí Rada starších, zabezpečuje ekonomickou i organizační stránku provozu náboženské obce. V Husově sboru se konají pravidelné bohoslužby v neděli a o svátcích, společné ekumenické bohoslužby s ČCE i ŘKC a dále též různé koncerty, přednášky, divadelní představení a jiné kulturní i vzdělávací akce. Nabídka aktivit je pestrá a dává možnost volby všem věkovým kategoriím, členům NO, věřícím i širší veřejnosti.

Z nabídky akcí pořádaných v roce 2008-2009 lze vybrat tyto akce, které byly vhodné pro osoby seniorského věku: cyklus historických přednášek Jana Rokyty, etnografická přednáška PhDr. Radima Urbánka, přednáška egyptologa Prof. Břetislava Vachaty, přednáška sumerologa Prof. Blahoslava Hrušky, koncert country kapely, autorské čtení s hudební improvizací Petra Hory v rámci „Festivalu nezávislé kultury“, exkurze „Za lidovým stavitelstvím“ a výlet do Prahy (Národní muzeum, Petřín...).

⁵⁸ Srov. *Kronika Náboženské obce CČSH v Heřmanově Městci*.

2.3.3.3 Farní sbor Českobratrské církve evangelické

Nejmenší počet členů, ale stejně významné místo zaujímá v HM Českobratrská evangelická církev. V současné době má přibližně 100 členů, z nichž je asi 60-70% osob seniorského věku. K náboženským setkáváním dochází v jejich modlitebně v Zahradní ulici, případně při ekumenických setkáváním v Husově sboru. K aktivizaci seniorů přispívá zejména individuálními rozhovory se seniory nebo spoluprací při pořádání kulturních, společenských a vzdělávacích programů určených pro veřejnost.

2.3.4 Klub aktivního přístupu k životu

Tento klub vznikl přidružením k základní organizaci občanského sdružení Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR. Svoji činnost zahájil v říjnu roku 2007. Zázemí má ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou. Je určen především pro osoby seniorského věku. Klub má zatím pouze 5 pravidelných zájemců o činnost klubu, dalších 8 jich navštěvuje klub nepravidelně. Scházejí se každé pondělní odpoledne. Pokud to jen trochu počasí a organizační možnosti dovolí, jejich schůzky mají předem domluvený cíl. Jsou to různé výlety do přírody, běhkování, návštěvy sauny, solné jeskyně, divadla, návštěvy tradičních oslav atp. Při nepříznivém počasí bývají tématem jejich setkání aktivity zaměřené na ruční práce (výroby dekorací z přírodních materiálů), vzdělávací aktivity, přednášky, besedy atp. I když je činnost tohoto klubu zatím v začátcích, jeho programy jsou velmi pestré.

O pořádaných aktivitách jsou členové, ale i případní noví zájemci, informováni vždy v měsíčníku Leknín, který je dodáván do každé domácnosti. Dále na plakátech umístěných na vývěsce v informačním centru a na dalších viditelných místech.

2.3.5 Zhodnocení aktivizačních činností institucí

Vrátím-li se zpět k vymezení základních aktivizačních činností seniorů, mohu ke zjištěným informacím konstatovat, že oblasti a jednotlivé druhy aktivit jsou skutečně široké a pestré. Jejich realizace viditelně přispívá rozvoji a udržení osobních schopností

a dovedností. Nyní je však třeba si pokládat další otázky. Na čem závisí snaha seniorů převzít zodpovědnost za svůj život? Jak seniora dostatečně motivovat? Jak přispět k odstranění překážek a předsudků?

V domově „U Bažantnice“ je vybudována dostatečná podpora udržení fyzické kondice uživatelů. Využívání volného času je věnováno pohybovým aktivitám, rehabilitaci, individuálnímu i skupinovému cvičení. Za příznivého počasí procházkám v parku a dobrovolným pracovním aktivitám na zahradě. Pohybovými aktivitami se zabývá poměrně silný tým rehabilitačních pracovníků. Organizace a plánování zájmových a společenských aktivit je úkolem staničních sester jednotlivých oddělení, ve spolupráci s ošetřujícím personálem. V organizaci není vytvořený tým, který by se věnoval jen těmto činnostem, ty jsou vytvářeny jen okrajově a účastní se jich jen část obyvatel domova. Realizací nových kulturních, společenských a sportovních aktivit určených pro všechny uživatele se téměř nikdo nezabývá, pouze se opakují akce, které jsou již tradiční, jako je pouťová zábava, dovolená a silvestrovský večírek.

Plánování a realizace aktivizačních programů v domově „Zámek“ je tvořena silným kreativním týmem. Nabídka aktivit a způsoby jejich realizace zajišťují všechny oblasti potřeb seniorů. V některých případech však chybí dostatečná motivace seniorů k odpovědnosti za sebe.

Při porovnávání účasti na kulturních a společenských aktivitách u seniorů v domově „U Bažantnice“ a v domově „Zámek“ lze říci, že senioři pocházející z Prahy mají větší zájem o společenská setkávání a poznávací výlety. Senioři pocházející z Heřmanova Městce raději vyrábějí dekorativní předměty a účastní se sledování filmových a poslechových představení. Z toho usuzuji, že senioři pocházející z velkého města jsou více zvyklí na kulturní a společenský život.

Oblasti aktivizačních činností jsou v obou těchto zařízeních široké a realizace aktivit přispívá k dobrým individuálním výsledkům z pohledu uspokojování potřeb seniorů. Jako slabší článek bych však označila spolupráci pracovníků všech úseků. Někteří z nich považují ošetrovatelskou činnost za přednější a aktivizační činnosti považují za zpestření života seniorů, které není náplní jejich práce. V obou domovech je většina pravidelných aktivizačních činností prováděna v době ranní směny. V pozdních odpoledních hodinách a o víkendech jde pouze o uspokojování základních

fyziologických potřeb nebo o nabídku akcí pořádaných pro veřejnost. Pokud jsou tyto akce realizovány mimo objekty domovů a chtějí ho navštívit senioři, kteří nejsou zcela soběstační a ve službě není dostatek zaměstnanců, nemají tito senioři bez pomoci přátel nebo rodiny možnost se těchto akcí zúčastnit. Tento nedostatek má příčinu ve špatné organizaci práce personálu.

Zájemci o církevní oblast představují v převážné většině osoby seniorského věku, proto bych navrhovala rozšířit ekumenický čtvrtletník „Křesťanský zpravodaj“ o pasáže určené jenom seniorům. Tento prostor by mohl být věnován k motivaci vedoucí ke kvalitnímu prožití stáří, k informovanosti o rozvoji lékařské vědy a o prostředcích, které pomáhají seniorům v rozvoji jejich samostatnosti.

Klub APŽ, určený seniorům, působí v HM teprve krátkou dobu. Jeho činnosti jsou pestré, ale zájemců o aktivity zatím není mnoho. Organizace a setrvání tohoto klubu bude vyžadovat větší prezentaci činností a motivaci seniorů k volnočasovým aktivitám.

Práce se seniory vyžaduje hodně pozornosti. Při realizaci nových forem aktivizací je třeba se zaměřit na to, co ovlivňuje seniora ke zvolení určité aktivity a proč jsou některé aktivity vyhledávanější. Všeobecně je známo a plně se osvědčilo, že pokud se s nabídkou akce nabídne také menší dárek, jako je květina, občerstvení, vzpomínka na mládí nebo nějaká drobnost, motivace k účasti na akci se zvyšuje.

Závěr

Z mé práce je přesně podpořen závěr, že kvalitnější zdravotní péče a lepší životní podmínky přispěly k prodlužující se délce života. Zároveň je však nutné se zvyšujícím se podílem osob seniorského věku zabývat z pohledu kvality jejich života, sociální integrace, soběstačnosti a celkově všech oblastí života. Problémů stárnoucí populace je celá řada.

Tato práce se zabývá aktivizačními přístupy k seniorům v Heřmanově Městci. Z evidence obyvatel je patrné, že v prvním čtvrtletí roku 2009 bylo v HM a jeho místních částí okolo 26 % obyvatel seniorského věku. Tato skutečnost je ovlivněna také tím, že přímo v Heřmanově Městci působí dva velké Domovy pro seniory. O to více je třeba reflektovat na potřeby seniorů a podporovat jejich realizaci. Pro zviditelnění potřeby aktivizace této věkové skupiny je stále zapotřebí dostatek informací vztahujících se ke stárnutí, stáří a k vlivům působících na tento proces. Tyto údaje mohou být použity jako užitečné instrukce pro práci se seniory a jako návod, na co je nutno se zaměřit při plánování aktivizačních programů. Řešení otázek aktivizační problematiky však vyžaduje další a hlubší studium. Částečný úvod k této problematice jsem zaznamenala již ve své absolventské práci, která představuje teoretické poznatky o aktivizačních přístupech k seniorům.

Úkolem této mé práce bylo zjistit, jak se přistupuje k aktivizaci seniorů v Heřmanově Městci a zda mají podmínky k uspokojování všech svých potřeb. Nejprve jsem se v charakteristice dané oblasti zaměřila na možnosti aktivizace, které jsou dány umístěním obce a její občanskou vybaveností. Obecně lze říci, že se jedná o menší město s lukrativní pozicí a s poměrně slušným občanským zázemím.

Dalšími informacemi jsou údaje o účasti obce na aktivizaci seniorů. Zájem o osoby seniorského věku vyjadřuje zajištěním služeb, informovaností a rozvojem města. Důležité je, aby obec stále připravovala plány a činnosti, které přinesou seniorům užitečné změny vedoucí k lepšímu způsobu života. Současným úkolem obce je, zabývat se překážkami ve městě, které brání seniorům v nezávislosti. Velkým problémem zůstává četná frekvence vozidel středem města. Přesto, že byla vytvořena mnohá

bezpečnostní dopravní opatření, jako je zvýšený počet přechodů pro chodce a podstatné omezení stupně rychlosti, mnozí senioři se stále bojí o svoji bezpečnost. Mají ve svém podvědomí představu, že nestačí včas přejít silnici, a proto ji raději bez doprovodu ani nepřecházejí. To je také jeden z důvodů, proč nenavštěvují pestré programy pořádané pro veřejnost v Domově pro seniory „Zámek“. Dalším důvodem, proč se neúčastní těchto programů je, že senioři žijící v domácnostech, považují pobyt v takovém zařízení za místo určené pro nesoběstačné jedince v poslední etapě života a bojí se umírání. Tento názor dokazuje neznalost kvality služeb, které jsou seniorům poskytovány. Senioři žijící v domovech pro seniory jsou spíše spokojeni a porovnávají svůj současný způsob života s dobou, kdy těžce pracovali a prožívali náročné poválečné období.

Ze zjištěných a dostupných informací jsem posoudila, že oba domovy se snaží plánovat a realizovat aktivity vycházející z jejich konkrétních potřeb, tzv. „šité na míru“. Oba domovy mají v sousedství parky, které jsou bohatě využívány k vycházkám a dalším pohybovým, společenským a kulturním aktivitám. Vzájemné návštěvy seniorů obou domovů jsou záležitostí spíše okrajovou, pravidelně se setkávají pouze ti, kteří se účastní soutěžních turnajů, jejichž organizace je časově i ekonomicky náročná, a proto jich je pořádáno jen několik do roka.

Domov „Zámek“ nabízí rozmanitější druhy aktivit, spoustu činností určených jen jednotlivým klientům a velké množství programů, kterých se mohou účastnit téměř všichni uživatelé. V tomto domově jsou velice oblíbené a hojně navštěvované různé společenské plesy a oslavy. Senioři se nebrání velkému kolektivu, navazování vztahů a komunikaci.

V domově „U Bažantnice“ jsou oblasti aktivizací vyhovující potřebám jeho uživatelů. Zdejší senioři raději využívají aktivity určené pro menší skupinky, tvořených obyvateli jednotlivých úseků. O velká společenská setkávání nejeví příliš zájem.

Církevní obce participují s oběma domovy. Křesťanská orientace jednotlivých věřících se odlišuje. Rozdílnost církevních obcí však zvládá uspokojovat spirituální potřeby všech věřících. Církevní obce nabízí nejen bohoslužebná a individuální setkávání, ale zajišťují také společenský život a vzdělávání. Jsou organizátory různých

programů pro seniory ve svých farnostech, v Rytířském sále Domova pro seniory „Zámek“, v parku „Bažantnice“, v Synagoze atp.

Aktivizaci osob seniorského věku v Heřmanově Městci je možno na závěr označit za úměrnou jejich možnostem, potřebám a zájmu. Současný stav aktivizačních přístupů k seniorům v Heřmanově Městci odpovídá soudobému trendu naší společnosti.

BIBLIOGRAFIE

GEORG, O. *Stárnout je kumšt*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1983. 136 s. Bez ISBN.

JESENSKÝ, J. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-823-9.

JUREČKOVÁ, P. Aktivizace seniorů. *Asociace vzdělavatelů v sociální práci : Sociální práce*, roč.2002, č. 3, ss. 140-152.

KALVACH, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha : Grada, 2008. 208s. ISBN 978-80-247-2169-9.

KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1552-6.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Heřmanův Městec 1996*. 2. vyd. Společnost pro kulturu v Heřmanově Městci : Lecnín, 1996.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Křesťanský zpravodaj*. Čtvrtletník vydávaný ve spolupráci církevních obcí v Heřmanově Městci (ŘKC, CČSH, ČCE) roč. 2008. č. 1-4.

KREBS, V. a kol. *Sociální politika*. 4. vyd. Praha : ASPI, 2007. 504 s. ISBN 978-80-7357-276-1.

Kronika Náboženské obce CČSH v Heřmanově Městci.

MATOUŠEK, O., KODÝMOVÁ, P., KOLÁČKOVÁ, J. *Sociální práce v praxi*. 1.vyd. Praha : Portál, 2005. 352 s. ISBN 80-7367-002-X.

OPATRŇÝ, A. *Pastorační situace u nás*. 1. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-092-4.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Přel. Milan Sedláček. 1. vyd. Praha : Portál, 1998. 160 s. Přel. z francouzského orig. ISBN 80-7178-184-3.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1999. 88 s. ISBN 80-7169-828-8.

SOVÁK, M. a kol. *Defektologický slovník*. 3. uprav.vyd. Jinočany : Nakladatelství H&H, 2000. ISBN 80-86022-76-5.

STUART - HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Přel. Jiří Krejčí. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 320 s. Přel. Z angl. orig. ISBN 80-7178-274-2.

SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří*. 1. vyd. Praha : Sociologické nakl. SLON, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*. 5.dopl. vyd. Praha : ECCE HOMO, 2003. ISBN 80-902049-4-5.

ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. 1. vyd. Rosice u Brna : Gloria, 1997. 120 s. ISBN 80-901834-1-7.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8.

Vyhláška č. 505/2006 Sb.

Zákon o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb..

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb.

Zákon o obcích č. 128/2000Sb.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

<http://www.czso.cz> (Český statistický úřad)

<http://ergoterapie.cz> (Dokument České asociace ergoterapeutů)

<http://www.hermanuv-mestec.cz> (Oficiální stránky města Heřmanův Městec)

SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK

aj.	a jiné
atd.	a tak dále
atp.	a tak podobně
APŽ	Aktivní přístup k životu
CČSH	Církev Československá husitská
ČCE	Českobratrská církev evangelická
ČR	Česká republika
DVD	digitální datový optický nosič
HM	Heřmanův Městec
MěÚ	Městský úřad
např.	například
NO	náboženská obec
NUTS II	normalizovaná klasifikace územních celků
ŘKC	Římskokatolická církev
TJ	Tělovýchovná jednota
tzv.	tak zvaný
WHO	Světová zdravotnická organizace