



# 6.

kapitola

## I generace 50+ může chodit do školy

Šárka Hastrmanová

Kapitola popisuje postoj lidí starších 50 let k dalšímu vzdělávání. Pojednává o oblastech, ve kterých starší pracovníci nemají tak rozvinuté schopnosti. V neposlední řadě pak o správném přístupu firem k vzdělávání svých starších zaměstnanců.



**J**ak poukázala kapitola věnovaná slabým a silným stránkám generace 50+, jsou znalosti práce na PC a cizích jazyků jedny z klíčových nedostatků, na které někteří lidé při pracovních pohovorech narážejí. Nedostatečnou znalost cizích jazyků za důvod neúspěchu při pracovním pohovoru považuje až 90 % lidí nad 50 let, o vlivu nedostatků ve znalosti práce na počítači je pak přesvědčeno 78 % respondentů našeho výzkumu. Následující kapitola se bude věnovat nejen obecné účasti generace nad 50 let v dalším vzdělávání, její motivaci a chuti k účasti na dalším vzdělávání, ale také detailně rozebere, jak si tato generace „stojí“ u dvou výše zmíněných klíčových dovedností a nakolik dnes zaměstnavatelé hledí na rozvoj a vzdělávání svých zaměstnanců.

## Účast na vzdělávání generace 50+

**Z** našeho výzkumu vyplynulo, že necelá třetina lidí nad padesát let se účastní nějaké formy vzdělávání. V poslední době se námi oslovení nejčastěji zúčastnili školení (21 % respondentů). Dále pak 13 % z nich navštěvuje či navštěvovalo vzdělávací kurzy a 4 % dotazovaných absolvovalo rekvalifikační kurz či do něj v současné době dochází.

Největší účast na vzdělávacích aktivitách je u věkové skupiny 50–54 let, ze které se více než polovina respondentů v poslední době zúčastnila nějaké formy vzdělávání. Například u generace, která se nachází těsně před důchodem, se už vzdělávacích aktivit účastnilo pouhých 26 %. Vliv na účast na dalším vzdělávání má i dosažené vzdělání respondentů. Trend, že lidé s vyšším vzděláním mají celoživotně i větší ambice dále si rozšiřovat své znalosti, platí i pro tuto generaci. Lidé se základním vzděláním se naopak jakékoliv formy vzdělání účastní méně. Tyto motivace rozhodně ovlivňuje i povaha povolání, která u pozic s nároky na vysokoškolské vzdělání disponuje lepšími možnostmi přístupu k dalšímu vzdělávání, u některých profesí je pak další vzdělávání dokonce povinností. Zajímavé srovnání se nabízí u pohlaví respondentů. Ženy deklarovaly výrazně menší účast na vzdělávacích aktivitách než muži.



### Celoživotní vzdělávání

– jedná se o systémový přístup: zaměřuje se na úroveň vědomostí a dovedností, které platí pro všechny děti od nejútlejšího věku k celoživotnímu učení a koordinuje snahy o zajištění příslušných možností pro všechny dospělé, bez ohledu na to, zda se jedná o zaměstnané usilující o postoupení na vyšší kvalifikační stupeň či nezaměstnané, kteří se potřebují rekvalifikovat. (definice OECD z roku 2000)

### Další vzdělávání

– probíhá po dosažení určitého stupně vzdělání, resp. po prvním vstupu na trh práce. Další vzdělávání již nevede k získání určitého stupně vzdělání, ale je zaměřeno na rozvíjení postojů, znalostí, schopností, vědomostí, dovedností a kompetencí klíčových pro konkurenceschopnost vzdělaného. Člení se na další profesní vzdělávání, občanské vzdělávání a zájmové (sociokulturní) vzdělávání.

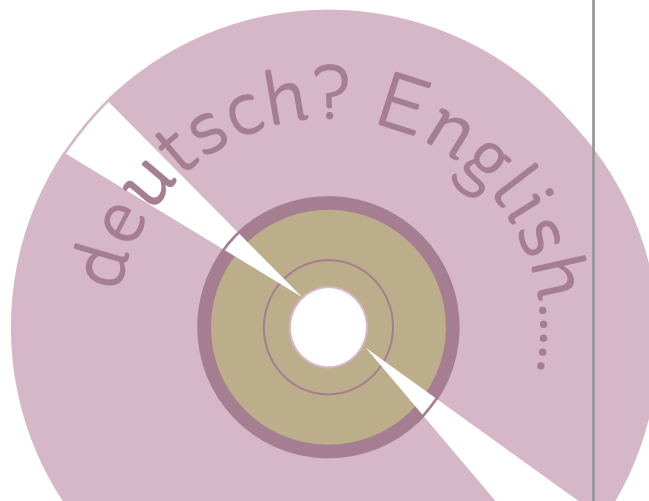
## Já na to mám! aneb generace 50+ vs. počítače a cizí jazyky

**P**odle hodnocení personalistů i lidí ve věku nad 50 let jsou pro generaci 50+ největší výzvou počítače a cizí jazyky. V následujícím textu se na tato dvě témata blíže podíváme optikou generace 50+.

V našem výzkumu jsme nechali respondenty ohodnotit jejich znalosti právě v oblasti počítačů a cizích jazyků. Následující graf zobrazuje, jak toto hodnocení dopadlo u znalosti práce na PC u jednotlivých věkových skupin. Celkově více než polovina respondentů hodnotí své znalosti jako dobré, za velmi dobré je pak označuje desetina oslovených. Výsledek potvrzuje i závěr analýzy hloubkových rozhovorů, který říká, že počítačová gramotnost je jednou z velkých bariér generace 50+. Generace 50+ neměla příležitost osvojit si počítačové dovednosti v průběhu počátečního vzdělávání, což se stává v současné době silným handicapem. Graf velmi dobře ilustruje zajímavou souvislost: čím jsou lidé starší, tím horší je jejich počítačová gramotnost. Současní padesátníci tedy budou v důchodu daleko více vybaveni znalostmi PC a práce na PC pro ně nebude takovou bariérou.

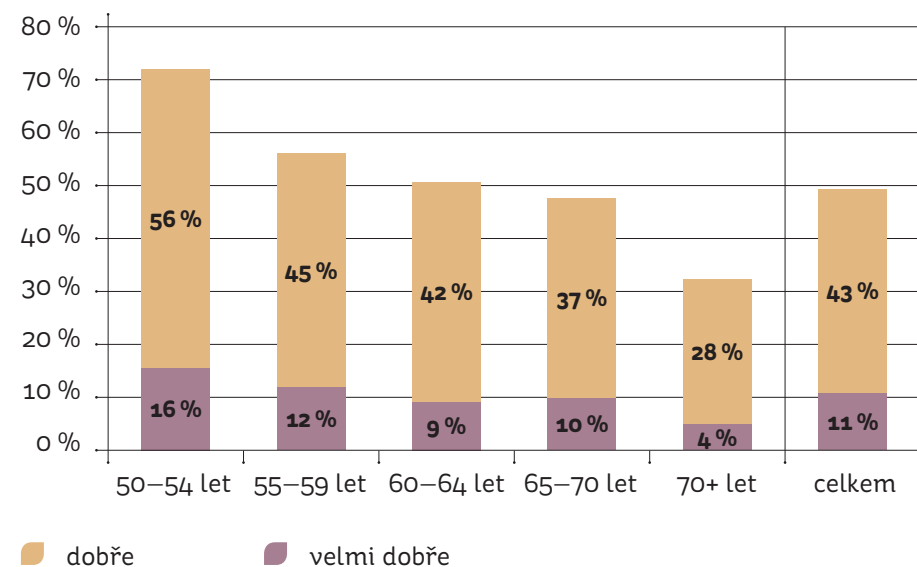
„Především si myslím, že ta starší generace má nedostatky z hlediska IT znalostí a dovedností, což může být právě na tu práci velmi limitující, v současné době.“

respondent výzkumu – personalista, státní zaměstnavatel



Problematická je ale znalost práce na PC u skupiny starších respondentů, nad 70 let má nějakou znalost práce na PC pouze 30 % respondentů. Tato čísla podporují i obecný fakt nízkého počtu seniorů využívajících internet. Pokud porovnáme užívání internetu u starší generace s jinými zeměmi Evropy, jsou čeští seniori hluboko pod průměrem EU27. Na příklad, v sousedním Německu podle zprávy Eurostatu z roku 2007 použilo internet kolem 26 % seniorů v posledních 3 týdnech, v České republice to bylo pouze 7 %. Důvodem může být nechuť samotných seniorů se o internet zajímat, ale také jeho dostupnost. Internet se však v dnešní době stává zdrojem všech potřebných informací. Pokud tato skupina bude z jeho užívání vyloučena, může docházet k jejich postupné izolaci od společenského dění a vzrůstajícímu pocitu samoty.

### Vlastní hodnocení uživatelské znalosti práce na PC dle věkových skupin



Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010



## STAŇTE SE REDAKTOREM a vytvářejte vlastní on-line časopis díky německému projektu LearnCafe

**V pozadí projektu „Senior – redaktor on-line“ je myšlenka dobrovolného zapojení starších lidí do přípravy a tvorby on-line časopisu, který komentuje dění v regionu pro potřeby vlastní komunity.**

**T**vorba časopisu je postavena na iniciaci, tréninku a podpoře dobrovolníků z řad starších lidí. To přináší nové postprofesní vzdělávání a aktivitu starým lidem. Tento projekt je v podstatě nástrojem pro vlastní vzdělávání. Projektu se mohou účastnit jednotlivci z různých částí země, jelikož je vázán pouze na přístup na internet a všechny aktivity se odehrávají ve virtuální podobě. Participující se mohou zapojit nejen do přípravy obsahu časopisu, ale také do úprav designu apod. Cílem časopisu je přivést pozornost starších lidí k virtuálním výukovým projektům, knihám, CD-ROMům či k modelovým projektům vzdělávání a informacím o nich. Projekt dále podporuje digitální gramotnost seniorů. Jeho aktivity propagují sociální participaci, vzdělávání starších lidí a vznik mezigeneračních vazeb.

Více o tom, jak začít tvořit na webu vlastní časopis, vám poradí stránky projektu LearnCafe: [www.lerncafe.de](http://www.lerncafe.de)

**Z**hlediska pohlaví projevují ženy menší znalost práce na PC než muži, třetina z oslovených žen označuje své počítačové znalosti za velmi špatné, u mužů jde pouze o čtvrtinu. V další analýze lze vysledovat, že vysokoškolsky vzdělaní lidé nemají s prací na PC tak velké obtíže (85 % z nich považuje své znalosti za dobré). Problematická je tato znalost zejména u lidí se základním vzděláním, kdy dobrou znalost potvrzuje třetina z nich. Tento výsledek je velmi logický vzhledem k rozdílům charakteru práce u pracovníků s VŠ a ZŠ vzděláním, kde je u pozic s nárokem na vysokoškolské vzdělání znalost práce na PC v dnešní době nezbytností.

Druhou sledovanou oblastí ve vzdělání byla znalost cizích jazyků. Lidé, kteří se zúčastnili našeho výzkumu, hodnotili své vědomosti v oblasti cizích jazyků jako spíše špatné (necelých 70 % respondentů je považuje za špatné, čtvrtina za velmi špatné). Velmi dobře své znalosti ohodnotila pouze 4 % respondentů. Hodnocení znalosti cizích jazyků ovlivňuje opět zejména vzdělání respondentů. Lidé s vysokoškolským vzděláním z velké míry hodnotí znalost cizího jazyka jako dobrou, horší bilance je pak u populace se základním vzděláním. Z této skupiny považuje 78 % respondentů svou znalost cizího jazyka za špatnou. Znalost v oblasti cizích jazyků není výrazně ovlivněna věkem respondenta. Zajímavý rozdíl můžeme nalézt mezi obyvateli Prahy a ostatními regiony, kdy jsou Pražané ve znalostech cizích jazyků na výrazně lepší úrovni než lidé v ostatních regionech.

„Já si myslím, že je to individuální, že by se každý měl starat sám o rozvoj své kvalifikace.“

ze skupinové diskuse lidí ve věku 50+



## Máme chuť se vzdělávat i po padesátce?

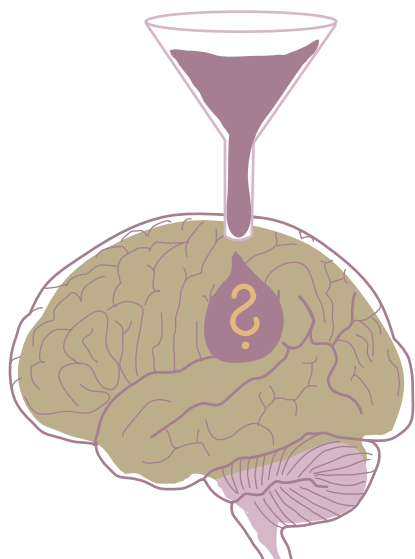
**R**ozšiřování vlastního vzdělávání přináší mnoho výhod. Nejenže je nejlepším klíčem ke zvyšování vlastní konkurenceschopnosti na trhu práce, ale přináší velké výhody (posilování paměti, aktivní trávení volného času, další rozvoj osobnosti, společenská činnost apod.), i když již člověk není ekonomicky aktivní. Nolik lidí starší 50 let chuť své znalosti rozšiřovat? V našem výzkumu zájem o účast na dalším vzdělávání projevila téměř polovina respondentů (velký zájem pak čtvrtina). Největší zájem o další vzdělávání projevují lidé ve věku 50 až 54 let: 70 % z nich by se rádo dále vzdělávalo. Po dosažení 55. roku života již zájem o vzdělávání klesá. V důchodu pak o další vzdělávání projevuje zájem jen necelá třetina oslovených. Podle dalších sledovaných aspektů v našem výzkumu jsou dalšímu vzdělávání nejvíce nakloněni lidé s vysokoškolským vzděláním a lidé ekonomicky aktivní.

Motivaci dále se vzdělávat do jisté míry také ovlivňuje finanční situace respondentů. Další vzdělávání si ve velké míře musí již lidé financovat z vlastních prostředků a u vzdělávacích kurzů se často jedná o nemalou investici.

Někteří zaměstnavatelé přispívají svým zaměstnancům na další vzdělávání či je plně hradí, ale tato praxe v ČR bohužel není tak častá, protože jí zaměstnavatelé nepřikládají až takový význam. Z lidí, kteří o další vzdělávání projevují zájem, je 57 % ochotno si jej financovat. Navíc

„Člověk může chtít,  
ale má jiné bariéry,  
ono to kolikrát stojí  
strašně peněz...“

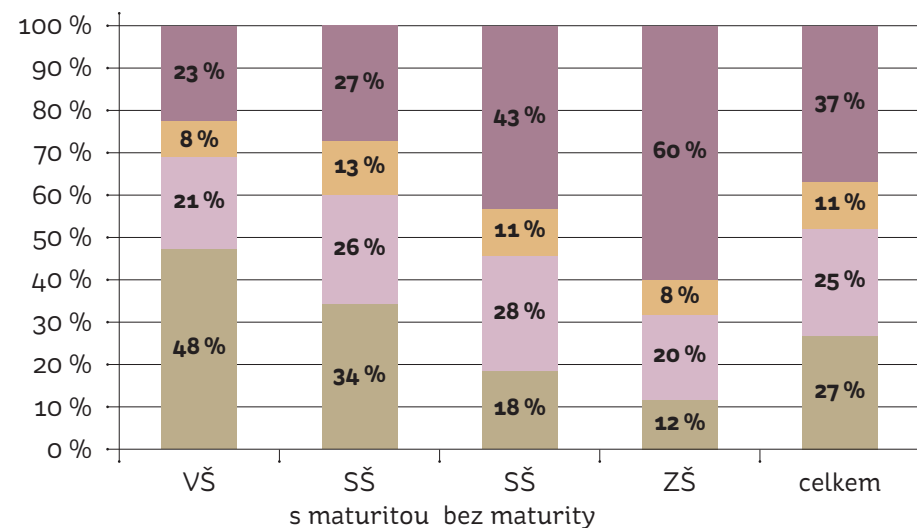
ze skupinové diskuse  
lidí ve věku 50+



ti, kteří v poslední době podstoupili nějaký vzdělávací kurz či školení, projevují větší ochotu k financování vlastního vzdělávání. Dále z rodinného rozpočtu do vlastního vzdělávání investují spíše lidé s vysokoškolským vzděláním a lidé ekonomicky aktivní než lidé nezaměstnaní či v důchodu, kteří již nemají ve svém věku takovou motivaci.

V jaké oblasti mají lidé po padesátce zájem se nejvíce vzdělávat? Na to nám názorně odpoví následující graf.

### V jaké oblasti je největší zájem lidí starších 50 let se rozvíjet dle dosaženého vzdělání?



- v ničem z uvedeného
- komunikační technologie
- PC
- cizí jazyky

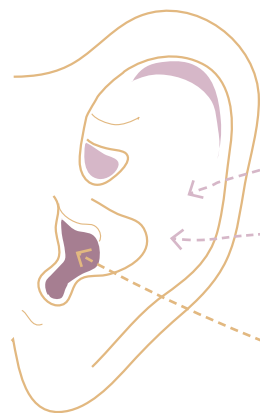
Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010

Celkově by se alespoň v některé z měřených dovedností chtělo zlepšovat 63 % z oslovených respondentů. Jejich výběru vévodí cizí jazyky (27 %) a počítače (25 %). Motivace pro další vzdělávání v těchto oblastech významně ovlivňuje dosažené vzdělání respondentů. Vzdělanější lidé mají stále největší zájem se dále rozvíjet. Zajímavá je situace u respondentů se základním vzděláním. Zde pouze 40 % dotazovaných vyjádřilo chuť se v některé z uvedených oblastí rozvíjet. Důvodem k této menší motivaci může být charakter jejich pracovní pozice, která ne vždy právě tyto dovednosti vyžaduje. Při ztrátě zaměstnání pak ale tyto dvě dovednosti hrají velkou roli, jelikož jsou v současné době požadovány u většiny pracovních nabídek. Proto by se vzdělávací kurzy a nabídky měly připravovat také na míru této skupině. Dalším důvodem pro nižší motivaci je i jejich zájem o jiná témata a oblasti vzdělávání, specializované na jejich pracovní zaměření. Chuť vzdělávat se je různá také podle regionů, kdy jsou nejvíce nakloněni dalšímu učení se Pražané. Celých 77 % respondentů z Prahy vyjádřilo chuť se v některé z uvedených kompetencí vzdělávat.

## Vzdělávání ve firmách šité na míru generaci 50+

Schopnost pojmout nové znalosti či zapamatovat si nová fakta je někdy obtížnější pro člověka v 55 letech než ve 25 letech. Rychlost, jakou je jedinec schopen naučit se něčemu novému, se s narůstajícím věkem snižuje, stejně tak je tomu i se schopností zapamatovat si něco nového. Vzdělávání je proto pro starší generaci ná-

„Neděláme rozdíly, jestli jste senior anebo jestli jste junior.“  
respondent výzkumu – personalista, státní zaměstnavatel



ročnější než pro mladé. Někdy vyžaduje opakování či pouze delší čas na samotné učení. Jak tento fakt reflektují v rámci své vzdělávací politiky české firmy?

Význam vzdělávání je podle personalistů nepopiratelný. Nejenže se díky němu člověk dále rozvíjí, ale je pro zaměstnavatele zajímavější i jako pracovník. Téměř ve všech oslovených firmách jsou zaměstnancům nabízeny nějaké formy vzdělávání. Nejčastěji poskytují firmy svým pracovníkům odborné vzdělávání. Školení či další vzdělávání nejsou podle názoru personalistů často závislá na věku, rozhodující je pracovní pozice a nároky, které z ní vyplývají.

Žádná ze společností účastnících se výzkumu v tomto ohledu také neorganizuje školení či jiné formy vzdělávání uzpůsobené potřebám starších zaměstnanců. Samotní personalisté pro specifickou nabídku směrem ke starší generaci zaměstnanců nevidí ani větší důvody.

V rozporu s tím ale valná většina dotazovaných respondentů (HR manažerů) poukazuje na nedostatky ve vzdělání (zejména v počítačové gramotnosti a jazykové vybavenosti) právě této starší generace a s tím související omezení v jejich pracovním výkonu. Zdá se, že v oblasti rozvoje vzdělávání pracovníků ve firmách s ohledem na jejich věk čekáme v České republice teprve na první průkopníky. Návodem k tomu, jak tuto situaci řešit a jak správně přistupovat ke vzdělávání svých pracovníků, může být náš kontrolní seznam uvedený na konci kapitoly.

„Já bych řekla, že je to srovnatelný. Protože ono je to spojené s tou pozicí. Takže ty povinnosti vyžadují něco. Jako kdyby nedrželi krok, tak se ocitnou mimo. Ať jsou mladý nebo s padesátkou.“

respondent výzkumu – personalista, soukromý zaměstnavatel



## STAŇTE SE VE STÁŘÍ VÝZKUMNÍKEM

– to nabízí německá  
iniciativa BANA Mobil

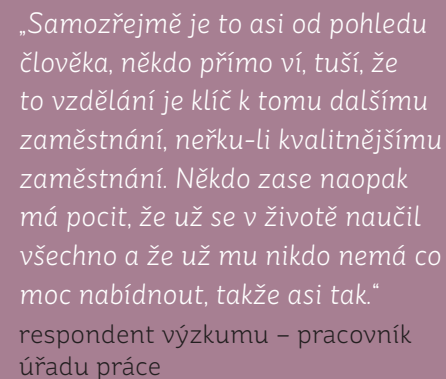
**BANA (ve volném překladu:  
Berlínský model postprofesních  
aktivit) byla založena v roce 1988  
a je součástí Berlínského institutu  
technologií. Iniciativa má za cíl  
využít zkušeností a znalostí  
starších lidí.**



**N**abízí jim strukturovaný studijní program pro tzv. hostující studenty (seniory). To znamená, že studenti BANA mohou navštěvovat přednášky běžných studijních programů pro mladší studenty. Studenti projektu se aktivně zapojují do výzkumných projektů, které napomáhají k zlepšení života v jejich komunitě. Technická univerzita Berlín nabízí ZEWK (Centrum dalšího vzdělávání a spolupráce), atraktivní studijní výměnné pobyty studentů starších 45 let. Jde o inovativní typ navazujícího vzdělávání, který poskytuje přístup k nejnovějším vědeckým poznatkům. Po dobu studia se řeší interdisciplinární témata: *Urbanistický vývoj a sociální koexistence, Současné problémy životního prostředí v globálním kontextu, Zdraví a výživa – nejnovější vývoj v oblasti zdraví a výživy*. K tomu jsou vytvářeny speciální semináře, jako například úvod do vědecké práce, autobiografické psaní, time management, používání PC a internetu. Pro studenty výměnného programu BANA byly vytvořeny zvláštní aktivity umožňující osvojení dovedností a kompetencí díky dalším navazujícím iniciativám.

Více o výzkumných záměrech a studiu BANA se dočtete zde:

<http://www.zek.tu-berlin.de/?id=49428>



*„Samozřejmě je to asi od pohledu člověka, někdo přímo ví, tuší, že to vzdělání je klíč k tomu dalšímu zaměstnání, neřku-li kvalitnějšímu zaměstnání. Někdo zase naopak má pocit, že už se v životě naučil všechno a že už mu nikdo nemá co moc nabídnout, takže asi tak.“*  
respondent výzkumu – pracovník úřadu práce





Nyní uvedeme několik obecných rad, které jsou dobré při přípravě jakékoliv vzdělávací aktivity pro dospělé či starší pracovníky.<sup>10</sup>

## Specifika vzdělávání dospělých a starších pracovníků

- Pokud se vzdělávají dospělí, je dobré brát na zřetel jejich vlastní zkušenosti a poznatky. Je důležité nové poznatky dávat do souvislosti s praxí. Dospělí disponují diferenciovaným a kritickým přijímáním poznatků, proto mají tendenci vše nové poměřovat vlastními zkušenostmi. Stejně tak u nich existuje zvýšená potřeba uplatnit při studiu své životní a pracovní zkušenosti.
- U dospělých jedinců najdeme velmi odlišné úrovně pozornosti a pružnosti myšlení, proto je dobré vždy tempo výuky přizpůsobovat skupině či jedinci.
- U dospělých jedinců začíná převládat krátkodobá paměť nad dlouhodobou. Stejně tak dochází ke snižování rozvoje paměti. Důležité je tedy časově přizpůsobit výuku potřebám skupiny a nové poznatky předávat po menších částech. Vhodné je také nové poznatky několikrát zopakovat.

- Od 33. roku života postupně klesá odolnost a stabilita myšlení vůči rušivým vlivům. Je tedy podstatné přizpůsobit prostředí kvalitnímu učení – minimalizovat rušivé vlivy z okolí. Stejně tak je potřeba výukové materiály i výukovou místnost přizpůsobit požadavkům – dbát na dostatečné osvětlení, ale i na velikost písma apod.
- V neposlední řadě by účastník vzdělávání měl mít před zahájením vzdělávání (školení) informace o náplni kurzu, nárocích, ale hlavně vlastním očekávání, pokud jde o osobní i profesní přínos kurzu.

.....  
 10. Některé z uvedených bodů vycházejí z Praktika didaktických a lektorských dovedností, Mgr. Miroslav Procházka, Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 2007.





## Kontrolní seznam pro personalisty

**Nastavte ve své společnosti takovou formu firemního vzdělávání, která respektuje věkovou rozmanitost<sup>11</sup>**

**1. Ujistěte se, že vaše školení, firemní semináře a vzdělávací kurzy jsou otevřené pro všechny věkové skupiny stejně jako pro všechny vaše zaměstnance** – neurčujte minimální či maximální věk jako podmínku účasti v kurzu, nepřipravujte kurzy pouze pro nově přijaté zaměstnance či pro zaměstnance na plný úvazek. Všichni potřebují udržovat a rozvíjet své dovednosti pro odvádění nejlepších výsledků.

**2. Zaměřte se na individuální potřeby a nároky vašeho podnikání** – sestavte si se svými zaměstnanci individuální plán s časově ohraničenými cíli a pravidelným hodnocením. Tyto plány vám pomohou při rozhodování o investicích do vzdělávání a zároveň posílí kvalitu lidských zdrojů vašeho podnikání.

**3. Pravidelně se svými zaměstnanci diskutujte o jejich potřebách a jejich možnostech rozvoje** – ptejte se jich, jaká školení by přivítali, v čem by se potřebovali zlepšit a v čem novém rozvíjet, tak aby to bylo zároveň přínosem pro společnost. Vnímejte při přípravě vašich školení odlišnosti ve způsobu učení se a snažte se na ně reagovat. Pokud tyto požadavky vyslyšíte, nikdy nezapomínejte na zpětné zhodnocení.

**4. Někteří starší zaměstnanci mohou odmítat účast na školeních** – tento postoj může být způsoben nedostatkem sebevědomí v jejich schopnosti naučit se novým věcem nebo může naopak vycházet z představy, že jsou dostatečně zkušení a nepotřebují další školení. Nespokojte se s jejich první reakcí a vysvětlete jim důležitost každé formy vzdělávání nejen pro firmu, ale i pro ně samotné.

**5. Pokud je to možné, snažte se být co nejvíce flexibilní v nabídce forem a zaměření vašich školení, stejně jako místa a času jejich konání** – diskutujte s vašimi zaměstnanci o jejich preferencích a potřebách.

11. Některé z uvedených bodů jsou inspirovány britskou kampaní Age Positive.

**6. Podporujte mentoring na vašem pracovišti** – využijte odlišných dovedností a zkušeností mladších a starších zaměstnanců a umožněte jim vzájemně si je předat.

**7. Naplánujte spolu se zaměstnancem jeho případný postupný odchod do důchodu** – plynulý přechod umožňuje nástupci získat pracovní zkušenosti staršího kolegy, odcházející pracovník díky postupnému snižování pracovní aktivity bude přechod snášet lépe a vám to ulehčí práci při zaučování nového pracovníka a zachování know-how.

**8. Využijte absolventy školení pro podporu účasti ostatních** – nechte je vysvětlit ostatním smysl, účel a výhodnost školení nejen pro efektivitu jejich práce, ale i pro jejich osobní rozvoj.

**9. Vytvořte si databázi pro vzdělávání svých zaměstnanců** – budete mít přehled, kdo, kdy a jaká školení či jiné vzdělávání absolvoval a jaké to přináší výsledky. Vždy zjistěte důvod, proč lidé školení neabsolvují.

**10. Pro rozvoj vašich zaměstnanců využijte kombinaci několika zdrojů** – finanční spoluúčast na vzdělání může posílit motivaci.

**11. Zabraňte otevřeným i skrytým formám výskytu věkové diskriminace ve vaší organizaci** – aby pracovník podával co nejkvalitnější výkon, musí cítit oporu ze strany organizace, musí být pozitivně motivovaný a zažívat pocit sebeúcty, jinak se jeho zaměstnání omezí pouze na rutinní pracovní úkony bez snahy a zájmu o kvalitní činnost.

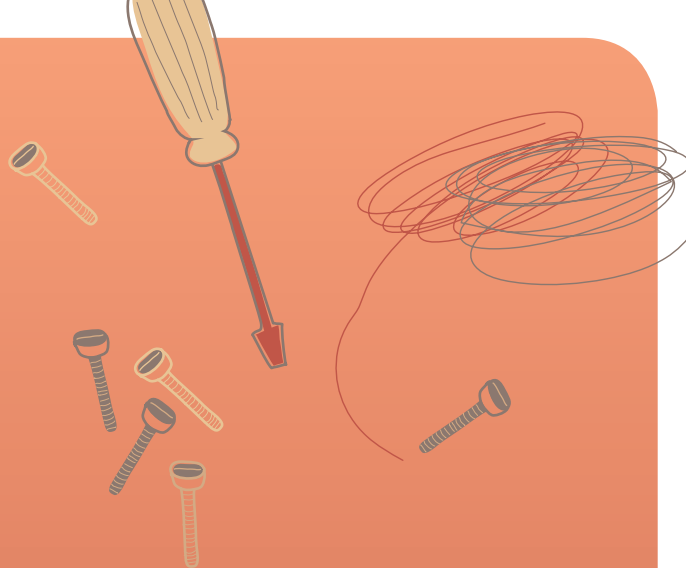
**Využijte věkovou rozmanitost pro růst know-how své firmy i svých zaměstnanců!**

# 7. kapitola

## Ze světa pracujících seniorů

Lenka Bočková

Přechod z ekonomické aktivity do starobního důchodu doprovází řada aspektů, které mají vliv na rozhodování o tom, jak budeme žít dál. Vzhledem k současnému fenoménu stárnutí populace lze považovat pracovní aktivitu osob s nárokem na starobní důchod za žádoucí. K tomu je ale potřeba jejich správná motivace nejen na trhu práce, ale i v oblasti důchodového zabezpečení. Trhu práce jsme se věnovali v předcházejících částech publikace, proto se nyní zaměříme na oblast nastavení důchodového systému.

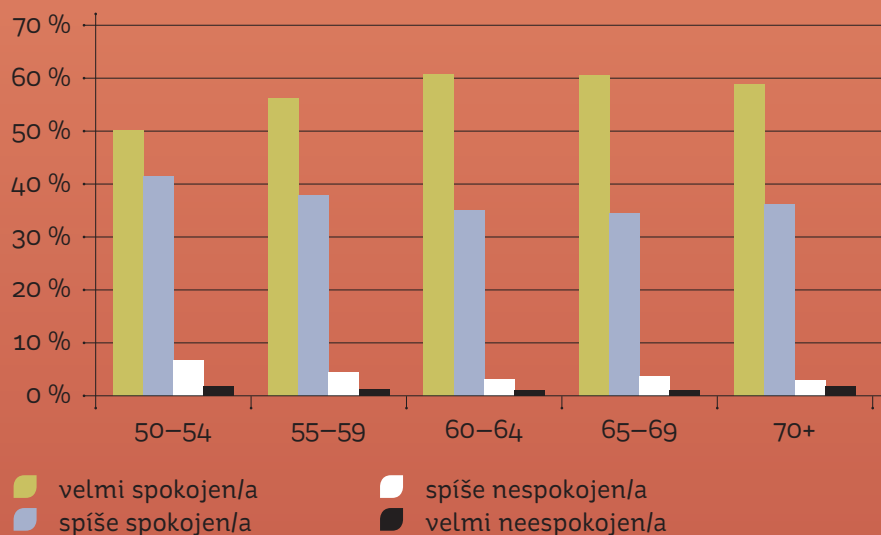






Jeden z negativních aspektů odchodu do důchodu může být mimo jiné spojen se ztrátou sociálních kontaktů. Pravidelná pracovní činnost obvykle vyžaduje častý kontakt s různými lidmi. V důchodu tak může docházet k postupné izolaci člověka, aniž by si to uvědomoval. V našem výzkumu jsme se ptali, nakolik jsou starší pracovníci a senioři spokojeni s kvalitou svých sociálních kontaktů. Z odpovědí respondentů jsme zjistili, že nejspokojenější jsou lidé ve věku 60 až 69 let a ženy. Výzkum neprokázal, že by lidé v důchodu byli méně spokojeni se sociálními kontakty než lidé ekonomicky aktivní. Proto lze soudit, že ne vždy stárnutí a s ním spojený odchod z trhu práce musí znamenat omezení nebo ztrátu sociálních kontaktů.

### Spokojenost se sociálními kontakty podle věku



Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010



## Odchod do důchodu

Odchod do důchodu je spojen s pozitivními i negativními hledisky. Na jednu stranu se lidé zbaví svých pracovních povinností, které pro některé mohou být stresové nebo fyzicky zatěžující, a získají více volného času, který mohou využít k realizaci svých zájmů, na něž dříve neměli čas. Na stranu druhou může být tento přechod spojen se ztrátou sociální pozice, kontaktů, pocitu pozitivní seberealizace, sebeúcty apod.

Kromě klasického odchodu do důchodu část osob využívá také předčasný důchod, který však znamená doživotní snížení důchodové dávky. Personalisté se v našem výzkumu shodli na tom, že trend předčasných důchodů se oslabuje. Důvodem mohou být také přísnější omezení předčasného odchodu z trhu práce. Postupem doby dochází například ke zvyšování procentního krácení důchodové dávky v případě odchodu do předčasného důchodu nebo ke zrušení možnosti využít dočasně krácený předčasný důchod. Následující přehled ukazuje nejčastější individuální důvody odchodu do předčasného důchodu dle názorů personalistů.

### Individuální důvody odchodu do důchodu dle názorů personalistů

- Zdravotní důvody
- Celková únava organismu (zejm. u fyzicky náročných profesí)
- Profesní vyhoření
- Pomoc s péčí o vnoučata

Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010

**K**romě těchto okolností se starší pracovníci rozhodují také podle situace na trhu práce. Pokud by se starší pracovník několik let před řádným starobním důchodem měl stát nezaměstnaným, raději zvolí odchod do předčasného důchodu, a to většinou kvůli strachu ze stresu z případných změn či z obavy, že novou práci tak snadno nesežene či ji nebude ve vyšším věku zvládat. Tento názor personalistů potvrzují i pracovníci úřadu práce.

Důchodový systém v ČR je v tomto ohledu nastaven velmi neflexibilně. Lidé musí zvolit buď setrvání na trhu práce, nebo odchod do důchodu. Je to chronologický věk, který je považován za určující v přístupu k dávkám starobního důchodu. Přitom se jedná o velmi nepřesný ukazatel, neboť proces stárnutí probíhá vysoce individuálně, a tak nelze jednoznačně určit, kdy je člověk „stary“. V tomto kontextu musíme rozlišit dvě situace.

Zprvé, pracovníkovi vznikne nárok na starobní důchod, ale on ještě nechce odejít z trhu práce. V tomto případě si může vybrat ze dvou možností. Nepodá si žádost o starobní důchod a bude dále setrvávat na trhu práce (tzn. koncept přesluhování) nebo do starobního důchodu odejde, a přesto může dál pracovat (tzn. koncept souběhu důchodové dávky s příjmy z výdělečné činnosti). Obě dvě možnosti lze v současné době využít bez omezení.

*„No tam je to nastavený trochu jinak, oni mnohdy i odcházejí proto, protože cítí ztrátu zaměstnání, tak než by ztratili zaměstnání a vědí, že už by se dál na tom trhu práce neuplatnili, tak raději odejdou do předčasného důchodu.“*

výpověď účastníka výzkumu –  
zaměstnanec úřadu práce

Zadruhé, pracovník se cítí vyčerpaný z práce dříve, než mu vznikne nárok na řádný starobní důchod. Důvodem mohou být například zdravotní obtíže způsobené v důsledku fyzicky náročné pracovní činnosti, kterou vykonával. I tento pracovník může odejít z trhu práce, ale pouze do předčasného důchodu, kdy dochází k trvalému snížení výše jeho dávky. Na výběr tedy má ze dvou možností, které ho vždy něco budou stát. Buď bude pracovat i za cenu dalšího zhoršování zdravotního stavu, nebo odejde z trhu práce dříve za cenu trvalého snížení životní úrovně. Předčasnou únavu si přitom nemusel způsobit vlastní vinou, ale v důsledku dobře odváděné, vysoce náročné práce.

Kvůli předcházení této situaci se mnoho zahraničních států snaží o flexibilnější nastavení důchodového systému, který lépe reaguje na individuální potřeby starších pracovníků. Příkladem může být **částečný důchod**, který spočívá v možnosti zkrácení úvazku před nárokem na starobní důchod s částečným dorovnáním mzdy. Starší pracovníci (například od 55 let věku) si mohou zkrátit pracovní úvazek o 40 % až 60 % s tím, že jim zaměstnavatelé dorovnájí mzdu na vyšší úroveň, např. na 70 % až 80 % původní výše. Jedná se o obecný model, jehož hodnoty lze podle potřeby upravovat. Například v Rakousku se stal mezi staršími pracovníky natolik využívaný, že podmínky čerpání musely být postupně několikrát zpřísněny. Podobně nastavené schéma částečného důchodu má zavedeno kromě Rakouska také Německo nebo Švédsko.

Tato opatření by mohla být přínosná i pro starší pracovníky v ČR. Překážkou však může být rozhodná doba pro výpočet dávky, která se každoročně v ČR prodlužuje o jeden rok (do roku 2016 by měla dosáhnout hranice posledních 30 let ekonomické aktivity). Na stranu druhou se vypočítává z posledních pracovních let těsně před důchodem, což může při snížení pracovního úvazku negativně ovlivnit budoucí výši důchodu, a to zejména u osob s nižšími příjmy.

Další možností je zavedení věkového pásma, ve kterém je možné odejít do starobního důchodu, jako je tomu například ve Finsku, Švédsku, Itálii aj.







### Souběh plné výše důchodu s příjmy z výdělečné činnosti

V případě, že pojištěnec po přiznání starobního důchodu a čerpání výplaty této dávky vykonává výdělečnou činnost, dochází ke zvýšení výpočtového základu **ve výši 0,4 %** za každých **360 kalendářních dnů výkonu výdělečné činnosti**, je-li starobní důchod vyplácen v plné výši. Toto zvýšení mu náleží až po dvou letech nepřetržitého výkonu výdělečné činnosti (za takový se považuje i situace, kdy na kalendářní den skončení bezprostředně navazuje kalendářní den začátku výkonu jiné výdělečné činnosti).

Zvýšení mu náleží též v případě, že jako poživatel starobního důchodu získá alespoň 360 dnů výdělečné činnosti a zaměstnání ukončí.

### Souběh částečného důchodu s příjmy z výdělečné činnosti

Od roku 2010 je možné požádat o úpravu (zvýšení) procentní výměry starobního důchodu v případech, kdy pojištěnec po přiznání starobního důchodu a čerpání výplaty této dávky vykonává výdělečnou činnost:

- Zvýšení mu náleží **ve výši 1,5 %** výpočtového základu **za každých 180 kalendářních dnů** výkonu výdělečné činnosti, je-li starobní důchod vyplácen **ve výši jedné poloviny**. Polovinou starobního důchodu se rozumí polovina základní výměry a polovina procentní výměry.

### Přesluhování

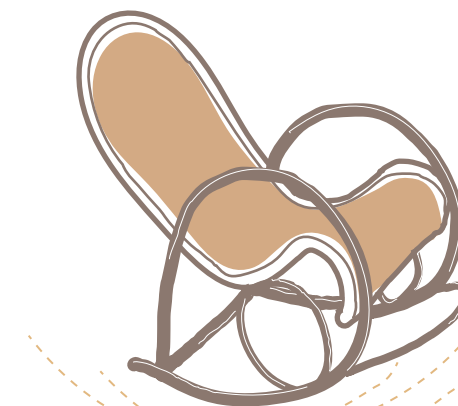
Pokud senior nepobírá dávku starobního důchodu, ačkoliv na ni má nárok, zvyšuje se jeho důchod **o 1,5 % výpočtového základu** za každých **90 kalendářních dnů** výkonu výdělečné činnosti bez pobírání důchodu.

## Život v důchodu

**P**okud chtějí starší pracovníci po získání nároku na starobní důchod dále setrvat v zaměstnání, mají k dispozici velmi výhodně nastavené možnosti práce v důchodu. V roce 2010 došlo ke zrušení podmínky uzavírat pracovní smlouvu na dobu maximálně jednoho roku. Z tohoto důvodu neexistovalo žádné opatření omezující souběh jejich důchodu s příjmy z výdělečné činnosti. Od roku 2011 se tyto podmínky změní pouze v tom, že bude docházet ke zdanění důchodu v případě, že přivýdělky přesáhnou alespoň 840 tisíc korun ročně. Doposud se zdaňovaly samotné důchody, jejichž výše přesahovala 24 tisíc korun měsíčně.

Ačkoliv lze opatření chápat jako pozitivní, je nutné mít na paměti také rizika, která jsou s neomezenou možností pracovní aktivity spojena. Jak upozorňují personalisté, hrozí, že takto nastavené podmínky mohou být finančně velmi zatěžující pro jednotlivé podniky. Personalisté se proto obávají, že zaměstnavatelé budou vnímat pracující důchodce negativně, neboť jim jejich setrvání v pracovní pozici může bránit v obsazení jejich pozice novými pracovníky s větší kvalifikací nebo vyšším pracovním výkonem.

„... já ho budu chtít nahradit někým jiným, dejme tomu, koho si sama vychovám... a já ten nástroj nemám, takže já zase musím volit klasika dohoda (pozn. dohoda o ukončení pracovního poměru seniora), pak mě to stojí X platů.“  
výpověď účastníka výzkumu – personalista, státní zaměstnavatel



**N**egativně je pohlíženo i na seniory, kteří pobírají důchod a současně pracují na klasické pracovní smlouvě:  
 „... snaží se pracovat i dál, což já nevnímám tak dobře, protože vzhledem k tomu, že je nedostatek pracovních míst, tak to vidím, že se trošičku brání i té mladší generaci, aby byla zaměstnaná.“ (výpověď účastníka výzkumu – zaměstnanec úřadu práce)

Na druhou stranu je z pohledu personalistů i pracovníků úřadů práce pozitivně vnímán potenciál pracujících seniorů v oblastech mentoringu, lektorství apod.:

„Je dobré, když předají své znalosti, svoje poznatky, svoje zkušenosti mladší generaci, tomu, kdo tam nastupuje...“ (výpověď účastníka výzkumu – zaměstnanec úřadu práce)

Vzhledem k jejich dlouholeté praxi, větší rozvaze a celkovým delším životním zkušenostem mají pro aktivity, ve kterých předávají znalost mladším pracovníkům, větší předpoklady. Jejich potenciál však zatím není vždy plně využíván. Tato oblast proto představuje výzvu, které se lze v budoucnosti věnovat a rozvíjet ji.

Pracující senioři však často zastávají pracovní místa, která je obtížné obsadit jinými pracovníky kvůli jejich nízké atraktivnosti a nízkému mzdovému ohodnocení. Může se jednat o pomocná pracovní místa, jako jsou hlídači, kuchařky, pokladní nebo o odborné pracovní pozice, které však nejsou vykonávány na lukrativních pracovních pozicích, jako jsou například zdravotní sestry v domovech pro seniory.

„... mladým lidem dost vadí, že pracujeme... myslí si, že zabíráme jako místo... jim... ale třeba na moji pracovní pozici prostě nikoho jiného neseženou. Platí tu strašně málo a mladý sem prostě nechtěj...“  
 výpověď účastníka výzkumu – seniorky

**E**xistují také firmy, které si své zaměstnance chrání a cení si jich i v důchodovém věku. Těmito lidmi jsou výjimeční odborníci ve své profesi, za které se jen těžko hledá náhrada. Často jimi bývají vynikající technologové, lékaři, učitelé apod.

Následující tabulka shrnuje pohled personalistů a pracovníků úřadů práce na práci v důchodovém věku při současném nastavení podmínek dle zákona o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb.

### Rizika a potenciál práce v důchodovém věku z pohledu personalistů a pracovníků úřadů práce

Rizika práce seniorů pobírajících starobní důchod	Potenciál pro práci v důchodu
Vysoká pracovněprávní ochrana může odradit zaměstnavatele v přijímání lidí v důchodu do zaměstnání	Předávání zkušeností mladším pracovníkům – senioři mají v této oblasti velký potenciál vzhledem k dlouholetým pracovním i životním zkušenostem
Finanční náročnost pro zaměstnavatele – nejsou poskytovány žádné finanční úlevy v případě zaměstnání osoby v důchodu	Pracujícím seniorům se díky jejich příjmu z důchodu otevírá prostor pro získání zaměstnání na méně náročných pracovních pozicích, které nejsou natolik dobře finančně hodnoceny, aby byly atraktivní pro mladší pracovníky
Negativní vnímání ze strany společnosti – může docházet k mezigeneračním konfliktům a napětí mezi mladšími a staršími pracovníky	Vysoká loajalita k zaměstnavateli

Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010

## STAMBOLIISKI

### Bulharsko

**Bulharský papírenský závod Stamboliiski poskytuje kontrakty na dobu určitou pro lidi v důchodu.**

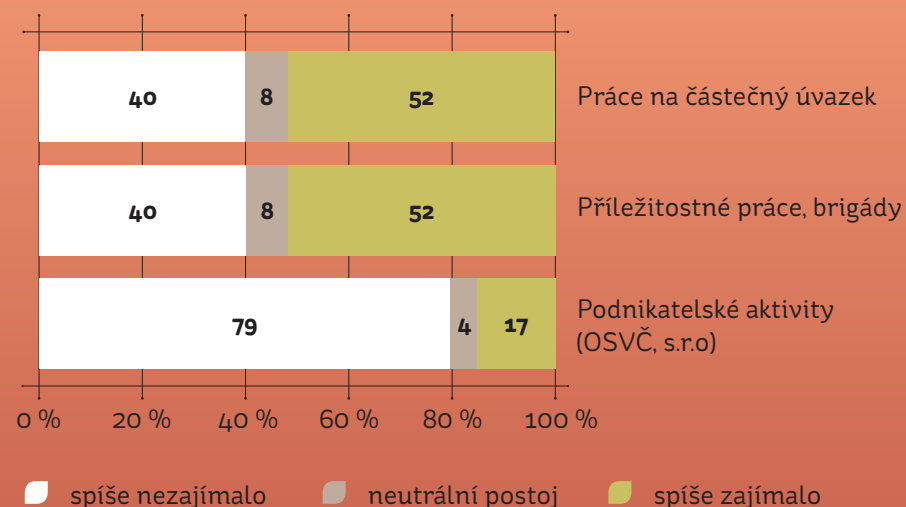
**T**ěmto lidem se tak dostává možnosti předat profesionální znalosti mladším pracujícím. Praxe je popisována jako velice efektivní, neboť dává starším lidem pocit angažovanosti a úcty. Tento přesun znalostí ze starší generace na mladší se stal klíčovým prvkem v řízení lidských zdrojů v podniku.

**S**amotní senioři potvrzují, že hlavní motivací pro další ekonomickou aktivitu je především zachování si určité výše příjmu. Za velmi vhodnou formu považují práci na zkrácený úvazek nebo občasné dohody o pracovní činnosti. Tyto kratší formy práce senioři nevnímají jako natolik zatěžující ve srovnání s plnými úvazky. To potvrzují i výsledky našeho kvantitativního šetření, ve kterém projevilo zájem o práci na částečný úvazek a příležitostné práce (např. formou dohody o pracovní činnosti) celých 52 % respondentů.

V našem kvantitativním výzkumu zájem o podnikání nebyl již tolik výrazný. Senioři, kteří podnikají, však v kvalitativních rozhovorech vnímají určité výhody, k nimž patří především možnost určit si rozsah a náplň práce podle vlastních časových a psychických možností.



#### Zájem o formy pracovních příležitostí u lidí v důchodu (vyjádřeno v %)



Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010

Ačkoliv je další práce v důchodu přisuzována především finanční motivaci, někteří respondenti, ale i psychologové práce vnímají práci v důchodu jako velkou příležitost k uspokojování dalších potřeb člověka. Těmito potřebami jsou pocit potřebnosti a užitečnosti, udržení si sociálních kontaktů, každodenní rytmus aktivit, hodnota člověka v rámci společnosti. Psychologové dále upozorňují na významnou zátěž při přechodu z trhu práce do důchodu, ve kterém tyto potřeby nemusí být dále naplňovány. S tímto názorem se shodují i postoje samotných seniorů.

Na druhou stranu může období důchodu získat nový rozměr prostřednictvím realizace jiných aktivit, než je pracovní činnost. Příkladem může být využití času pro dobrovolné aktivity (blíže viz kapitolu o dobrovolnictví) nebo realizace zájmů, na které člověk neměl čas po období pracovního života (blíže viz kapitolu o aktivním stárnutí a volném čase). Významnou roli v tomto věku hrají také vnoučata a péče o ně.

Právě péče o vnoučata je významnou doménou žen, které se také dle personalistů těší do důchodu více než muži. Ženy obecně zastávají více než muži také domácí práce, které mohou dělat i v důchodu. Totéž potvrzují rovněž psychologové. Dle jejich názoru jsou z výše zmíněných důvodů ženy připraveny na důchod lépe než muži. Ti naopak častěji podléhají stresům a depresím ze ztráty životního cíle, kterým často byla právě jejich práce.

Také výzkumníci SHARE (2009) se zajímali o to, zda senioři berou odchod do důchodu jako ulehčení či nikoliv. Z výsledků vyplývá, že čeští senioři vnímají důchod jako ulehčení bez ohledu na to, zda odešli do důchodu teprve nedávno nebo jsou v něm již několik let. Oproti tomu Dánové a Švýcaři se na důchod těší, pokud však nastane, nevnímají jej už tak kladně. Nejspokojenější jsou v důchodu Rakušané, naopak mezi nejmenší příznivce patří Nizozemci.<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Hamanová, J., Pospíšilová, J.: Prezentace prvních výsledků SHARE v ČR, 29. 1. 2009, Jak se žije generaci 50+

„... jakmile nepracujete, tak vám je jedno, jestli je pondělí nebo neděle, a přichází tam možná tendence uvažovat o tom, jestli má ten člověk ještě smysl, protože jeho hodnota, kterou předtím vždycky vnímal, kterou přinášel svému zaměstnavateli nebo kolegům, potažmo společnosti, tak najednou jako by prudce klesla nebo byla nulová.“

výpověď účastníka výzkumu –  
psychologa

„Je to rozdíl mezi muži a mezi ženami, že jo, ženy vlastně tím, že se orientují, ať chcete nebo nechcete, potom na tu rodinu, na vnoučata víc jako... ženy v tomhle jsou, mají obrovskou výhodu.“

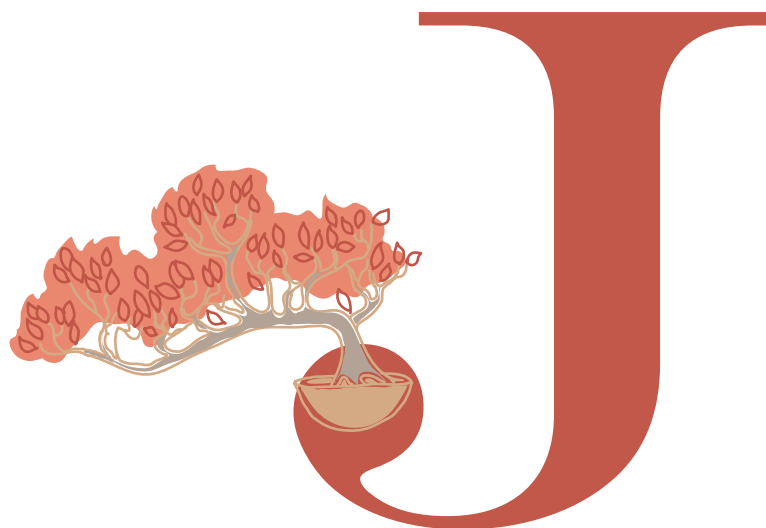
výpověď účastníka výzkumu –  
psychologa





## JAPAN'S SILVER HUMAN RESOURCES CENTERS

**Tato dobrá praxe spočívá ve vytvoření tzv. „CENTER STŘÍBRNÝCH LIDSKÝCH ZDROJŮ“ pro osoby starší 60 let, které mají nárok na starobní důchod, ale rády by se ještě zapojily do společnosti skrze pracovní činnost, která by vyhovovala jejich individuálním potřebám a požadavkům. Centra byla vytvořena na základě novely zákona, který se zaměřuje na stabilizaci zaměstnanosti starších osob.**

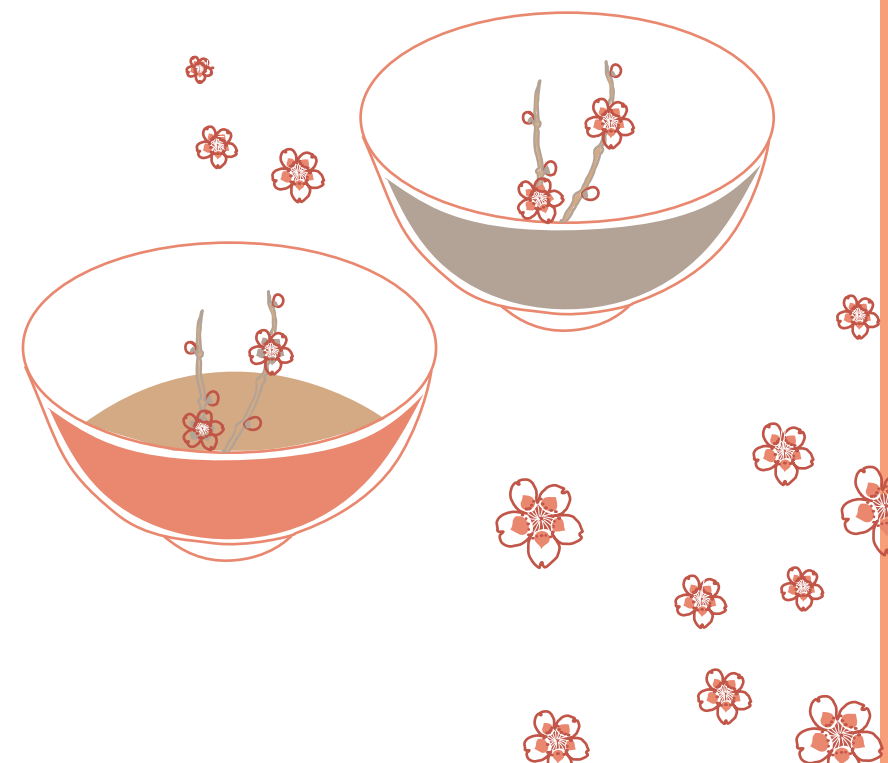


**K**aždé centrum vyhledává pracovní příležitosti skrze podniky, domácnosti, veřejné organizace apod. Následně nabídky předává zaregistrovaným seniorům, a to podle obsahu práce, frekvence a rozsahu pro požadované pracovní místo. Členové dostávají od center finanční odměnu na základě objemu práce a počtu hodin, které v práci strávili.

Oblasti pracovních míst, která centra poskytují, mohou být rozděleny do sedmi kategorií, které například zahrnují práci uvnitř i venku (úklid parků, pletí, vyvěšování plakátů apod.), administrativní činnosti (administrace na parkovištích apod.) či práci ve službách (rozdávání plakátů, pomoc při úklidu domácnosti apod.).

Tzv. „Centra stříbrných lidských zdrojů“ se rozšířila během 24 let na 1600 center v celé zemi. Za tuto dobu se zaregistrovalo celkem 790 000 seniorů.

Více informací o těchto centrech můžete získat na internetových stránkách: [http://longevity.ilcjapan.org/f\\_issues/0702.html](http://longevity.ilcjapan.org/f_issues/0702.html)

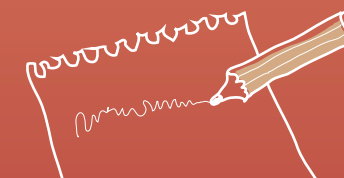




## Praktické rady jak si najít práci i v důchodu

- 1. Hledáte práci a jste v důchodu?**  
Využít můžete jak praktické rady z kapitoly 4, tak specializované portály nabídek práce přímo pro seniory, jako je například: [www.tretivek.cz](http://www.tretivek.cz)
- 2. Nebojte se vyzkoušet i odlišné pracovní činnosti, které se liší od vašeho původního profesního zaměření.**  
Přinese vám to nový rozhled i nové zkušenosti. Změna charakteru práce může prospět i vašemu zdravotnímu stavu.
- 3. Vybírejte si práci, která odpovídá jak vašim požadavkům, tak i vaší celkové kondici.**  
Seniorský věk může být pro některá zaměstnání výhodou, neboť staršího pracovníka si zákazníci či klienti podniku mohou spojovat s takovými hodnotami, jako jsou prověřené znalosti či kvalita založená na dlouholetých zkušenostech a ověřených postupech.

- 4. Pohovořte si otevřeně se zaměstnavatelem o svých představách a možnostech pracovního výkonu.**  
Je dobré si dopředu vyjasnit, jakou přidanou hodnotu můžete do jeho podniku přinést. Zároveň ho i předem upozorněte na případné zdravotní a pracovní omezení. Předejdete tak zbytečným nedorozuměním.
- 5. Máte pocit, že zaměstnavateli nemáte co nabídnout?**  
Určitě máte. Zkuste se zamyslet nad vším, co jste v životě dokázali. Nemusí se to týkat jen vašich pracovních zkušeností, vaše kvality se mohly projevit i mimo pracovní oblast. U žen to může být třeba péče o druhé, kterou lze využít také v zaměstnání. U mužů naopak kutilství a případná manuální zručnost.







# 8.

kapitola

## Volný čas a aktivní stárnutí

Lenka Bočková

Kromě práce a vzdělávání je neméně důležité také trávení volného času, který je nutný pro relaxaci a znovunabytí energie. Aktivní trávení volného času můžeme ale také chápat jako alternativu k pracovní činnosti pro ty, kteří již na trhu práce zůstat nemohou.



„Někdy to není důchod rovná se bačkory a konec. Někdo to tak nemá a je to úplně naopak.“

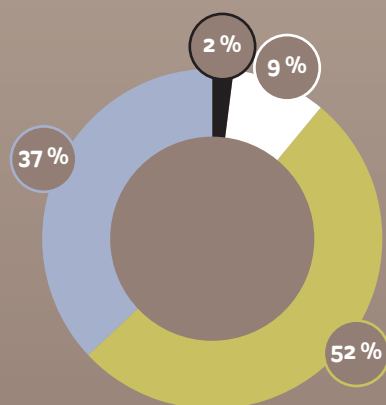
ze skupinové diskuse s lidmi ve věku 50+

Volný čas lze označit za dobu, kterou trávíme mimo práci a mimo další povinnosti. Je to čas, který máme možnost věnovat svým zájmům, zálibám a aktivitám. Někteří tráví volný čas spolu s rodinou či partnerem, jiní si jej vyhražují pro sebe. Většina lidí pociťuje spíše nedostatek volného času. O lidech, kteří jsou v důchodu, se naopak říká, že mají tolik volného času, že nevědí co s ním. Kapitola se pokusí odpovědět nejen na tuto domněnku, ale také blíže seznámit čtenáře s tím, k jakým aktivitám starší lidé volný čas využívají a zda jsou s ním spokojeni. Nabídneme rovněž pro inspiraci několik volnočasových aktivit pro starší ze zahraničí.

### Spokojenost s trávením volného času (v %)

- velmi spokojen/a
- spíše spokojen/a
- spíše nespokojen/a
- velmi nespokojen/a

Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010

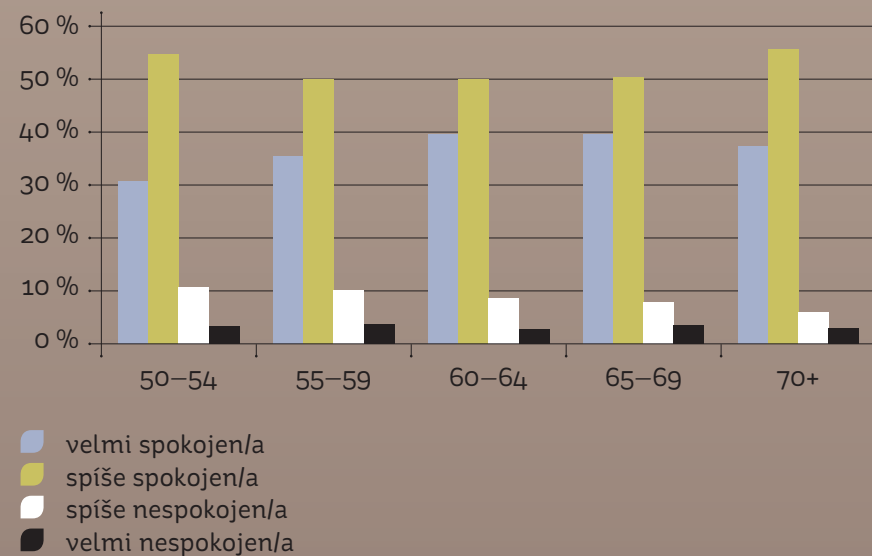


V našem výzkumu jsme požádali lidi starší 50 let o zhodnocení toho, jak tráví volný čas. Z výsledků je zřejmá převážná spokojenost s trávením volného času, kterou vyjádřilo 89 % dotazovaných. Pouze malá část respondentů (11 %) je spíše nebo zcela nespokojená.

Osoby ekonomicky aktivní a lidé v důchodu jsou podobně spokojeny s trávením volného času, kladnou odpověď dalo přibližně 95 % osob. Naopak menší spokojenost vykazují nezaměstnaní (16 %). Ačkoliv nezaměstnaní mají více volného času, důvodem menší spokojenosti může být nedostatek prostředků k jeho aktivnímu trávení nebo převažující obavy z budoucnosti.

Pokud se podíváme na rozložení spokojenosti podle věkových skupin, opět lze pozorovat obdobnou míru spokojenosti a nespokojenosti s trávením volného času.

### Spokojenost s trávením volného času dle věkových skupin (v %)



Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010

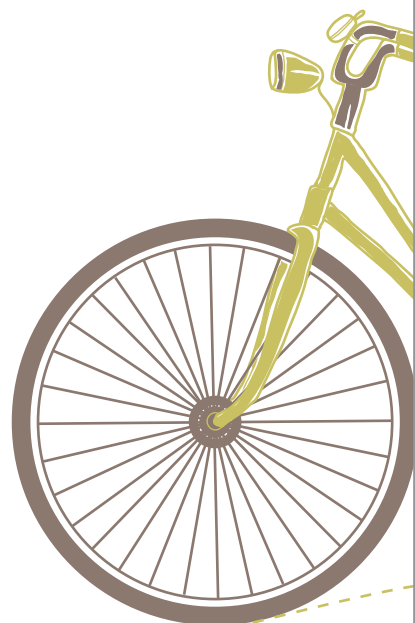


## Aktivity ve volném čase

Volnočasové aktivity mohou u starších lidí výrazně napomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu. Právě aktivní a různorodá činnost v důchodovém věku ve spolupráci s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb a rozvojem bytové politiky vhodné pro seniory, stejně jako zlepšování zdraví seniorů může také napomoci ve snižování potřeby speciální zdravotní péče či žádostí o umístění v pobytových zařízeních pro seniory, ve kterých v současné době poptávka výrazně převyšuje kapacitní možnosti.

Pojem aktivního stárnutí vyvolává mezi lidmi představy o nějakém typu aktivní činnosti. Dle výsledků našeho výzkumu si senioři nejčastěji představují následující činnosti:

Pojem „Aktivní stárnutí“	Četnost (%)
Kontakt s okolním světem	16
Sport	14
Koníčky a zájmy	13
Práce, brigády	11
Vzdělání	6
Aktivně na sobě pracovat	6
Neví	5
Pořád něco dělat – obecně	5
Ostatní	4
Výlety, procházky	4
Pozitivní náhled na život	3
Práce na zahradě, chata, chalupa	3
Nepřipouštět si stáří	2
Rodina	2
Pasivní trávení času	2



Z výsledků je patrné, že převažuje určitá forma aktivní činnosti, na čtvrtém místě se umístila také pracovní aktivita seniorů. Za nejvýznamnější však není považována činnost jako taková, ale obecný výrok „kontakt s okolním světem“, za kterým se mohou skrývat různorodé činnosti. Na to také upozorňují respondenti v rozhovorech a skupinových diskusích. Podle jejich názoru je zachování aktivního způsobu života ve stáří individuální a záleží na vůli a motivaci každého jedince.

Kromě individuálního přístupu seniorů k aktivitě, který se odvíjí od jejich celoživotního postoje, respondenti také poukazovali na nutnost samostatného rozhodování o tom, co by senioři chtěli dělat.

## Nastavení volnočasových aktivit

Aktivita ve stáří přináší seniorům mnoho výhod. Například ze zahraničního výzkumu<sup>13</sup> vyplynulo několik důležitých výhod, které aktivní stárnutí přináší:

- Rozvoj dovedností
- Zlepšení fyzické aktivity
- Zvýšení kreativity a vlastního vyjádření
- Pocit užitečnosti a zodpovědnosti
- Uspokojení z péče o druhé
- Možnost vyjádření názoru
- Možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém
- Důvod k vycházení z domu a cestování
- Příležitosti k vedení týmu
- Setkávání v klubech a dalších skupinách

Starší lidé se vesměs mohou věnovat podobným aktivitám jako mladší ročníky. S přibývajícím věkem však často dochází k potřebě uzpůsobit obsah volnočasových aktivit s ohledem na změny zdraví a fyzické kondice i duševní rozpoložení jedince. V tomto ohledu může také napomoci kvalitní technické zázemí, díky němuž dojde k vhodnému přizpůsobení podmínek pro danou aktivitu, nebo dokonce k umožnění realizace takové aktivity.

<sup>13</sup> Hazen, Teresia (1998). „Therapeutic Gardening – Plant-centered Activities Meet Sensory, Physical, and Psychosocial Needs“, *Northwest Caregiver*. Summer issue.

## VÄNTJÄNST

### Pomoc mezi přáteli

**VÄNTJÄNST (v češtině *dobrovolná pomoc mezi přáteli*) je švédský výraz používaný pro vyjádření místních iniciativ vzájemné pomoci ve stáří, jež jsou ve švédských obcích již tradičně provozovány a jsou běžnou záležitostí.**

„A je to prostě o tom člověku no, člověka, který celý život byl pasivní, někde vystačil si s horizontem prostě, kultura nic... tak ho samozřejmě nepřesvědčí vůbec nikdo a nic, to si myslím.“

výpověď účastníka výzkumu – seniorky



Tyto iniciativy jsou neformální uskupení, jsou vytvářeny místními obyvateli, a nelze pro ně tedy stanovit přesně platná pravidla. Odhaduje se, že těchto lokálních iniciativ funguje v celém Švédsku asi kolem devíti stovek. Základní rysy a aktivity těchto místních iniciativ spočívají ve společných setkáních (s frekvencí jednou za měsíc nebo za týden či vícekrát v daném časovém úseku) majících často zábavný charakter, ale nevyhýbajících se ani společensky přínosnějším činnostem (tj. od bowlingu, hraní bridže až po vzdělávací kurzy nebo společné cestování). Tyto iniciativy a sociální vazby udržované prostřednictvím těchto aktivit vedou v rámci dané komunity k přirozené pomoci a asistenci starším lidem, kteří začínají mít problém s mobilitou (závažnější cesty k lékaři nebo třeba jen do lékárny či na procházku do parku), případně trpí samotou v důsledku zhoršující se mobility nebo snižování dalších schopností. Společným jmenovatelem těchto aktivit je princip dobrovolnictví. Tito dobrovolníci mají služby v místních komunitních centrech v daných hodinách a mají k dispozici seznam osob-dobrovolníků, které jsou schopné pomoci v případě, že někdo ze starších obyvatel komunity vyjádří nějakou potřebu či problém. Finančně jsou iniciativy podporovány místními úřady. Obdobou švédských iniciativ jsou v ČR kluby seniorů. Pokud máte chuť se do podobného sdružení zapojit, jistě ve svém městě nějaký klub můžete najít, kontakty na několik z nich naleznete v našem rozcestníku.

Více informací o tom, jak Väntjänst funguje například ve švédském městečku Brålanda, najdete na <http://www.bralandavantjanst.se/>



## Zajištění volnočasových aktivit pro seniory

V České republice je většina volnočasových aktivit pro seniory organizována neziskovým sektorem a nižšími územními celky státu, např. v rámci obecních úřadů. V menší míře pak nějakou formu aktivit přímo zajišťují krajské úřady.

V našem výzkumu zástupci neziskových organizací upozorňovali především na nízkou podporu ze strany státu, která je v současnosti velmi nepružně nastavena, její získání je časově náročné a z formálních důvodů i komplikované.

Možnosti volnočasového vyžití se také liší podle velikosti obce, ve které člověk žije. Ačkoliv v menších vesnicích jsou možnosti organizované jinými institucemi omezené, existuje zde větší šance na vytvoření svépomoci mezi obyvateli i potenciál pro rozvoj aktivit z podnětu samotných seniorů. Samotná obec je v takové aktivitě může podpořit například poskytnutím zázemí či dalšího vybavení.

Naopak ve větších městech, kde je obecně soudržnost občanů nižší, lze předpokládat větší výběr aktivit, které jsou pro seniory přímo určeny a které jim poskytují jiné organizace a instituce.

„Stát tyto aktivity nijak nepodněcuje... volnočasové aktivity stát podporuje velmi sporadicky.“

ze skupinové diskuse s lidmi ve věku 50+



## Aktivní stárnutí dle Světové zdravotnické organizace

Pojem aktivní stárnutí byl poprvé použit Světovou zdravotnickou organizací koncem 90. let 20. století. Jedná se o zvyšování příležitostí ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu stárnutí. Aktivní stárnutí umožňuje lidem rozvíjet jejich fyzický, sociální a duševní potenciál během životního cyklu. Záměrem aktivního stárnutí je prodloužit naději na zdravý život a jeho kvalitu pro všechny lidi. Koncept aktivního stárnutí předpokládá mimo jiné i zvýšení účasti seniorů na formálním trhu práce.





## Volný čas ve formě fyzické aktivity

**P**otřebu fyzické aktivity respondenti našeho výzkumu uváděli jak v rozhovorech, tak i v představách o pojmu aktivního stárnutí, kde se sport zařadil na druhé místo (viz tabulku na předchozích stranách).

Fyzická aktivita seniorů může zlepšovat zdravotní stav a kondici v případě, že jsou podmínky takové aktivity přizpůsobeny možnostem a limitům fyzické kondice člověka. S tím souvisí také nutnost zajištění bezpečnosti, jako např. prevence úrazu či pádu.

.....

**Mezi druhy vhodného cvičení pro seniory se například řadí následující aktivity:**<sup>14</sup>

**1. Turistika** – výhodou je pobyt na čerstvém vzduchu, poznávání nových míst a sociální zakotvení jedince, pokud je provozována jako skupinová aktivita

- 2. Jízda na kole** – má blahodárný vliv na klouby, lze využít i rotoped v případě špatného počasí
- 3. Plavání** – není potřeba vysoké fyzické kondice, dobře protáhne celé tělo
- 4. Běžkování** – procvičí celé tělo, šetří klouby
- 5. Tanec** – kromě pohybu přináší i zážitek společenské události
- 6. Rehabilitační či zdravotní cvičení** – přímo zacílené na problematické oblasti těla
- 7. Jóga** – kromě šetrného posílení svalů uvolňuje od napětí a stresu
- 8. Tai-chi** – šetrné bojové umění, které má blahodárný vliv i na psychiku

.....

<sup>14.</sup> Informace jsou částečně převzaty z portálu <http://www.cvicime.cz/>



## JUNÁK A KMEN DOSPĚLÝCH

**SKAUTING je mezinárodní hnutí, jehož cílem je výchova a sebevýchova lidí všech věkových kategorií**

### Aktivity pro seniory v zákoně o sociálních službách č. 108/2006 Sb.

Sociálně aktivizační služby jsou ambulantní, popřípadě terénní služby poskytované osobám v důchodovém věku nebo osobám se zdravotním postižením ohroženým sociálním vyloučením.

#### Služba obsahuje tyto základní činnosti:

- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

když hlavním posláním Junáka je zejména výchova mladých lidí, v jeho řadách se sdružuje také významné množství dospělých. Necelá třetina z nich, dle registrace roku 2008 se jedná přesně o 5009 osob, je označována jako „oldskauti“ a „oldskautky“. Ti se sdružují v samostatných klubech, tzv. Kmenech dospělých, mají vlastní program přizpůsobený svým potřebám a pomáhají ostatním organizačním jednotkám Junáka. V současné době existuje v ČR 401 klubů kmene oldskautů. Náplň činnosti jednotlivých kategorií oldskautů jsou velice odlišné (ať už podle věku či zaměření). Existují však principy, které by měly být promítnuty do činnosti všech kategorií, neboť jsou součástí základní myšlenky skautingu. Jedná se o sebevzdělávání a osobnostní růst členů a zajištění podmínek pro to, aby se mohli „stát lepšími lidmi“. Dalším programovým prvkem by měla být podpora skautského hnutí a aktivní zapojení do občanské společnosti (komunitní práce, ochrana životního prostředí apod.).

Skauting jako aktivní forma trávení volného času pro seniory se může jevit jako „výběrová“ záležitost. I když pravidla pro vstup do Junáka (i do Kmene dospělých) nejsou nijak omezena a členem se může stát de facto každý dospělý, je pravda, že hlavní část členské základny dospělých je utvářena z dosavadních (dříve mladších) členů Junáka. Členství v Junáku však není podmínkou a mnohé aktivity jsou určeny i pro veřejnost. Skauting přináší nejen sdílení zážitků a zájmů, ale i činnost a pozitivní kontakt s mladší generací, stejně jako prestiž, kterou v sobě označení skaut nese.

Více informací o aktivitách Junáku najdete na [www.skaut.cz](http://www.skaut.cz)

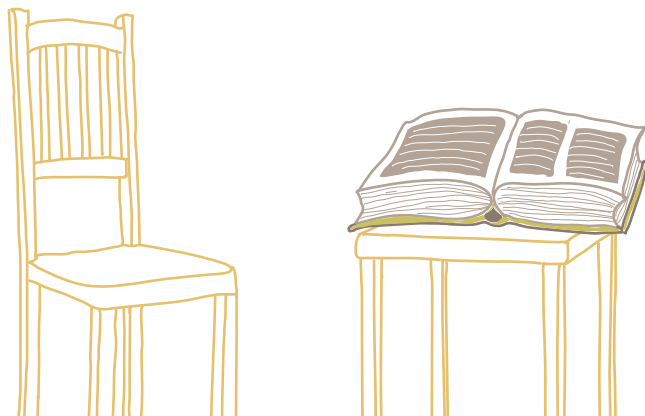


# UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU (U3V)

**Univerzitu třetího věku, projekt, který existuje na téměř dvou desítkách českých univerzit a vysokých škol, můžeme definovat jako vzdělávání osob v důchodovém neboli „třetím věku“.**

Univerzita třetího věku poskytuje seniorům možnost prohloubit si vědomosti a seznámit se s oblastmi, na které dosud z různých důvodů neměli čas. Kurzy, které U3V nabízí, jsou většinou realizovány formou přednášek, seminářů či exkurzí. Z hlediska obsahu pokrývají široké spektrum oborů. Lekce na U3V jsou většinou bezplatné, posluchači hradí jen zápisné, které se pohybuje od 100 do 600 Kč. Přijímací zkoušky se na U3V nedělají, splnit musíte jen podmínku, že jste již v důchodu (či invalidním důchodu) a u některých kurzů je požadováno středoškolské vzdělání s maturitou. Víc vám už nic nebrání stát se opět studentem.

Seznam univerzit, které nabízejí toto studium, a další potřebné informace naleznete na internetových stránkách občanského sdružení Asociace Univerzit Třetího Věku ([au3v.vutbr.cz](http://au3v.vutbr.cz)).



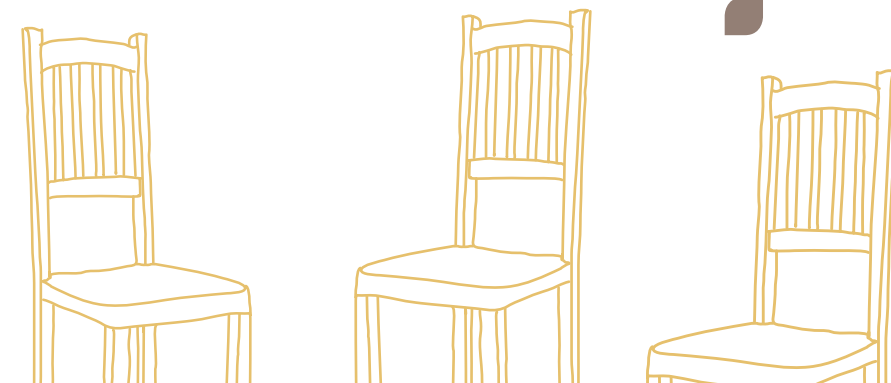
## Volnočasové aktivity rozvíjející intelekt

Zvláštní pozornost zasluhují vzdělávací aktivity v důchodu, které jsou realizovány díky univerzitám třetího věku (blíže viz příklad dobré praxe), akademiím seniorů, které nabízejí soubor pravidelných kurzů především v rámci neziskových organizací a další dílčí přednášky a kurzy realizované například v klubech pro seniory.

Kromě technického vybavení sehrává významnou roli také osoba, která volnočasovou aktivitu připravuje a vede, zejména pak její zkušenosti s cílovou skupinou seniorů. Dále je to způsob komunikace, který může výrazně ovlivnit motivaci seniorů k aktivnímu zapojení do činnosti či programu. Nesprávný přístup může naopak odradit od dalšího zapojení do společenských aktivit.

### Na základě našich zkušeností a dostupných informací předkládáme zásady komunikace při realizaci volnočasové aktivity:

- V úvodu zjistit případné komunikační bariéry účastníků kurzu
- Po celou dobu se snažit být v zorném úhlu účastníků a udržovat s nimi oční kontakt
- Mluvit jasně a srozumitelně, nepoužívat složité věty a cizí slova, popř. je vysvětlit
- Stále ověřovat, zda účastníci všemu rozuměli, popřípadě ochotně vysvětlit znovu
- Nevést dlouhé monology, snažit se aktivně vtáhnout všechny účastníky do dění. Respektovat nižší schopnost udržet pozornost a s ohledem na tento fakt dělat dostatečně časté přestávky
- Lze předpokládat i různé tempo ve skupině účastníků, tudíž i potřebu vysoce individuálního přístupu



## NADAČNÍ FOND VESELÝ SENIOR

a jeho Burza vzájemné pomoci

**VESELÝ SENIOR, nadační fond,  
byl založen 28. 8. 2006 na podporu  
nemocným i zdravým seniorům  
a zařízením pro ně určeným.**

„Segment aktivizačních služeb je silně podfinancovaný... je logické investovat do systému prevence... abychom toho člověka udrželi duševně svěžího, soběstačného... než aby čerpal pobyt v domovech pro seniory.“  
ze skupinové diskuse s lidmi ve věku 50+



Nadace se snaží propagovat myšlenku, že stáří je etapou života, která čeká každého z nás, a proto bychom ji neměli ignorovat. Prostřednictvím fondu se snaží změnit dosavadní stereotypní pohled na stáří, překonat předsudky o životě, postavení a významu seniorů ve společnosti. Veselý senior nejen zprostředkovává vzdělávací aktivity, ale také se věnuje volnočasovým aktivitám šitým na míru seniorům. Například od září 2007 každý poslední čtvrtek v měsíci pravidelně pořádá „Čtvrtky s Veselým seniorem“. Program vzniká v úzké spolupráci se seniory, kteří projevují zájem o nejrůznější témata, např. o kulturně zaměřené programy, setkání s právníkem či kriminalistou, besedy o zdraví i zdravém životním stylu, cestování a cestopisy, koncerty, také třeba kosmetickou poradnu, pořádání se zajímavými osobnostmi, témata zahradnická a mnohá další...

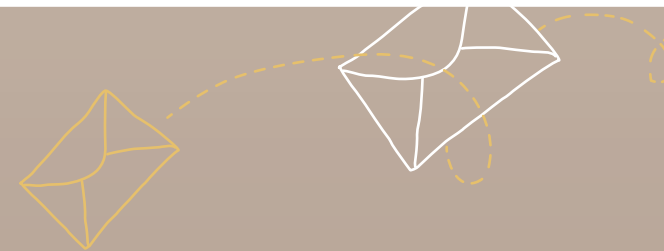
V minulém roce Veselý senior připravil pro seniory další zajímavý program, který se jmenuje Burza vzájemné pomoci. Tato burza je virtuální i reálný prostor – místo, kde se setkávají senioři hledající společenský kontakt, ale i uplatnění pro své schopnosti. Potkají se zde s lidmi, kteří mají zájem jejich pomoc a společnost využít, a na oplátku jim nabídnout své služby či finanční odměnu. Burza funguje stejně jako inzeráty v novinách, jen s tím rozdílem, že všechno lze vyřídit během chvilky z pohodlí svého domova od počítače. Služba je bezplatná. V rámci projektu byly vytvořeny internetové stránky, kde je možné inzerovat poptávku a nabídku jednotlivých služeb: například nabídka drobných oprav v domácnosti za upečení buchet, poptávka po hlídání dětí výměnou za drobnou odměnu nebo společný výlet apod.

Více informací o aktivitách Nadačního fondu Veselý senior najdete na [www.veselysenior.cz](http://www.veselysenior.cz)



## Užitečné informace pro aktivní volný čas v důchodu

- A. Snažte se udržet si kontakty z pracovního života** – navštivte bývalé kolegy
- Kolegové poskytnou informace o novinkách v práci či v oboru – budete v obraze
- B. Při odchodu do důchodu získáte více volného času, který je třeba strukturovat –**
- Zjistěte si možnosti, které se vám ve vašem okolí nabízejí – aktivity neziskových organizací, Klubů pro seniory (seznam některých naleznete na konci publikace), dobrovolné spolky a zájmová sdružení – např. pěší turistika KČT, kultura a možnosti pro seniory (veřejné generálky apod.), sportovní aktivity pro seniory (viz hřiště pro seniory Praha 6)
- C.** Pro aktivní stárnutí a schopnost využití zdrojů v komunitě (možnosti v okolí), jsou **nutné informace, které nejlépe získáte z novin a dalších tiskovin**, které jsou vydávány pro vaše město nebo městskou část – investujte do nich nebo si je jděte přečíst do knihovny zdarma
- D. Pokud se ve vašem okolí žádné vhodné aktivity nenachází, založte sami spolek se zaměřením, které je vám blízké**
- O pomoc se založením a propagací můžete požádat své děti či vnoučata nebo třeba i místní městský úřad
  - Ač má více lidí stejnou potřebu, málokdo udělá první krok; udělejte jej vy a ostatní se určitě připojí
- E. Celkový celospolečenský přehled vám pomůže lépe se orientovat ve světě, čtete proto pravidelně noviny či sledujte zpravodajství v televizi nebo na internetu**
- budete informováni o novinkách, aktuálních tématech ve společnosti, rizicích, vývoji apod. Nejenže vám to pomůže k lepšímu pochopení světa, ale také poskytne inspiraci pro témata hovoru a výměnu názorů s přáteli nebo třeba s vnoučaty



- F. Pokud nejste s něčím spokojeni nebo naopak – vyjádřete svůj názor:**
- Pošlete podnět či pochvalu příslušné organizaci – zpětná vazba je důležitá pro každého
  - Účastněte se občanských aktivit na podporu či protest – i vy tuto společnost utváříte, zapojte se do ní
- G. Chodte do společnosti – do divadel, do kin, na večeri, na víno, do muzeí, do knihoven**
- Může se zdát, že své okolí velmi dobře znáte, ale každý den je jiný a vždy vás může něco nového překvapit
  - Na svých pochůzkách se můžete setkat se starými známými či seznámit s novými přáteli
- H. Nebojte se cestovat** – cestovat se dá v každém věku – využijte některý z nabízených zájezdů určených přímo pro seniory. Inspirovat se můžete např. na internetových stránkách [www.cestovaniproseniory.cz](http://www.cestovaniproseniory.cz)
- Změna prostředí vám přinese novou energii do života
  - Můžete se seznámit s novými přáteli
  - Poznáte zajímavá místa
- I.** Pokud jste studijní typ nebo jste nikdy neměli příležitost studovat, není nic ztraceno – **přihlaste se na Univerzity třetího věku či do Akademie seniorů ve vašem okolí**; informace o univerzitách nabízejících tento program najdete na internetových stránkách Asociace pro U3V <http://au3v.vutbr.cz/>
- J. Počítač a internet nejsou vaši dobří známí, a přesto byste to chtěli změnit:** zkuste se poptat v místních knihovnách či informačních centrech místních úřadů či neziskových organizacích, tyto instituce často nabízejí kurzy výuky na PC či práci s internetem zdarma
- K. Zapojte se do obecně prospěšných a dobrovolnických aktivit**





# 9.

kapitola

## Dobrovolníkem v seniorském věku? Proč ne?

Šárka Hastrmanová

Kapitola přibližuje téma dobrovolnictví z pohledu starší generace a ukazuje, že dobrovolníkem nemusí být jen mladý člověk. Dobrovolnictví přináší mnoho příležitostí, které mohou být přínosem pro lidi ve věku nad 50 let. Seznamte se tedy se světem dobrovolníka a zapojte se!



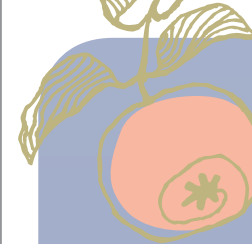




## Zákon o dobrovolnické službě 198/2002 Sb.

### 1) Dobrovolnickou službou je činnost, při níž dobrovolník poskytuje

a) pomoc nezaměstnaným, osobám sociálně slabým, zdravotně postiženým, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, osobám po výkonu trestu odnětí svobody, osobám drogově závislým, osobám trpícím domácím násilím, jakož i pomoc při péči o děti, mládež a rodiny v jejich volném čase, b) pomoc při přírodních, ekologických nebo humanitárních katastrofách, při ochraně a zlepšování životního prostředí, při péči o zachování kulturního dědictví, při pořádání kulturních nebo sbírkových charitativních akcí pro osoby uvedené v písmenu a), nebo c) pomoc při uskutečňování rozvojových programů a v rámci operací, projektů a programů mezinárodních organizací a institucí, včetně mezinárodních nevládních organizací.



Obvyční lidé mohou jako dobrovolníci dělat neobyčejné věci. Někteří lidé pomáhají několik hodin měsíčně, někteří třeba i několik hodin týdně podle toho, kolik mají času, chuti a energie. Dobrovolnictví je činností, kterou darujeme svůj čas, svůj talent, své schopnosti, ale i svou sílu jako nezištnou pomoc druhým. Může jít o pomoc osamělému staršímu člověku či přípravu volnočasových programů pro děti z dětských domovů. Škála, kde se mohou dobrovolníci uplatnit, je velmi pestrá. Stačí se jen rozhodnout, vybrat si činnost, která mě bude naplňovat a dávat mi smysl, a pustit se do toho!

Dobrovolnictví je v České republice obecně považováno za aktivitu, které se věnují zejména mladí lidé. Přesto tomu tak být nemusí a dobrovolníkem se člověk může stát i „na stará kolena“. Z rozhovorů s pracovníky neziskových organizací a psychology v rámci našeho výzkumu vyplynulo, že starší lidé naopak mají několik předností, které jsou právě při dobrovolnictví velkou výhodou. Tato generace je schopna citlivě vnímat potřeby ostatních a je tak více připravena pomáhat potřebným (například speciálně v péči o seniory). Kromě toho tato generace disponuje cennými a praktickými zkušenostmi z jejího profesního života, které mohou být velmi užitečné v rámci charitativní činnosti.

Pracovníci z neziskového sektoru rovněž potvrdili, že je účast seniorů na dobrovolnictví malá. Viníkem není jen poptávka ze strany seniorů, ale také nedostatečná nabídka. V rámci další diskuse potvrzují, že i na složení dobrovolníků z řad seniorů má vliv poměr pohlaví ve vyšším věku, a logicky pak vychází, že do těchto aktivit se zapojují více ženy, dále pak častěji osoby, které tvoří domácnosti jednotlivce.

Pozitivní roli dobrovolnictví můžeme nalézt nejen v dobrém pocitu z pomoci jiným, v možnostech vytváření nových přátelství a zvýšení pocitu vlastní potřebnosti, ale také v aktivním trávení volného času a možnosti kontaktu s novými lidmi.

## SEVEN – SENIOR EUROPEAN VOLUNTEERS EXCHANGE NETWORK

Evropská výměnná síť dobrovolníků seniorů


**SEVEN je mezinárodní síť 29 organizací, které podporují výměnu dobrovolníků z řad seniorů. Do projektu jsou zapojeny neziskové organizace, místní zastupitelstva, univerzity, výzkumná centra s rozsáhlými zkušenostmi z koordinace a managementu dobrovolných programů pro seniory.**



Tato tematická síť byla vytvořena na základě několika pilotních projektů, které byly průkopníky v oblasti dobrovolnictví seniorů. Platforma se postupně stala nástrojem pro výměnu a sdílení zkušeností, informací, expertízy a dobrých praxí na poli dobrovolnictví u starší generace. Kromě rozvoje základních kompetencí a osobnostních předpokladů u účastníků dochází k rozvoji interkulturního a mezigeneračního učení, k posilování společenské debaty o konceptu aktivního stárnutí a občanské společnosti.

Zde je část příběhu o dobrovolnictví pana Eisenhammera z Wiesbadenu: „Jako dobrovolník jsem byl v Itálii, Francii a Německu a vykonával mnoho rozmanitých činností. Během mé první výměny jsem restauroval okenice v Toskánsku. Pak jsem pomáhal včelařům se vším, co bylo potřeba. Dále jsem pomáhal při domácích pracích a také v oboru zemědělství. Všechny tyto práce pro mě byly novou zkušeností, naučil jsem se vnímat jiné kulturní návyky, získal nové přátele a rozšířil si své obzory. Především jsem se stal šťastnějším a spokojenějším.“

Více informací o evropské síti SEVEN a ukázky jejich aktivit naleznete na: [www.seven-network.eu](http://www.seven-network.eu)



„Protože se jim mění podle mě pohled na svět, jo. Že dokážou vnímat třeba tydlety věci, takový ty pomoci a tak dále jinak, než je vnímaj třeba, když jim bylo pětatřicet, čtyřicet, v postatě to nějak tak nevnímali nebo nebrali to na zřetel.“

respondent výzkumu – personalista, soukromý zaměstnavatel





# JAZz

## (Jung + Alt = Zukunft zusammen)

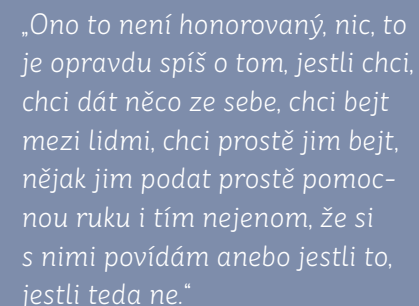
### v mezigenerační spolupráci

**Německá iniciativa JAZz (v překladu Mladí a staří = společná budoucnost) má za cíl podpořit mezigenerační přenos praktických kompetencí, které žákům umožňují snadnější a efektivnější přechod do profesního života po ukončení školní docházky.**



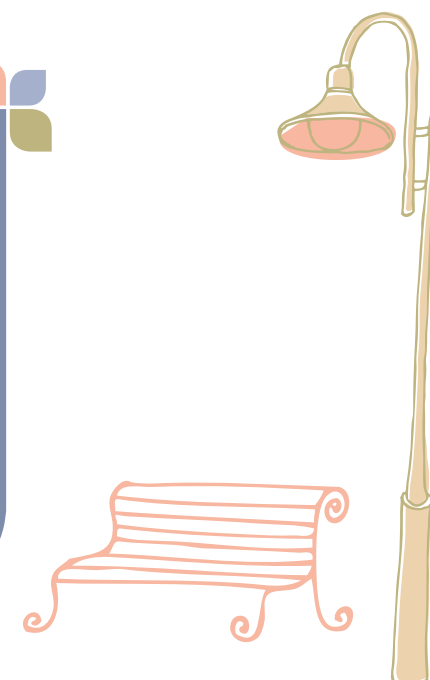
Iniciativa je již 10 let realizována skupinou dobrovolných seniorů ve spolupráci s místními školami. Jejich pomoc spočívá v tréninku a přípravě žáků v různých aktivitách spojených s hledáním pracovního místa (vytváření žádostí o práci, hledání ideální profese, orientace na trhu práce), vylepšováním stávajících školních výsledků, volbou dalšího vzdělání vzhledem k uplatnitelnosti na trhu práce, tréninkem sociálních dovedností a sladěním a plánováním osobního a pracovního života. Starší lidé z účasti na projektu profitují rovněž – nejenže je stimuluje k aktivní a zároveň společensky potřebné náplni volného času, ale umožňuje jim také kontakt s mladou generací a pochopení jejich životního stylu. Dobrovolníci absolvují pravidelné tréninky, poskytují se jim odborné materiály a pravidelně sami evaluuují svou práci. Spolupráci mezi generacemi vzniká vzájemný respekt a dochází k omezení mezigeneračních stereotypů a předsudků.

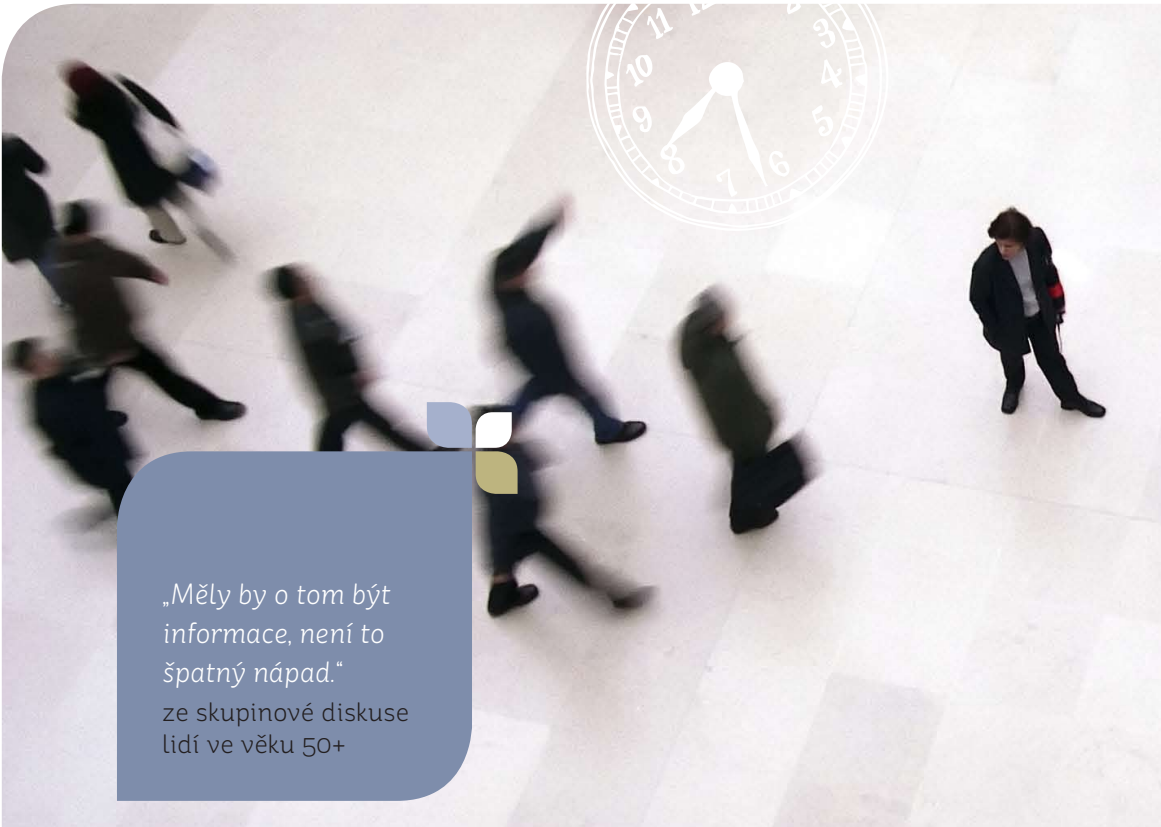
Více informací o dobré praxi naleznete na: <http://www.jazz-jung-alt.de/>



„Ono to není honorovaný, nic, to je opravdu spíš o tom, jestli chci, chci dát něco ze sebe, chci být mezi lidmi, chci prostě jim být, nějak jim podat prostě pomocnou ruku i tím nejenom, že si s nimi povídám anebo jestli to, jestli teda ne.“

respondent výzkumu - personalista, státní zaměstnavatel





„Měly by o tom být informace, není to špatný nápad.“  
ze skupinové diskuse lidí ve věku 50+

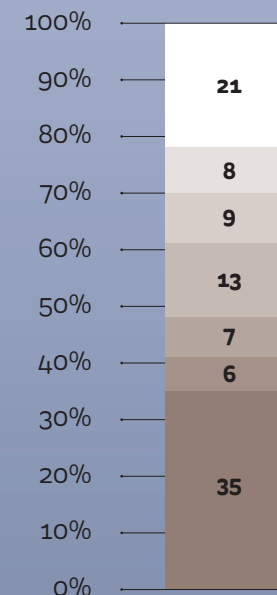


**A** jak se na to dívají samotní účastníci našeho výzkumu, kteří jsou v důchodu? Ptali jsme se jich, nakolik by měli zájem o dobrovolnickou práci. Následující graf zobrazuje jejich odpovědi. Myšlenka stát se dobrovolníkem jsou nakloněny necelé dvě pětiny respondentů v důchodu, velký zájem pak vyjádřilo 21 %. Toto procento rozhodně nabízí příležitost pro neziskový sektor. Respondenti, kteří vyjádřili zájem o dobrovolnické aktivity, jsou zejména lidé ve věku 50 až 64 let, tedy senioři mladší generace. Z pohledu vzdělání jsou této myšlence nejvíce nakloněni lidé se středoškolským vzděláním, naopak lidé se základním projevují o dobrovolnictví zájem nejnižší. Z hlediska pohlaví jsou ochotny bezplatně pomáhat spíše ženy. Dále jsou ochotni se více zapojit lidé, kteří při důchodu pracují. Naopak očekávání, že lidé s dostatečným finančním zázemím se budou ochotněji zapojoovat do prospěšných činností, se nenaplnilo.

### Zájem lidí v důchodu o dobrovolnické aktivity

- 7 = určitě by mne zajímalo
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1 = určitě by mne nezajímalo

Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010



Jedním z hlavních doporučení našeho výzkumu je soustředit se na skupinu seniorů a vytvářet nabídku dobrovolnických programů šitých na míru jejich potřebám a zájmům.



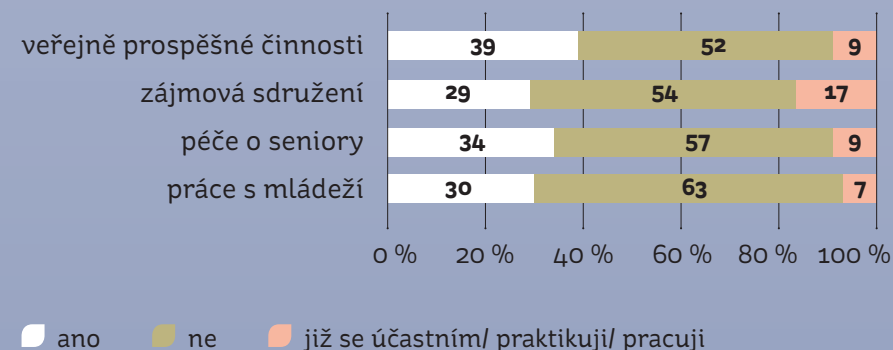
## Kde mají chuť pomáhat čeští senioři?

V rámci našeho výzkumu jsme také chtěli zjistit, o jakou oblast činnosti by měli lidé v důchodovém věku jako dobrovolníci zájem a kolik z nich je již do nějaké z těchto aktivit zapojeno. Následující graf zobrazuje výsledky našeho výzkumu, tedy nakolik mají čeští senioři zájem o veřejně prospěšné činnosti, o zájmová sdružení, o pomoc při péči o seniory či o mládež.

Obecně projevilo zájem zapojit se do veřejně prospěšných činností 22 % respondentů, 68 % respondentů tyto aktivity neoslovily a 5 % je již praktikuje. Největší atraktivitu má v současné době zapojení do různých zájmových sdružení (30 % dotázaných lidí v důchodu), která jim nabízejí aktivní trávení volného času a setkávání s vrstevníky.

Ze specifických oblastí dobrovolné činnosti pak senioři projevují velký zájem o aktivity zaměřené na péči o seniory. Celá čtvrtina respondentů by se do takovéto aktivity zapojila a téměř 15 % z nich se některé obdobné činnosti již věnuje.

## Zájem lidí v důchodu o dobrovolnictví v rámci vybraných oblastí činnosti



Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010

Nejmenší zájem pak lidé v důchodu projevili o aktivity zaměřené na práci s mládeží (22 % respondentů). V nějaké formě aktivit zaměřených na mládež je zapojeno 5 % z dotázaných respondentů. Zjištěný zájem seniorů nabízí velký potenciál pro specifické programy dobrovolnictví v těchto oblastech zájmu. Kromě nabízených variant mohli v rámci výzkumu respondenti přidat i vlastní činnosti, které by rádi vyzkoušeli v rámci dobrovolnictví. Nejčastěji byly uváděny oblasti společenských, sportovních a sebezvzdělávacích aktivit.

Je jednoznačné, že ve skupině seniorů je velký potenciál pro jejich zapojení do různých dobrovolnických programů. Jak psychologové, tak i pracovníci z neziskových organizací pozitivně hodnotí jakékoliv zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit. Současně ale poukazují na několik bariér, které omezují využití tohoto potenciálu: nedostatek poskytovaných informací právě o možnostech dobrovolnictví v ČR, nedostatek financování aktivit tohoto typu, nepropracovaný systém přípravy dobrovolníků a absenci institucionálního a právního zajištění. Diskutující souhlasili, že dobrovolnictví je nutné také více propagovat a podporovat. Jde o to přitáhnout lidi, aby se zapojili do nabízených činností a tak využili svou energii k dosažení společného cíle.



## Senioři sobě pomáhat a chránit jako dobrovolník

**Projekt „Senioři sobě“ je celorepublikový projekt, který pochází z dílny jihomoravských policistů a od roku 2009 je realizován ve všech krajích České republiky ve spolupráci s jednotlivými krajskými ředitelstvími policie daného kraje.**

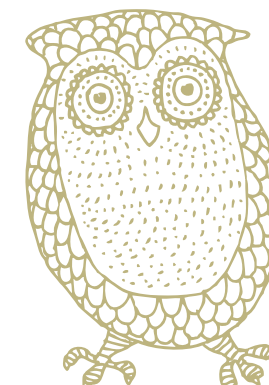


**P**rojekt reaguje na zvyšující se počet starších občanů jako obětí majetkově trestné činnosti. Jeho cílem je předcházet páchácní trestné činnosti na seniorech a posilovat bezpečí seniorů. Projekt „Senioři sobě“ je postaven na myšlence dobrovolnictví, vzájemné spolupráci a samostatné aktivitě seniorů ochránit sami sebe, svoje blízké nebo známé. Dobrovolník senior projde v rámci projektu speciálním policejním proškolením a stane se z něj tzv. „kurýr prevence“, který následně oslovuje své známé z okruhu seniorů a další „ohrožené“ osoby (osoby důvěřivé, se zdravotním handicapem, osamocené) ve svém okolí. Úkolem každého kurýra je navštívit zhruba 15 seniorů, kteří žijí osaměle, málo vycházejí z domu, jsou zdravotně handicapovaní apod. a ke kterým se nemusí důležité bezpečnostní informace dostat. U navštívených seniorů kurýr předá informace z oblasti prevence kriminality spolu s dalšími informačními materiály o zásadách bezpečnosti. Projekt je realizován za aktivní spolupráce samotných seniorů a dalších aktivních občanů spolu s představiteli obcí, měst a Policie České republiky. Projekt je také pozitivně hodnocen za vytváření sociálního kontaktu a snižování sociální izolace starších občanů.

Více informací o projektu Senioři sobě naleznete na stránkách Policie ČR: [www.policie.cz](http://www.policie.cz)

„Já dobrovolničím jako pečovatelka, teď tedy hlídám děti, pět let, a pečovala jsem i o ty starší. Je to bezvadné. U těch starých lidí víte, jak budete vypadat za pár let, víte, jak to vypadá, když ztratíte tu samostatnost se o sebe postarat.“

ze skupinové diskuse lidí ve věku 50+



## DOBROVOLNICKÉ PROJEKTY GRUNDTVIG

– příležitost pro  
dobrovolníky ve věku 50+

**Dobrovolnické projekty evropského programu Grundtvig finančně podporují projekty mezinárodní spolupráce, které se zaměřují na vzájemnou výměnu dobrovolníků ve věku 50+.**

Cílem této nové aktivity je umožnit občanům z různých evropských zemí vyzkoušet si dobrovolnickou činnost. Projekty realizované v rámci programu Grundtvig rovněž podporují dlouhodobou mezinárodní spolupráci dobrovolnických organizací. Dobrovolnický projekt je bilaterální projekt, ve kterém jde o spolupráci 2 organizací ze 2 států zapojených do Programu celoživotního učení (LLP). Program umožňuje dobrovolníkům zdokonalit si jazykové znalosti, sociální či odborné dovednosti. Díky účasti si dobrovolník posiluje sebevědomí, překonává sám sebe, získává nové životní zkušenosti. Délka účasti v organizaci se pohybuje od 3 do 8 týdnů. Zapojený dobrovolník nemusí mít zkušenosti v této oblasti, dobrovolnická aktivita v rámci projektu pro něj může být první zkušeností tohoto typu. Pokud tedy chcete pomáhat některé evropské neziskové organizaci v její činnosti, cestovat, ale i předávat své znalosti druhým, cítit se užiteční a v neposlední řadě získávat nové znalosti a dovednosti, určitě nezapomeňte využít programu Grundtvig.

Více informací o programu najdete na: [www.naep.cz](http://www.naep.cz)



### Staňte se dobrovolníkem!

1. Máte sílu a chuť zapojit se do nějaké prospěšné činnosti, ale nechcete pomáhat pouze finančními dary?
2. Máte pocit, že můžete dát vašemu životu ještě další smysl, třeba v rámci pomoci potřebným?
3. Máte zájem poznat něco nového, poznat nové přátele, vyzkoušet si jiný obor činnosti?
4. Chtěli byste své znalosti a zkušenosti uplatnit nejen v rámci své profese?
5. Máte pár hodin volného času během týdne či měsíce?

**Pokud jste si aspoň na jednu otázku odpověděli ANO, zkuste se do dobrovolnictví zapojit. Pár hodin vašeho času – investice, která se vyplatí!**



Dobrovolnictví zlepšuje zdraví i duševní pohodu člověka. Věřte nám, že to funguje!



## Pár kroků k tomu, jak se stát dobrovolníkem

**1. Dobrovolníkem je každý, kdo ze své dobré vůle, ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu vykonává činnost ve prospěch jiných lidí.** Dobrovolnictví může být aktivním trávením volného času, může pro vás být i přínosem díky radosti z dobře vykonané věci, z kontaktu a přátelství se zajímavými lidmi a díky posílení vlastního sebevědomí.

**2. Dobrovolníkem se může stát v podstatě kdokoliv, protože každý z nás umí něco, co může nabídnout druhým. Víte, že dobrovolníkem se můžete stát i vy?** Uplatněte své zkušenosti i v důchodovém věku, předejte vaše znalosti v rámci dobré věci.

**3. Důvodů, proč se lidé stávají dobrovolníky, je velké množství. Dobrovolná činnost vám může přinést pocit užitečnosti, nové zkušenosti, kontakty, dovednosti a mnoho dalšího.** Jako dobrovolník můžete najít a vytvářet nová přátelství, dobrovolnictví vám může otevřít dveře k aktivitám a zaměření, kterému jste se nikdy nevěnovali.

**4. Nemusíte být dobrovolníkem na plný úvazek, stačí pár hodin týdně či měsíčně.** Dobrovolnictví je založeno na svobodném rozhodnutí věnovat část svého času, energie a schopností ve prospěch druhých.

**5. Díky dobrovolnictví či účasti na obecně prospěšných aktivitách můžete napomoci změnit oblasti, které vás trápí a které by podle vás měly fungovat či vypadat jinak.** Nechte se inspirovat problémy, které kolem sebe vidíte, a zkuste se zamyslet, jak byste tento stav mohli vlastním přičiněním změnit, porozhlédněte se kolem, zda někdo další tyto problémy již neřeší, a přidejte se k němu. Na otázku, jak a kde můžete být prospěšní, vám odpoví servisní a informační portál [www.dobrovolnik.cz](http://www.dobrovolnik.cz), kde najdete i burzu dobrovolníků.

**6. Zkuste v důchodu něco nového!** Dobrovolnictví vám umožní vyzkoušet si jinou profesi, ale i objevit novou oblast činnosti mimo vaše povolání. Dobrovolnictví může být i osobní výzvou. Dobrovolnictví je skvělá příležitost, jak se pobavit, aktivně trávit volný čas, pomoci lidem ve svém okolí (třeba zdravotně postiženým či osamělým osobám) a něco vracet zpět. Zdroj informací o světě dobrovolnictví v neziskovém sektoru vám může nabídnout internetový portál [www.neziskovky.cz](http://www.neziskovky.cz) nebo informační portál občanského sektoru [www.ecn.cz](http://www.ecn.cz)



# 10. kapitola

## Generace 50+ pod lupou

Šárka Hastrmanová

Generace 50+, které je tato publikace věnována, není rozhodně co do vlastností stejnorodá skupina. Věkové rozpětí respondentů v našem výzkumu pokrývá ekonomicky aktivní období života, odchod do důchodu a také důchodový věk samotný. Takto široké věkové rozpětí nabízí celou škálu životních strategií, které lidé v tomto věku volí. Pojďme se tedy na tuto generaci blíže podívat z trochu jiného úhlu pohledu.



**P**odle odpovědí respondentů v rámci našeho výzkumu lze vymeziť několik rozdílných typů, reprezentujících nejen různá životní období, ale i zvolené životní strategie. U těchto skupin se detailněji podíváme, nakolik mají chuť se vzdělávat či být ve stáří aktivní, jak jejich současná situace ovlivňuje jejich pohled na život i postavení jejich generace, či na to, jak jsou v životě spokojeni.

**I.**

**První čtyři skupiny jsou sestaveny z respondentů v ekonomicky aktivním věku:**

**Typ 1. Na důchod ještě nemyslím, mám práci a jsem aktivní**  
(v našem výzkumu 12 % respondentů)

Jsou to lidé ve věku padesát až šedesát let. Jsou ekonomicky aktivní a jsou aktivní jak ve volném čase, tak i v přístupu ke svému zaměstnání. V této skupině jsou častěji zastoupeni muži než ženy. Většina z nich má minimálně středoškolské vzdělání ukončené maturitou. U této skupiny převažuje jednoznačně spokojenost s jejich životem, prací i finanční situací. Dá se říci, že jsou „za vodou“, a to zejména díky vlastnímu vynaloženému úsilí a aktivitě. V posledních pěti letech také tak často nepřišli o práci ve srovnání s ostatními skupinami. Pokud chtějí na své práci něco změnit, pak jsou to zejména pracovní podmínky. Projevují velký zájem o další vzdělávání, a to jak o obecné kurzy, tak i specializované v jejich oboru. Do svého dalšího rozvoje jsou ochotni investovat i přesto, že ve srovnání s ostatními skupinami mají výrazně lepší znalosti například v oblasti cizích jazyků a počítačů. K výroku, že jejich generace má málo pracovních příležitostí, napanuje jednoznačný názor. Rozhodně ale nesouhlasí s tím, že by jejich generace byla méně produktivní, ani s tím, že by měli menší pracovní ambice. Oproti ostatním nemají tak velkou zkušenost s věkovou diskriminací a ani nepotvrzují, že by byli na pracovišti nedocenení. Někteří z nich projevují zájem o dobrovolnickou činnost ve volném čase. Mezi jejich nejčastější aktivity ve volném čase patří sport a cestování.

**Typ 2. Mám před důchodem, v práci nejsem úplně spokojený, snažím se to změnit** (v našem výzkumu 8 % respondentů)

Skupina ve věku mezi padesátkou a šedesátkou. Někteří z nich mají před důchodem. Práci mají, nejčastěji pracují ve výrobní sféře. Se životem nejsou nijak výrazně spokojeni, ale ani nepropadají beznaději. Jejich stav ovlivňuje hodně práce a finance, které jim právě ze spokojenosti ubírají. Jejich vzdělání je nejčastěji středoškolské bez maturity. Ve skupině se spíše objevují muži. Nemají vyhraněný názor na postavení seniorů v ČR ani na to, zda jejich generace má či nemá větší pracovní ambice. Nemají pocit, že by byli ze strany zaměstnavatele nedocenení, více je trápí plat a pracovní podmínky, které by chtěli zlepšit. Ve znalostech cizích jazyků a práce na počítači nepatří ve své generaci mezi špičku, ale o vzdělávání projevují zájem a někteří projevují ochotu vzdělání si platit. Dobrovolnictví je naopak nezaujalo. Svůj volný čas věnují hlavně vnoučatům a případně cestují.

**Typ 3. Mám před důchodem, práci mám, ale nemám větší ambice**  
(v našem výzkumu 4 % respondentů)

Lidé ve věku do šedesáti let. Mají práci, kterou si chtějí udržet do důchodu, nemají větší pracovní ambice. Mají většinou středoškolské vzdělání. Jsou méně spokojeni se svým životem a práce také není úplně podle jejich představ. Nejvíce by chtěli změnit svůj plat. Ačkoliv v rámci rodinných financí nemají nouzi, přivítali by více prostředků. Nezaměstnanost zažili v posledním období častěji než lidé z předchozí skupiny. Nemají moc velký zájem o další vzdělávání a ochota investovat do něj je také nižší. Někteří z nich přesto ve svých znalostech v oblasti cizích jazyků a práce na počítači pokulhávají. O dobrovolnické aktivity jich projevuje zájem jen zlomek. Ani volný čas všem nepřináší tolik uspokojení, nejčastěji se věnují sportu a zájmovým kroužkům či klubům.

#### **Typ 4. Práci nemám, do důchodu daleko a jsem trochu bezradný** (v našem výzkumu 2 % respondentů)

Jsou ve věku, kdy ještě nemají nárok na starobní důchod. Práci také nemohou sehnat. A tento stav celkově ovlivňuje jejich životní spokojenost. Logicky jsou velmi finančně frustrovaní. Práci ztratili nejčastěji z důvodu zániku pracovní pozice. Většina má základní či středoškolské vzdělání bez maturity. Jejich znalosti jazyků i práce na počítači jsou na horší úrovni. Někteří z nich ale neztrácejí hlavu a projevují velkou motivaci rozvíjet své schopnosti v rámci vzdělávání, bohužel je v tom někdy limitují finance. Ve srovnání s předchozími skupinami mají zájem i o práci na částečný úvazek či příležitostné brigády. Ve volném čase nejčastěji chodí na procházky do přírody či po okolí.

## II.

### **Druhá část typologie se zaměřuje na důchodový věk:**

#### **Typ 5. Jsem v důchodu, ale stále něco dělám a snažím se být aktivní** (v našem výzkumu 29 % respondentů)

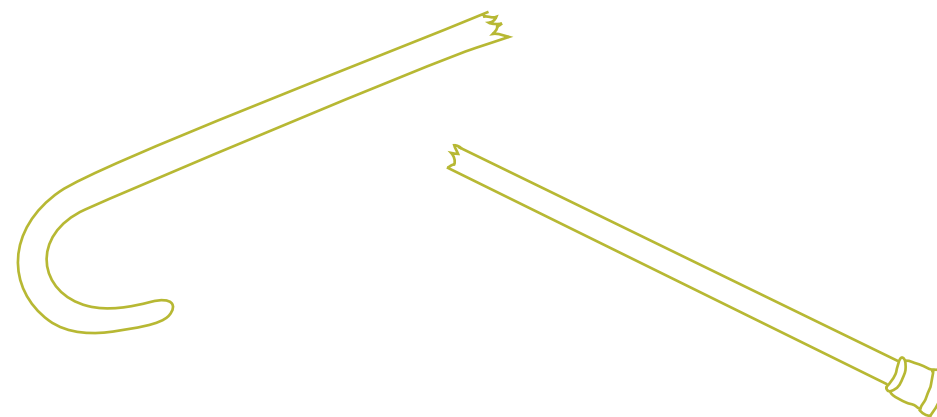
Lidé v důchodu, kteří nelení, ale snaží se být i nadále aktivní. O práci mají zájem, ale spíše jen o občasnou či na kratší úvazek. Možnosti příjmu v České republice si příliš nepochvalují. Nejčastěji mají středoškolské vzdělání. S životem i sociálními kontakty jsou spokojeni. Na své příjmy si vesměs nestěžují, ačkoliv někteří by si přáli jejich zvýšení. To též platí i o zdraví. Volný čas jim vyplňují nejen aktivity typu vycházky do přírody, členství v zájmových klubech, ale třeba i výpomoc v cizí domácnosti. Projevují také zájem o dobrovolnictví – nejčastěji pak o péči o seniory. Aktivní stárnutí si zpravidla spojují s výlety, prací na zahradě či v domácnosti a nepřipouštějí si stáří. K postavení seniorů v ČR nemají vyhraněný názor.

#### **Typ 6. Jsem v důchodu, mám rád/a svůj klid a pohodu** (v našem výzkumu 12 % respondentů)

U lidí v důchodu, kteří dávají přednost pohodlí a klidu, převažuje zejména základní vzdělání. O další vzdělávání již neprojevují větší zájem, stejně tak je tomu u pracovních příležitostí. S trávením volného času patří mezi ty spokojenější. Neprojevují příliš zájmu o účast na dobrovolnických programech ani v zájmových sdruženích. Mezi nejčastější volnočasovou aktivitu patří šití nebo pletení a péče o vnučata. Aktivní stárnutí si nejvíce spojují s rodinou a s aktivitami na zahradě, chalupě či v domácnosti. K postavení seniorů v ČR nemají vyhraněný názor.

#### **Typ 7. Jsem v invalidním důchodu** (v našem výzkumu 8 % respondentů)

Lidé v invalidním důchodu. Jsou oproti ostatním skupinám spíše nespokojeni se svým životem, což nejvíce ovlivňuje právě jejich zdraví, a s tím související nižší příjmy. Někteří z nich projevují zájem o další vzdělávání. Ve volném čase nejčastěji pletou, šijí či luští křížovky, chodí na procházky, někteří pak pečují o jinou osobu. Práce jim není cizí a rádi by si našli pracovní uplatnění ve formě zkráceného úvazku či nárazových pracovních příležitostí. Ani dobrovolnictví jim není vzdálené – například péče o seniory. Aktivní stárnutí si často spojují se vzděláváním. Postavení seniorů v České republice nehodnotí až tak pozitivně.





## Rozcestník služeb, které po padesátce oceníte

**Informace z časopisů i webů**  
**Organizace pro seniory v ČR**  
**Univerzity třetího věku**  
**Kluby pro seniory**  
**Krizová pomoc**  
**Občanské poradny**

### Informace z časopisů i webů

Praktické informace pro život, ale i třeba nápady na trávení volného času vám mohou přinést i časopisy či internetové portály určené právě pro starší generaci. Výběr několika z nich vám zde přinášíme.

#### Generace

Celobarevný dvouměsíčník je určen začínajícím i pokročilým seniorům. Povzbuzuje seniory k aktivitě a přináší aktuální informace i historická témata. Pomáhá nacházet cesty ke zkvalitnění a zpestření jejich života. Podporuje sebevědomí seniorské generace a její podíl na věcech veřejných. Pozitivními příklady z domova i ze zahraničí upozorňuje na generační potenciál a možnosti tzv. nepotřebné generace. Potlačuje společenské diskriminační trendy slabších. Pěstuje obousměrnou komunikaci se seniory.

<http://www.casopisgenerace.cz/>

#### Vital plus – časopis pro seniory

Oblíbený časopis, který se věnuje postavení seniorů ve společnosti. Obsahuje rozhovory a témata, která si jinde nepřechtete. Na níže uvedených stránkách můžete najít jeho internetovou verzi.

<http://www.vitalplus.org/>

#### Doba seniorů

České noviny pro české seniory. Tento měsíčník přináší mnoho zajímavých informací, novinek a soutěží nejen pro seniory.

#### Třetí věk

Portál, který provozuje Mgr. Vlasta Otychová s týmem dobrovolných spolupracovníků, se tematicky člení do řady rubrik. Nejvíce vyhledávané jsou články o zdraví a soutěže, v nichž je možné vyhrát zajímavé ceny. Denně zde přibývá několik

příspěvků. V rubrice „Zeptejte se“ odpovídají na dotazy čtenářů lékaři, psychologové a odborníci na počítače.

<http://www.tretivek.cz/>

#### iSenior.cz

Cílem webu je být příjemným prostorem pro vzájemný kontakt lidí, kteří už seniory jsou, i pro ostatní, kteří se teprve seniory stanou. iSenior.cz nabízí originální tematické zajímavosti z domova i ze světa, diskusní fóra, specializované poradny i články z jiných médií týkající se seniorů. Za webem iSenior.cz stojí rozšiřující se tým mladých aktivních lidí s grafiky, fotografy a dalšími spolupracovníky v regionech, jimž není osud seniorů lhostejný.

<http://www.isenior.cz/>

#### Šedesátka

Provozovatelem webu Šedesátka je pardubické občanské sdružení CENTRED. Web se člení do rubrik Aktivní senior, Senior v nesnázích, Senior v rodině, Senior v regionu, Diskuze a Zápisníky.

<http://sedesatka.cz/>

#### Seniorum.cz

Portál provozuje občanské sdružení Život 90 za podpory Nadace České spořitelny. Nabízí aktualitu z nejrůznějších oblastí, diskusní fórum, poradenství odborníků, virtuální výstavy, různé produkty a služby a další rubriky.

<http://www.seniorum.cz/>

**S důchodci.cz**

Stránky aktivního důchodce Pavla Jána Buvaly, který se označuje za důchodcovského ombudsmana.

<http://www.sduchodci.cz/>

**Vstupujte.cz**

Informační server nejen pro seniory provozuje občanské sdružení pro podporu psychosociálních aktivit Remedium Praha. Stránky vznikly jako součást projektu Internet a senioři, který získal finanční podporu ze zdrojů programu EU Phare – program Podpora aktivního života seniorů. Nabízejí literární dílnu, občanskou poradnu, seznámení, inzerci, fotogalerii.

<http://www.vstupujte.cz/>

**Senio.cz**

Portál obsahuje množství článků členěných do řady rubrik, má poměrně široké autorské zázemí, probíhá zde aktivní diskuse na více témat.

<http://www.senio.cz/>

**Gema**

Občanské sdružení Gema se zaměřuje na podporu zdraví seniorů, rozvoj gerontologie, geriatry a kvality péče o chronicky nemocné. Na svých stránkách publikuje řadu užitečných informativních materiálů ke stažení a představuje kavárničky pro seniory.

<http://www.gerontocentrum.cz/gema/>

**Senior tip**

Internetový magazín nejen pro seniory provozuje občanské sdružení Společnost SenioR. Má široké zázemí redaktorů a dopisovatelů, člení se do více rubrik. Mezi nejsledovanější patří Diskuse, Radíme si, Kuchařka.

<http://www.seniortip.cz/>

**E-senior**

Seniorský portál byl vytvořen Informačním a poradenským centrem při Provozně ekonomické fakultě České zemědělské univerzity v Praze a v současné době se jeho stránky naplňují. Má pomoci seniorům orientovat se v nabídkách na vzdělávání a také umožnit vzájemnou komunikaci s vrstevníky.

<http://www.e-senior.cz/>

**Organizace pro seniory v ČR**

Mohou poskytovat širokou nabídku služeb od volnočasových aktivit, přes pečovatelskou službu až po krátkodobé pobyty. Níže vám představujeme některé seniorské organizace působící v ČR

**HLAVNÍ MĚSTO PRAHA****Občanské sdružení Život 90**

[www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)

Dům Portus, Karoliny Světlé 18, Praha 1

- senior telefon – krizová a poradenská linka pomoci – 800 157 157
- tísňová péče – v bytě klienta je instalována stanice, napojená na dispečink – takto je zajištěna pomoc při zranění, zhoršení zdravotního stavu nebo jiném ohrožení
- centrum denních služeb – rozpis na webových stránkách, například Akademie seniorů s osmítýdenními až ročními kurzy
- odlehčovací pobytové a rehabilitační centrum – pro seniory a osoby se zdravotním postižením, o které se stará rodina – cílem je poskytnout pečujícím čas na odpočinek
- sociální a odborné poradenství
- pečovatelská služba – pomoc při péči o vlastní osobu, o domácí rozvoz stravy apod.
- dům Portus: komunitní centrum služeb pro seniory, jejichž schopnosti a soběstačnost jsou sníženy
- časopis Generace: [www.casopisgenerace.cz](http://www.casopisgenerace.cz)
- divadlo U Valšů
- dobrovolníci: konzultační hodiny jsou každý čtvrtek od 9.30 do 12 a od 13 do 16 hod  
Jana Ivančová, tel. 222 333 514

**Nadační fond Veselý senior**

[www.veselysenior.cz](http://www.veselysenior.cz)

Trojická 1, Praha 2

- Čtvrtek s Veselým seniorem: poslední čtvrtek v měsíci se na adrese Casa Gelmi, Korunní 30, Praha 2 konají koncerty, besedy, povídání s osobnostmi
- Burza vzájemné pomoci: na adrese Trojická 1 probíhají různé aktivity, například fotokroužek, kurz ovládnutí internetu či mobilního telefonu, angličtina na hrou, tréninky paměti či odpolední čaje s historií
- kurzy vedou většinou senioři-dobrovolníci

**Občanské sdružení Remedium Praha**

Centrum aktivit pro seniory – klub Remedium

[www.vstupujte.cz](http://www.vstupujte.cz)

Táboritská 22, Praha 3

- aktivity v klubu: probíhají zde pohybové kurzy, výuka práce na internetu, zpívání pro radost, je možné si tu zahrát mariáš, scrabble či jen tak posedět
- vzdělávací kurzy: jazykové, počítačové či pohybové kurzy probíhají za poplatek od zhruba 350 do cca 700 korun, podle druhu kurzu
- internetová kavárna pro seniory
- výlety a pobyty

**Obecně prospěšná společnost Elpida Plus**

[www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)

Na Strži 40, Praha 4

- linka seniorů – bezplatná a anonymní telefonická služba pro seniory v krizi – 800 200 007
- školička internetu – kurzy pro seniory, internetová kavárna, internetová poradna, kurzy mobilního telefonu

- seniorcentrum Elpida – poradny jako zdravotní, právní či počítačová; dále nabízí například procházky Prahou, jógu, tréninky paměti, relaxační pobyty nebo sociální terapie
- časopis Vital plus – <http://vitalplus.org>

#### Kulturní centrum Vltavská

[www.vltavska.cz](http://www.vltavska.cz)

Bubenská 1, Praha 7

- Centrum celoživotního vzdělávání – cykly přednášek, kurzy jazykové, pohybové, zdravotní a další
- Klub aktivního stáří – například nedělní taneční odpoledne pro seniory

#### Občanské sdružení Gema

[www.gerontocentrum.cz](http://www.gerontocentrum.cz)

Šimůnkova 1600, Praha 8 - Kobylisy

- kavárničky pro seniory – Praha 8, Šimůnkova 1600: internetová kavárna pro seniory, přednášky, kurzy angličtiny, tréninky paměti
- Praha 8, Dolní Chabry, ve spolupráci s TJ Sokol: zdravotní cvičení, přednášky
- zájezdy
- taneční pro seniory

#### Rada seniorů České republiky, o.s.

[www.rscr.cz](http://www.rscr.cz)

Nám. W. Churchilla 2, Praha 3

- zastupuje seniory při vyjednávání s vládou, ministerstvy či parlamentem

#### Svaz důchodců České republiky, o.s.

[www.sdcr.cz](http://www.sdcr.cz)

Nám. W. Churchilla 2, Praha 3

### PLZEŇSKÝ KRAJ

#### TOTEM – Dům napříč generacemi

<http://www.totem-rdc.cz/>

Kaznějovská 51, Plzeň Bolevec

Tel.: 373312374,

E-mail: [totem@totem-rdc.cz](mailto:totem@totem-rdc.cz)

Činností je poskytování sociálně aktivizačních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Realizuje aktivity, které seniorům umožní objevovat a rozvíjet své schopnosti, navazovat kontakty, aktivně prožívat svůj život. Touto činností působí preventivně proti sociálnímu vyloučení a závislosti na sociálních zařízeních.

### JIHOČESKÝ KRAJ

#### Jihočeští senioři

Pekárenská 29, České Budějovice

Tel.: 387 422 319

Cílem je vytváření podmínek pro soužití a vzájemnou spolupráci starších lidí a udržování jejich kondice a spokojenosti. Organizace pořádá kulturní a společenské akce, zdravotnické přednášky, setkávání se seniory z Rakouska a Německa. Provozní doba: Čt 13.00–17.00 hod. v KD J. Plachty

### JIHOMORAVSKÝ KRAJ

#### Centrum denních služeb Brno

Podpěrova 501/4, Brno-Medlánky

Tel.: 549 213 145

Služba je poskytována v sídle Domova pro seniory Podpěrova, a to od pondělí do pátku od 10 do 14 hod. Dále pak dle časového rozpisu zveřejňovaného na vývěskách k tomu určených. Stravování je

poskytováno v pondělí až pátek od 11.15 do 13.30 hod.

Cílem zařízení je aktivizace klientů, neboli zachování či obnovení zdravotního stavu, pohybových, mentálních, duchovních a sociálních schopností a dovedností na co nejvyšší úrovni a po co nejdéle dobu. Pracovníci centra denních služeb motivují klienty k aktivitě a k plnohodnotnému využívání času, stráveného ve společnosti jiných lidí. V rámci kontaktu se společenským prostředím spolupracuje centrum s klubem seniorů v Medláncích na kulturních a vzdělávacích akcích, kterých se klienti dle svého zájmu zúčastňují.

Skupinové metody práce

1. skupinové kondiční cvičení
2. kulturní a společenské akce
3. aktivizační a vzdělávací programy

Individuální metody práce

1. základní a odborné sociální poradenství
2. individuální rozhovor
3. individuální přístup s respektováním osobnosti uživatele

### KARLOVARSKÝ KRAJ

#### Volnočasové aktivity a Literární klub pro seniory

Lidická 40, Karlovy Vary (areál Střední pedagogické školy)

Tel.: 353 224 034

- přednášky
- výstavy (tapiserie, paličková krajka)
- výtvarné dílny (waldorfské panenky, drátkování, arteterapie)
- povídání o literatuře a divadle
- práce na PC (e-mailové schránky, internet)

### ÚSTECKÝ KRAJ

#### Občanské sdružení SENIOR SENIORCENTRUM ÚSTÍ NAD LABEM

Meruňková 284/6/1, Ústí nad Labem – Severní Terasa,

Tel.: 472 714 190, 736 482 237,

Provozní doba Centra denních služeb: Po – Pá 7.30–15.30 hodin

Poslání:

- Poskytovat ambulantní denní péči seniorům z různých důvodů nesoběstačným, poskytovat pomoc seniorům osamělým či zdravotně postiženým.
- Nabízet aktivizaci a relaxaci seniorům zdravým i zdravotně postiženým.
- Zlepšovat kvalitu života seniorů, umožnit jim žít ve vlastních domácnostech nebo domácnostech příbuzných a oddálit jejich institucionalizaci.
- Pomáhat také rodinným pečovatelům seniorů.

### LIBERECKÝ KRAJ

#### Komunitní středisko KONTAKT Liberec

Centrální klub seniorů, Palachova 504/7, Liberec  
Klub se nachází v polyfunkčním domě Liduška

Tel.: 485 244 992,

E-mail: [klub@ksk.liberec.cz](mailto:klub@ksk.liberec.cz)

Od svého počátku zajišťuje kulturní vyžití pro seniory, jsou zde pořádána společenská setkání a návštěvníci získají i další užitečné informace. Klub je vybaven audiovizuální technikou (televize, DVD přehrávač, videopřehrávač), pro poslech je připravena hi-fi (rádio, CD, audiokazety). V klubu je možnost využít bezplatný internet na zdejších počítačích. K dispozici jsou také časopisy, knížky, společenské hry a další



příjemné drobnosti, aby se zde návštěvníci cítili spokojeně, uvolněně a bezpečně. Klub je určený všem libereckým seniorům, neboť jeho dostupnost prostřednictvím autobusů MHD je příznivá.

Klub je otevřený od pondělí do čtvrtka od 10.00 do 17.00 hodin a v pátek od 10.00 do 14.00 hodin.

### KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

#### Centrum sociální pomoci a služeb o.p.s. Denní stacionář Domovinka

Harmonie II, Souběžná 1746, Hradec Králové 12

Tel.: 495 272 242; 495 272 123,

E-mail: csps.hk@csps-hk.cz

### PARDUBICKÝ KRAJ

#### Senior centrum Pardubice

Pospíšilovo nám. 1693 (bývalá mateřská školka, 1. patro), Pardubice

Tel. 466 859 747

Aktivity:

- cvičení zdravotní
- gymnastika, protahovací a posilovací cvičení
- cvičení zdravotní a rehabilitační
- jóga pro pokročilé
- jóga pro začátečníky
- jóga pro začátečníky a pokročilé
- čínské tradiční cvičení
- paličkování
- trénink paměti
- pěvecký soubor „Návrat“
- taneční kroužek manželů Pazderových
- kurz němčiny
- kurz angličtiny

právní poradna:

JUDr. Pavel Gottwald, každou středu od 14.00 do 16.00 hodin v kanceláři N115

v budově magistrátu na náměstí Republiky 12, 530 21 Pardubice (přízemí, vlevo vedle pokladny). Poradna funguje bez objednání.

### KRAJ VYSOČINA

#### Svaz důchodců Jihlava

Karoliny Světlé 11, v sídlišti městské domy

Tel.: 724 574 352, 773 202 840,

E-mail: duchodci@ji.cz

Svaz důchodců organizuje zájmovou činnost pro seniory a nabízí i poradenskou činnost a pomoc. Informace poskytuje v úterý a ve čtvrtek od 9 do 11 hod.

Provozuje počítačový a internetový klub, připravuje zájezdy, nabízí výpůjčky z knihovny, provozuje klub křížovkářů a hádankářů, dále provádí různé kulturní akce, výstavy prací z rukodělných a zájmových činností a další aktivity.

### OLOMOUCKÝ KRAJ

#### Centrum denních služeb pro seniory

Rooseveltova 384/88a, Olomouc

Tel.: 585 754 615, 585 435 858, 724 873 077,

E-mail: centrum@sluzbyproseniory.cz

Poskytujeme DENNÍ POBYT, a to v pracovní dny od 6.30 do 18.00 hod. Zaměřujeme se na pořádání různých aktivit, které jsou vhodné především pro uživatele s demencí (Alzheimerova choroba), u nichž je nutný dohled druhé osoby, ale nejen pro ně. Konkrétně se jedná například o

- keramické práce, malování, práce s přírodninami a textiliemi, přesazování květin, pečení
- udržování vědomostních znalostí, tréninky paměti, logopedická cvičení
- procházky do okolí, výlety, společné oslavy narozenin apod.
- společné nebo individuální čtení

- dechová cvičení a artikulační cvičení, jemná a hrubá motorika, drobné sportovní hry, společenské hry
- sledování televize nebo videa – reminiscenční terapie (čtení starých novin, sledování TV pořadů z archivu, vyprávění o starých fotografiích, předmětech apod.), muzikoterapie

#### Maltézká pomoc – Projekt vzdělávání seniorů v oblasti moderních technologií

Wurmova 6, Olomouc

Tel.: 587 405 340, 732 662 658, E-mail:

modernisenior@maltezkapomoc.cz

Maltézká pomoc, o.p.s. centrum Olomouc za přispění Statutárního města Olomouc realizuje projekt vzdělávání seniorů v oblasti moderních technologií. V nejbližší době budou zahájeny vzdělávací kurzy zaměřené na posílení dovedností v oblasti používání počítače, internetu, mobilních telefonů, platebních karet, bankomatů a souvisejících technologií.

### MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

#### Společnost Senior, o.s. – Internetové vzdělávací centrum

Na Jízdárně 18, Ostrava 1

Tel.: 731 221 291, 603 930 321,

606 411 643,

E-mail: hruby.jiri@homecity.cz

Internetové vzdělávací centrum pro seniory, jehož cílem je vytvořit co nejlepší podmínky pro výuku práce na PC a s internetem. Prioritně jsou připraveny kurzy pro úplné začátečníky. Současně jsou zde dány předpoklady pro rozšíření volnočasových aktivit seniorů využíváním počítačů a internetu k naplnění jejich potřeb a zájmů.

Internetové centrum je otevřeno denně kromě úterý v době od 10 do 17 hod. Kurzy jsou 10hodinové, výuka probíhá 1x týdně, vždy od 10 do 12 hod. Účastnický poplatek činí 300 Kč.

Odpolední hodiny od 14 do 17 hod. (mimo úterý) jsou pak vyhrazeny k procvičování získaných dovedností, vždy za přítomnosti lektora.

### ZLÍNSKÝ KRAJ

#### Charita Zlín

Burešov 4886, Zlín

Tel.: 577 224 050,

E-mail: info@zlin.charita.cz

Pro seniory jsou mimo jiné pořádány klubové aktivity, např. výstavy, večery poezie, přednášky, koncerty, organizace zájezdů apod.

## Univerzity třetího věku

vysoké školy řadí Univerzitu třetího věku (U3V) do nabídky celoživotního vzdělávání a poskytují v ní osobám v pozdějším věku všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské, univerzitní úrovni.

- ČVUT – České vysoké učení technické v Praze
- ČZU – Česká zemědělská univerzita v Praze
- ČZU PEF – Česká zemědělská univerzita PEF v Praze
- MU – Masarykova univerzita Brno
- MZLU – Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně
- SLU – Slezská univerzita v Opavě
- TUL – Technická univerzita v Liberci
- UHK – Univerzita Hradec Králové
- UJEP – Univerzita Jana Evangelisty Purkyně
- UK – Univerzita Karlova v Praze
- UPa – Univerzita Pardubice
- UPOL – Univerzita Palackého Olomouc
- UTB – Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
- VFU – Veterinární a farmaceutická univerzita Brno
- VŠB – Vysoká škola báňská Ostrava
- VŠE – Vysoká škola ekonomická
- VŠCHT – Vysoká škola chemicko-technologická v Praze
- VŠPJ – Vysoká škola polytechnická Jihlava
- VUT – Vysoké učení technické v Brně
- ZČU – Západočeská univerzita v Plzni

Více informací o studiu nabízí i internetové stránky Asociace Univerzit Třetího Věku <http://au3v.vutbr.cz/>

## Kluby pro seniory

Kluby pro seniory nabízejí možnost setkávání s vrstevníky, účast na přednáškách, možnost společných výletů, zájmové činnosti a dalších aktivit. O nejbližším klubu ve vašem okolí se informujte na sociálním odboru obecního úřadu v místě bydliště. Zde vám nabízíme několik vybraných klubů napříč ČR.

### HLAVNÍ MĚSTO PRAHA

#### Klub seniorů

Adresa: Tomášská 6, Praha 1, 110 00

#### Svaz důchodců ČR

Adresa: Hořanská 2, Praha 3, 130 00

#### Klub seniorů

Adresa: Podolská 31, Praha 4, 147 00

#### Veřejné komunitní centrum Domov Sue Ryder

Adresa: Michelská 1/7, Praha 4, 140 00

#### Klub důchodců Místní organizace Svazu důchodců Praha 5

Kulturní klub Poštovka

Adresa: Zahradníčkova 1118/2, Praha 5 – Košíře, 150 00

#### Klub důchodců – DPS

Adresa: Bulovka 10, Praha 8, 180 00

#### Klub pro seniory – Campanus

Adresa: Jírovcovo nám. 1782, Praha 4 – Chodov, 148 00

#### Klub seniorů Velká Ohrada

Adresa: Přecechtělova 2229, Praha 13, 155 00

#### Klub aktivního stáří Oblastní spolek Českého Červeného kříže

Adresa: Malkovského 603, Praha 18, 199 00

#### Klub důchodců

Mírovná ulice – Hasičská zbrojnice, Praha 22 – Kolovraty, 103 00

### Klas – Klub aktivního stáří Zbraslav

Adresa: Elišky Přemyslovny 399, Praha Zbraslav (<http://klas.7x.cz>)

pořádají kurzy a přednášky – například práce s počítačem, výtvarná a hudební dopoledne, rehabilitační cvičení, ruční práce

#### Občanské sdružení Veselý Smíchov

Adresa: Grafická 13, Praha 5, ([www.veselysmichov.cz](http://www.veselysmichov.cz))

Klub seniorů na Smíchově – pořádá kurz „počítače a digitální technika“ v počítačové učebně základní školy Grafická

### STŘEDOČESKÝ KRAJ

#### Klub důchodců Benešov

Adresa: Vnoučkova 476, Benešov, 256 01

#### Klub důchodců

Adresa: Na Radouči 1081, Mladá Boleslav, 293 01

### PLZEŇSKÝ KRAJ

#### Svaz důchodců ČR

Adresa: Thámova 12, Plzeň, 320 25

#### Klub seniorů

Adresa: Plánická 208/II, Klatovy, 339 01

### KARLOVARSKÝ KRAJ

#### Klub důchodců Cheb

Adresa: Evropská 1046/13, Cheb, 350 02

**DPS - Klub důchodců**

Adresa: Komenského 113, Sokolov, 356 01

**KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ****Klub důchodců Hradec Králové**

Adresa: Pražská třída 198/40, Hradec Králové-Kukleny, 500 04

**Klub seniorů - Městské středisko sociálních služeb MARIE**

Adresa: Bartoňova 1998, Náchod, 547 01

**Klub důchodců**

Adresa: Procházkova 818, Trutnov, 541 01

**PARDUBICKÝ KRAJ****Seniorcentrum**

Adresa: Pospíšilovo náměstí 1693, Pardubice, 530 03

**LIBERECKÝ KRAJ****Klub důchodců Opletalka**

Adresa: Opletalova 35, Jablonec nad Nisou, 466 01

**Klub seniorů**

Adresa: Palachova 504/7, Liberec, 460 01

**ÚSTECKÝ KRAJ****Klub seniorů**

Adresa: Alšova 8, Litoměřice, 412 01

**Klub pro seniory**

Adresa: Horecká 2, Chomutov, 783 35

**ZLÍNSKÝ KRAJ****Klub seniorů**

Adresa: Kvítková 681, Zlín, 760 01

**Klub důchodců**

Adresa: Kollárova 1243, Uherské Hradiště, 686 01

**KRAJ VYSOČINA****Klub seniorů**

Adresa: Okružní 13, Jihlava, 586 01

**MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ****Klub seniorů ELIM**

Adresa: 28. října 148, Ostrava, 702 00

**Společenské, kulturní a zájmové aktivity seniorů**

Adresa: M. Majerové 1733, Ostrava-Poruba, 708 00

**Klub seniorů**

Adresa: I. Sekaniny 1812/16, Ostrava, 708 00

**Klub důchodců**

Adresa: Masarykova třída 25, Opava, 746 01

**Klub seniorů**

Adresa: Borovského 814, Karviná-Ráj, 734 01

**Klub důchodců při DPS**

Adresa: Matuškova 2, Havířov-Město, 736 01

**Klub důchodců Sadová**

Adresa: Sadová 604, Frýdek-Místek, 738 01

**Klub seniorů Nový Jičín**

Adresa: Msgr. Šrámka 13, Nový Jičín, 741 01

**OLOMOUCKÝ KRAJ****Klub pro seniory**

Adresa: U Hradeb 2, Olomouc, 779 00

**Klub seniorů - Penzion pro seniory**

Adresa: Beskydská 1298, Jeseník, 790 01

**Klub důchodců v Přerově**

Adresa: Žerotínovo nám. 4, Přerov, 750 02

**Klub důchodců Šumperk**

Adresa: Temenická 11, Šumperk, 787 01





**Krizová pomoc**

Krizová pomoc je určena pro lidi, kteří prožívají nějakou náročnou životní situaci a jejich síly, pomoc rodiny a přátel jim k překonání tíživé situace nestačí. V takovém případě přichází na řadu odborná pomoc, která může zahrnovat sociální, psychologické, právní poradenství a částečně také psychoterapii. Krizová pomoc může probíhat telefonicky, ambulantně či formou krátkodobého pobytu. Níže vám předkládáme kontakty na organizace působící v jednotlivých krajích.

**CELOREPUBLIKOVÁ PŮSOBNOST:**

**Senior telefon** – 800 157 157 – krizová a poradenská linka pro seniory, kteří potřebují pomoc v překonání náročné životní situace s vyhledání návazných služeb vedoucích k dalšímu řešení obtížné situace.

**HL. m. PRAHA****Krizové centrum Riaps**

Adresa: Chelčického 39, 130 00, Praha 3  
Tel.: 222 586 768 (8–16 hod.), 222 582 151 (16–8 hod.)  
E-mail: riaps@csspraha.cz  
Web: <http://www.csspraha.cz/krizove-centrum-riaps>

**STŘEDOČESKÝ KRAJ****Centrum krizové intervence v Kutné Hoře**

Občanské sdružení „Povídej“  
Adresa: Česká 235, 284 01 Kutná Hora  
Tel.: linka důvěry 327 511 111, event. mobil 602 874 470 (po–pá 8–22 hod.)  
E-mail: [linkaduvery@kh.cz](mailto:linkaduvery@kh.cz)  
Web: [www.linkaduvery.kh.cz](http://www.linkaduvery.kh.cz)

**JIHOČESKÝ KRAJ****Arkáda – sociálně psychologické centrum, o.s.**

Adresa: Husovo náměstí 2/24, 397 01 Písek  
Tel.: 382 211 300  
E-mail: [info@arkada-pisek.cz](mailto:info@arkada-pisek.cz)  
Web: [www.arkadacentrum.cz](http://www.arkadacentrum.cz)

**PLZEŇSKÝ KRAJ****Centrum SOS Archa**

Adresa: Prokopova 17, 301 00 Plzeň  
Tel.: 377 223 221, 733 414 421  
E-mail: [archa.plzen@diakonieccz.cz](mailto:archa.plzen@diakonieccz.cz)  
Web: [www.sosarcha.cz](http://www.sosarcha.cz)

**KARLOVARSKÝ KRAJ****Občanské sdružení Res vitae – Krizové centrum**

Adresa: Blahoslavova 659/18, 360 09 Karlovy Vary  
Tel.: 353 588 080 (po–pá 18–6 hod. ambulantně), 353 566 426 (kontakt na poradnu)  
E-mail: [poradna@resvitae.cz](mailto:poradna@resvitae.cz)  
Web: [www.resvitae.cz](http://www.resvitae.cz)

**ÚSTECKÝ KRAJ****Občanské sdružení Spirála**

Adresa: K Chatám 22, 403 40 Ústí nad Labem-Skorotice  
Tel.: 475 603 390 (nonstop)  
E-mail: [spirala.cki@volny.cz](mailto:spirala.cki@volny.cz)  
Web: [www.spirala-ul.cz](http://www.spirala-ul.cz)

**LIBERECKÝ KRAJ****Linka důvěry Liberec**

Tel.: 485 177 177, 606 450 064 (anonymní, nonstop)  
E-mail: [odpovim@napismi.cz](mailto:odpovim@napismi.cz) (internetové poradenství)  
Web: [www.linkaduveryliberec.cz](http://www.linkaduveryliberec.cz)

**KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ****Linka důvěry Hradec králové**

Tel.: 495 273 259 (nonstop)

**PARDUBICKÝ KRAJ****Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s. – Krizové centrum**

Adresa: Štěpánkova 108, 537 01 Chrudim  
Tel.: 469 623 899  
E-mail: [kc@pestalozzi.cz](mailto:kc@pestalozzi.cz)  
Web: [www.pestalozzi.cz](http://www.pestalozzi.cz)

**KRAJ VYSOČINA****Občanské sdružení STŘED – Telefonická krizová pomoc**

Adresa: Mládežnická 229, 674 01 Třebíč  
Tel.: 568 44 33 11 nebo 775 22 33 11  
E-mail: [linkaduvery@stred.info](mailto:linkaduvery@stred.info)  
Web: [www.stred.info](http://www.stred.info)

**JIHMORAVSKÝ KRAJ****Krizové centrum při FN Brno-Bohunice**

Adresa: Jihlavská 20, 625 00 Brno  
Tel.: 532 232 078 (nonstop)  
Web: [www.fnbrno.cz](http://www.fnbrno.cz)

**OLOMOUCKÝ KRAJ****Charita Olomouc – Krizové centrum**

Adresa: Wurmova 5, 771 11 Olomouc  
Tel.: 739 249 223  
E-mail: [adela.adamkova@olomouc.charita.cz](mailto:adela.adamkova@olomouc.charita.cz)  
Web: [www.olomouc.charita.cz](http://www.olomouc.charita.cz)

**ZLÍNSKÝ KRAJ****Charita Holešov – Krizová pomoc**

Adresa: nám. Svobody 97, 769 01 Holešov  
Tel.: 573 398 468, 737 484 565  
E-mail: [kp@holesov.charita.cz](mailto:kp@holesov.charita.cz)  
Web: [www.holesov.charita.cz](http://www.holesov.charita.cz)

**MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ****Krizové centrum Ostrava, o.s.**

Adresa: Nádražní 196, 702 00 Ostrava  
Tel.: 596 110 882-5, 732 957 193  
E-mail: [krizovecentrum@kriceos.cz](mailto:krizovecentrum@kriceos.cz)  
Web: [www.kriceos.cz](http://www.kriceos.cz)

**Občanské poradny (www.obcanskeporadny.cz)**

Občanské poradny poskytují nezávislé, odborné, nestranné a bezplatné sociálně odborné poradenství v 18 právních oblastech a upozorňují příslušné státní a místní orgány na nedostatky legislativy a na neřešené problémy občanů. Aktuální seznam občanských poraden podle jednotlivých krajů vám předkládáme níže.

**HLAVNÍ MĚSTO PRAHA****Občanská poradna Praha 1**

Adresa: Jakubská 3, 110 00 Praha 1  
Tel: 222 310 110  
E-mail: op.praha1@seznam.cz

**Občanská poradna Společnou cestou, o.s.**

Adresa: Spytihněvova 4, 128 00 Praha 2  
Tel: 223 011 642  
E-mail: poradna@spolcest.cz

**Občanská poradna REMEDIUM Praha 3**

Adresa: Křišťanova 15, 130 00 Praha 3  
Tel: 605 284 737  
E-mail: obcanskaporadna@remedium.cz

**Občanská poradna PROXIMA SOCIALE, o.s.**

Adresa: Rakovského 3138, 143 00 Praha 12  
Tel: 241 770 232  
E-mail: poradna@proximasociale.cz

**STŘEDOČESKÝ KRAJ****Občanská poradna Beroun**

Adresa: Na Příkopě 211/1, 266 01 Beroun  
Tel: 311 625 206, 604 272 576  
E-mail: info@opberoun.cz

**Občanská poradna Branýs nad Labem**

Adresa: Na Dolíku 53, 250 01 Brandýs nad Labem-Stará Boleslav  
Tel: 731 588 632  
E-mail: stuchlikova@opnymburk.cz

**Občanská poradna Diakonie Čáslav**

Adresa: Komenského náměstí 140, 286 01 Čáslav

Tel: 327 314 379  
E-mail: op@diakonie-caslav.cz

**Občanská poradna Čelákovice**

Adresa: náměstí 5. května, budova Radnice, 250 88 Čelákovice  
Tel: 775 561 848  
E-mail: info@opnymburk.cz

**Občanská poradna Černošice**

Adresa: Riegrova 1209, 252 28 Černošice  
Tel: 311 625 206, 604 272 576  
E-mail: info@opberoun.cz

**Občanská poradna Hořovice**

Adresa: Palackého náměstí 2, 268 01 Hořovice  
Tel: 311 625 206, 604 272 576  
E-mail: info@opberoun.cz

**Občanská poradna Kolín**

Adresa: Na Pustině 1068, 280 02 Kolín 2  
Tel: 731 588 632  
E-mail: stuchlikova@opnymburk.cz

**Občanská poradna Městec Králové**

Adresa: náměstí Republiky 1, 289 03 Městec Králové  
Tel: 775 561 846  
E-mail: info@opnymburk.cz

**Občanská poradna Milovice**

Adresa: Příčná 194/1, 289 24 Milovice  
Tel: 775 561 846  
E-mail: lesarova@opnymburk.cz

**Občanská poradna Neratovice**

Adresa: Mládežnická 984, 277 11 Neratovice

Tel: 311 625 206, 604 272 576  
E-mail: info@opberoun.cz

**Občanská poradna Nymburk, o.s.**

Adresa: nám. Přemyslovců 14/11, 288 02 Nymburk  
Tel: 325 511 148, 731 588 632  
E-mail: poradna.nymburk@centrum.cz

**JIHOČESKÝ KRAJ****Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o. p. s.**

Adresa: Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice  
Tel: 387 222 838, 606 720 095  
E-mail: poradna@jr-spolecnost.cz

**Občanská poradna při sdružení INKANO**

Adresa: Karlova 108, 397 01 Písek  
Tel: 382 211 108  
E-mail: inkano@inkano.cz

**PLZEŇSKÝ KRAJ****Občanská poradna Dobřany**

Adresa: Náměstí TGM 5, 334 41 Dobřany  
Tel: 777 944 563

**Občanská poradna Plzeň, o.s.**

Adresa: Koterovská 41, 326 00 Plzeň  
Tel: 377 456 468, 777 964 563  
E-mail: poradna@opplzen.cz

**Občanská poradna Rokycany**

Adresa: Svazu bojovníků za svobodu 68, 337 01 Rokycany  
Tel: 373 728 536, 775 720 492  
E-mail: op.rokycany@diakoniecce.cz

**KARLOVARSKÝ KRAJ****Občanská poradna Karlovy Vary**

Adresa: Západní 63, 360 05 Karlovy Vary

Tel.: 353 224 804  
E-mail: opkv@volny.cz

**ÚSTECKÝ KRAJ****Občanská poradna Děčín**

Adresa: Palackého 16, 405 02 Děčín  
Tel.: 412 517 368  
E-mail: obcanskaporadna@gmail.com

**Občanská poradna Most**

Adresa: tř. Budovatelů 2957, Business centrum, 434 01 Most  
Tel.: 417 638 955, 721 258 865  
E-mail: op.most@diakoniecce.cz

**Občanská poradna při Oblastní charitě Rumburk**

Adresa: Sukova 1055, 408 01 Rumburk  
Tel.: 412 384 745, 412 332 774  
E-mail: op@charitarumburk.cz

**Občanská poradna Šluknov**

Adresa: T. G. Masaryka 580, 407 77 Šluknov  
Tel.: 412 384 745, 739 138 618  
E-mail: op@charitarumburk.cz

**Občanská poradna Varnsdorf při o.s. Na Křižovatce**

Adresa: Národní 499, 407 47 Varnsdorf  
Tel.: 412 370 485, 723 567 202  
E-mail: poradna@nakrizovatcevd.eu

**Handicap Žatec o.s., Organizace zdravotně postižených**

Adresa: náměstí Svobody 150 (vchod z ulice Jiráskova), 438 01 Žatec  
Tel.: 415 714 277  
E-mail: handicap-zatec@seznam.cz

**LIBERECKÝ KRAJ****Občanská poradna Frýdlant v Čechách**

Adresa: Havlíčkovo nám. 304, 464 01 Frýdlant v Čechách

Tel.: 775 077 234  
E-mail: Obcanskaporadna.lbc@volny.cz

#### Občanská poradna Jablonec nad Nisou

Adresa: Spolkový dům, ul. Floriánové, 466  
01 Jablonec nad Nisou  
Tel.: 485 152 070  
E-mail: obcanskaporadna.lbc@volny.cz

#### Občanská poradna Liberec

Adresa: Švermova 32, 460 10 Liberec 10-  
Františkov  
Tel.: 485 152 070, 485 152 070  
E-mail: obcanskaporadna.lbc@volny.cz

### KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

#### Občanské poradenské středisko, o.p.s.

Adresa: Veverkova 1343, 500 02 Hradec  
Králové  
Tel.: 498 500 355  
E-mail: ophk@ops.cz

#### Občanská poradna Jičín

Adresa: Tyršova 246, 506 01 Jičín  
Tel.: 493 523 495  
E-mail: opjicin@ops.cz

#### Občanská poradna Náchod

Adresa: Hálkova 432, 547 01 Náchod  
Tel.: 491 421 723  
E-mail: opnachod@ops.cz

#### Občanská poradna Rychnov nad Kněžnou AGAPÉ, o. s.

Adresa: Panská 1492, 516 01 Rychnov nad  
Kněžnou  
Tel.: 494 535 112  
E-mail: oprk@wo.cz

### PARDUBICKÝ KRAJ

#### Občanská poradna Chrudim

Adresa: Školní náměstí 56, 537 01 Chrudim

Tel.: 469 319 700  
E-mail: op.chrudim@tiscali.cz

#### Občanská poradna Letohrad

(otevřeno každé liché úterý v měsíci od 9  
do 12 hod.)  
Adresa: Na Kopečku 356, 561 51 Letohrad

#### Občanská poradna Litomyšl

Adresa: Ropkova 51, 570 01 Litomyšl  
Tel.: 461 723 758, 731 898 559

#### Občanská poradna Pardubice, o.s.

Adresa: 17. listopadu 237, 530 02 Pardu-  
bice  
Tel.: 466 989 574  
E-mail: op.pce@seznam.cz

#### Občanská poradna Polička při Oblastní charitě Polička

Adresa: Vrchlického 185, 572 01 Polička  
Tel.: 461 723 758  
E-mail: poradna@policka.cz

#### Občanská poradna Ústí nad Orlicí

Adresa: 17. listopadu 69, 562 01 Ústí nad  
Orlicí  
Tel.: 465 520 520, 465 520 521  
E-mail: poradna@orlicko.cz

#### Občanská poradna Vysoké Mýto

Adresa: Plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vyso-  
ké Mýto  
Tel.: 468 003 465  
E-mail: poradna@orlicko.cz

### KRAJ VYSOČINA

#### Občanská poradna Bystřice nad Pernštejnem

Adresa: Zahradní 580, 593 01 Bystřice  
nad Pernštejnem  
Tel.: 566 688 227  
E-mail: ob.poradna@centrum.cz

#### Občanská poradna Havlíčkův Brod při Ob- lastní charitě Havlíčkův Brod

Adresa: B. Němcové 188, 580 01 Havlíčkův  
Brod  
Tel.: 569 425 630, 777 736 048  
E-mail: poradna@charitahb.cz

#### Občanská poradna Jihlava

Adresa: Žižkova 13, 586 01 Jihlava  
Tel.: 567 330 164  
E-mail: opj@volny.cz

#### Občanská poradna Nové Město při Sdru- žení Nové Město na Moravě

Adresa: Vratislavovo nám. 12, 592 31 Nové  
Město na Moravě  
Tel.: 566 616 121  
E-mail: op@sdruzeninovemesto.cz

#### Občanská poradna Pelhřimov

Adresa: Solní 1814, 393 01 Pelhřimov  
Tel.: 565 327 110, 728 541 090, 565  
327 110  
E-mail: poradna@pelhrim.cz

#### Občanská poradna Světlá nad Sázavou

Adresa: Sázavská 598, 582 091 Světlá nad  
Sázavou  
Tel.: 777 736 048  
E-mail: poradna@charitahb.cz

#### Občanská poradna Telč

(úterý 11.30–15.30)  
Adresa: Masarykova ulice č. 330, 588 56  
Telč

#### Občanská poradna Třebíč

Adresa: Přerovského 126/6, 674 01 Třebíč  
Tel.: 568 845 348, 724 304 718  
E-mail: obcanskaporadna@seznam.cz

#### Občanská poradna Žďár nad Sázavou

Adresa: Dolní 165/1, 591 01 Žďár nad Sá-  
zavou

### JIHOMORAVSKÝ KRAJ

#### Občanská poradna Brno

Adresa: Anenská 10, 602 00 Brno  
Tel.: 545 241 828  
E-mail: poradna.brno@volny.cz

#### Triada, Poradenské centrum, o.s.

Adresa: Orlí 20, 602 00 Brno  
Tel.: 542 221499  
E-mail: op@triada-centrum.cz

#### Občanská poradna KROK Kyjov

Adresa: Za Stadionem 1358, 697 01 Kyjov  
Tel.: 518 324 557, 739 084 422  
E-mail: iporadna@oskrok.cz

### MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

#### Občanská poradna Bohumín při Charitě Bohumín

Adresa: Štefánikova 957, 735 81 Bohumín  
Tel.: 596 016 715, 739 002 717  
E-mail: opbohumin@seznam.cz

#### Občanská poradna Haviřov-Šumbark

Adresa: Opletalova 4/607, 736 01 Haviřov-  
Šumbark  
Tel.: 596 810 546  
E-mail: obcan.ha@slezskadiakonie.cz

#### Občanská poradna Slezské Diakonie v Karvině

Adresa: Fryštátská 168, 733 01 Karviná  
Tel.: 596 323 031  
E-mail: obcan.ka@slezskadiakonie.cz

#### Občanská poradna při Centru nové naděje

Adresa: Farní 6, 738 01 Frýdek-Místek  
Tel.: 558 439 823, 773 173 604  
E-mail: obcanskaporadna@cnnfm.cz

#### Občanská poradna Kopřivnice

Adresa: Štefánikova 1163, 742 21 Kopřiv-  
nice



**Občanská poradna Nový Jičín**

Adresa: Sokolovská 617/9, 741 01 Nový Jičín

Tel.: 556 709 403, 777 735 555

E-mail: czp.novyjicin@czp-msk.cz

**Občanská poradna Opava při Charitě Opava**

Adresa: Kylešovská 10, 746 01 Opava

Tel.: 553 616 437, 731 316 552

E-mail: obcanskaporadna@charitaopava.cz

**Občanská poradna Ostrava**

Adresa: 28. října 86, 702 00 Ostrava

Tel.: 596 611 237

E-mail: obcan.ov@slezskadiakonie.cz

**Občanská poradna Ostrava-Poruba**

Adresa: Dělnická 387/20, 708 00 Ostrava-Poruba

Tel.: 591 124 979

E-mail: poradna@jekhetane.cz

**Občanská poradna Ostrava-Přívov**

Adresa: Palackého 49, 702 00 Ostrava-Přívov

Tel.: 596 113 890, 602 248 693

E-mail: poradna@jekhetane.cz

**Občanská poradna SPOLEČNĚ - JEKHE-TANE**

Adresa: Bulharská 1, 787 01 Šumperk

Tel.: 583 211 833

E-mail: poradna.sumperk@jekhetane.cz

**ZLÍNSKÝ KRAJ****Občanská poradna Uherské Hradiště**

Adresa: Velehradská třída 247, 686 01 Uherské Hradiště

Tel.: 572 540 723

E-mail: obcanska.poradna@uhradiste.charita.cz

**Občanská poradna pro o.s. Pod křídly**

Adresa: Zašovská 784, 757 01 Valašské Meziříčí

Tel.: 571 629 068

E-mail: poradna@podkridly.cz

**Občanská poradna Strop**

Adresa: Dlouhá 2699, 760 01 Zlín

Tel.: 571 110 896

E-mail: op@strop-zlin.cz

**Poradny pro manželství, rodinu a mezilidské vztahy**

Poradci poskytují psychologické, psychosociální a sociálně právní poradenství jednotlivcům, partnerským párům, snoubencům, manželům a rodinám, které se nacházejí v náročném životním období. Poradenství je zaměřeno na zvládání potíží v mezilidských vztazích, osobních a rodinných problémech, generačních sporů, rozvodu a porozvodových těžkostí, styku s dětmi, žárlivosti, nevěry, závislosti v rodině a obtíží v intimním soužití.

Informace o jednotlivých poradnách získáte na stránce [www.amrp.cz](http://www.amrp.cz).

**O projektu 50+ Aktivně – seznamte se, prosím!**

Publikace, kterou právě držíte v ruce, je jedním z výstupů projektu 50+ Aktivně. Cílem projektu Podpora zaměstnanosti a využití volného času seniorů, lidí v předdůchodovém věku, ve věku 50+ (zkráceně 50+ Aktivně) bylo přispět prostřednictvím nejlepší praxe a výměny zahraničních zkušeností k prodloužení ekonomické aktivity a sociální integrace obyvatel a podpořit tak soulad pracovního a soukromého života v předdůchodovém a důchodovém věku.

Projekt byl realizován od září 2009 do února 2011 obecně prospěšnou společností Respekt institut.

Tento projekt byl financován z prostředků ESF prostřednictvím Mezinárodní spolupráce Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

**Partneři projektu:**

- Ulm University, Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung, Spolková republika Německo
- Swedish Association of Senior Citizen, Švédsko
- Social Aid of Hellas, Řecko

**Výstupy projektu:**

Pokud se chcete seznámit i s dalšími tématy, kterým se projektu věnoval. Navštivte naši internetovou stránku a seznamte se více s naším projektem na: [www.respektinstitut.cz/50-aktivne-vystupy-projektu/](http://www.respektinstitut.cz/50-aktivne-vystupy-projektu/)

**RESPEKT | institut**

**pro rozvoj občanské společnosti**

Obecně prospěšná společnost Respekt institut identifikuje společensky významná témata, přispívá k věcné diskusi o nich a snaží se nacházet nová řešení společenských problémů jak v České republice, tak i v mezinárodním kontextu.

[www.respektinstitut.cz](http://www.respektinstitut.cz)

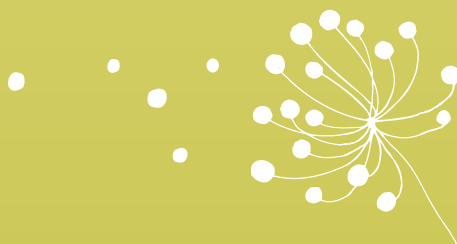
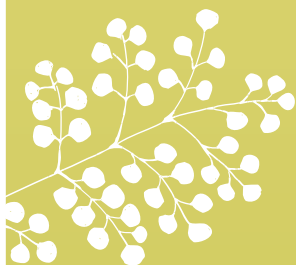
**50+ Aktivně**  
**Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života**

Autoři: Lenka Bočková, Šárka Hastrmanová, Egle Havrdová  
Respekt institut, 2011

Grafická úprava: Hedvika Člupná  
Ilustrace: Magda Andresová a Shutterstock Images  
Náklad: 10 000 ks  
Tisk: Amos Typografické studio, spol. s.r.o.

ISBN 978-80-904153-2-4





**RESPEKT** | institut

Podle demografických projekcí probíhá stárnutí populace v ČR nadprůměrně intenzivně ve srovnání s dalšími zeměmi vyspělého světa. I přesto, že v současném politickém diskursu zaznívá téma aktivního stárnutí čím dál častěji, stále si neuvědomujeme, že tato diskuse se týká bezprostředně každého z nás. K naplnění vize aktivního stárnutí bude zapotřebí nejen úsilí samotných seniorů, ale také změna přístupu ze strany celé společnosti. Starší generace má co nabídnout, což dokazuje množství domácích i zahraničních úspěšných programů, které na jedné straně aktivizují seniory a na druhé straně dokážou cíleně využít jejich bohatých zkušeností. Věříme, že tato publikace přispěje k další diskusi na téma stárnutí, jež nemusí být společností vnímáno jen jako riziko za předpokladu, že dokážeme využít potenciál, který starší pracovníci a senioři mohou nabídnout.

