



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**Začlenění a aktivizace osob starších 65 let do
společenského dění v Písku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program:

SOCIÁLNÍ POLITIKA A SOCIÁLNÍ PRÁCE

Autor: Lucie Vlachová

Vedoucí práce: Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D.

České Budějovice 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Začlenění a aktivizace osob starších 65 let do společenského dění v Písku*“ jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské/diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské/diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské/diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 28.4.2021

.....

Poděkování

Chtěla bych poděkovat především vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Petře Zimmelové, Ph.D. za její cenné připomínky, rady, čas a trpělivost při odborném vedení mé práce. Dále bych chtěla poděkovat všem informantům, kteří se účastnili výzkumu k této bakalářské práci. Poděkování patří i mé rodině a partnerovi, kteří mě za celou dobu studia podporovali.

Začlenění a aktivizace osob starších 65 let do společenského dění v Písku

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá začleněním a aktivizací osob starších 65 let do společenského dění v Písku. Cílem bakalářské práce je zjistit jaké služby a aktivity město Písek zajišťuje k začlenění osob starších 65 let do společnosti. K zjištění cíle jsou použity čtyři výzkumné otázky.

Bakalářské práce je členěna na dvě části. Teoretická část se zabývá stářím a stárnutím, změnami ve stáří, sociální integrací ve stáří a aktivizací seniorů. Pro praktickou část je zvolen kvalitativní výzkum, metoda dotazování a analýzy. Jako technika je zvolen polostrukturovaný rozhovor a rešerše dokumentů. Výzkumné části se účastnilo sedm informantů.

Z výsledků vyplývá, že služby a aktivity, které jsou seniorům poskytovány, jsou velmi rozmanité. Mezi služby a aktivity, které slouží k aktivizaci a začlenění seniorů do společnosti můžeme zařadit sociálně – aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, služby Senior Pointu zaměřené na aktivizaci a zlepšení života seniorů, dále služby pro seniory od Červeného kříže a informační, vzdělávací a kulturní služby pro seniory od Městské knihovny. Celkem služby a aktivity na území města Písek poskytuje 14 poskytovatelů.

Tato bakalářská práce by mohla posloužit, jako přehled o službách a aktivitách, které se nacházejí ve městě Písek, a to jak pro samotné seniory, tak pro širokou veřejnost. Dále by mohla sloužit poskytovatelům sociálních služeb pro seniory, aby zjistili, o jaké služby a aktivity mají senioři ve městě Písek zájem a zda jsou o nich dostatečně informováni. Také by tato bakalářská práce mohla být využita pro studenty a další pracovníky sociálních oborů.

Klíčová slova

aktivizace seniorů; služby pro seniory; začlenění seniorů; aktivity pro seniory; město Písek

Integration and activization of people older than 65 years into the social life in Písek

Abstract

The bachelor thesis deals with the Integration and activization of people over the age of 65 in social events in Písek. The aim of the bachelor thesis is to find out what services and activities the city of Písek provides for the integration of people over 65 into the society. Four research questions are used to determine the goal.

The bachelor thesis is divided into two parts. The theoretical part deals with the old age and aging, changes in old age, social integration in the old age and activization of seniors. Qualitative research, the method of questioning and analysis are chosen for the empirical part. A semi-structured interview and document analysis is chosen as the technique. Seven informants took part in the research part.

The results show that the services and activities provided to seniors are very diverse. Among the services and activities that serve to activize and integrate seniors into society we can include social – activization services for seniors and people with disabilities, Senior Point services aimed at activization and improving the lives of seniors, services for seniors from the Red Cross and informational, educational and cultural services for seniors by the Municipal Library. A total of 14 providers provide services and activities in the town of Písek.

This bachelor thesis could serve as an overview of the services and activities that are located in the town of Písek, both for seniors and for the general public. It could also serve providers of social services for the elderly to find out in what services and activities are seniors interested in the town of Písek and whether they are sufficiently informed about them. This bachelor thesis could also be used for students and other workers in the social field.

Key words

activization of seniors; services for seniors; inclusion of seniors; activities for seniors; the town of Písek

Obsah

1	Úvod	8
2	Stáří a stárnutí	9
2.1	Postoje ke stáří v současné společnosti.....	10
2.2	Vnímání stáří a seniorů v České republice	11
2.3	Periodizace lidského života	11
2.4	Změny ve stáří	12
2.4.1	Tělesné změny	13
2.4.2	Psychické změny	13
2.4.3	Sociální změny	15
3	Sociální integrace ve stáří	17
3.1	Sociální exkluze seniorů	19
4	Aktivizace seniorů	21
4.1	Životní styl a volný čas seniorů.....	21
4.2	Aktivizační činnosti seniorů.....	22
4.3	Aktivizační programy pro seniory.....	23
5	Cíl a výzkumné otázky	29
5.1	Cíl práce	29
5.2	Výzkumné otázky.....	29
6	Metodika	30
6.1	Strategie výzkumu	30
6.2	Technika sběru dat	30
6.3	Výzkumný soubor	31
6.4	Způsob zpracování dat.....	31
6.5	Harmonogram výzkumu.....	32
6.6	Etické aspekty výzkumu	32
7	Výsledky	33
7.1	Identifikační údaje informantů.....	33
7.2	Rešerše dokumentů.....	36
7.3	Výsledky rozhovorů	38
7.4	Odpovědi na výzkumné otázky.....	48
8	Diskuze	50

9	Závěr.....	57
10	Použitá literatura	59
11	Seznam tabulek a schémat	67
12	Přílohy	68

1 Úvod

Stáří je poslední vývojovou etapou lidského života. Stárneme již od samotného narození, proto je stáří nedílnou součástí každého z nás. V současné době se zvyšuje podíl starších osob, a tím dochází ke stárnutí populace. Lidé se dožívají vyššího věku a zlepšuje se i jejich zdravotní stav. V procesu stáří dochází k řadě změn ať už fyziologických, psychických nebo sociálních. Po odchodu do penze se z aktivního jedince stává člověk, který se najednou ocitá doma a musí se vypořádat s přebytkem volného času, který do té doby neznal. Záleží pouze na něm, jestli to zvládne, nebo ne. V případě, že se s odchodem do penze jedinec nedokáže vypořádat, začne jeho tělo i mysl strádat. Proto je potřeba udržovat a dále rozvíjet aktivitu takového člověka. Tím, že zůstane jedinec stále aktivní, se snižuje pravděpodobnost, že bude závislý na péči jiné osoby. Téma bakalářské práce jsem zvolila z toho důvodu, že si myslím, že je potřeba věnovat se službám a aktivitám pro seniory, které jim umožňují udržovat se ve fyzické i psychické kondici, a také navazovat nové sociální kontakty.

Bakalářská práce je členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnuje stáří a stárnutí, změnami ve stáří a sociální integrací ve stáří. Poslední kapitola je zaměřená na aktivizaci seniorů, čímž navazuje na praktickou část této práce. Praktická část se věnuje stanovenému cíli a výzkumným otázkám.

Cílem praktické části této práce je zjistit jaké služby a aktivity město Písek zajišťuje k začlenění osob starších 65 let do společnosti. K zjištění cíle jsou stanoveny čtyři výzkumné otázky, jejichž úkolem je zjistit, jaké organizace se zabývají aktivizací seniorů ve městě Písek, jaké služby město Písek zajišťuje seniorům pro jejich začlenění do společenského dění ve městě, jak jsou senioři o těchto službách informováni a jak samotní senioři vnímají služby, které jim jsou poskytovány. Pro zjištění dat je použit kvalitativní výzkum, technika polostrukturovaného rozhovoru, rešerše, metoda dotazování a analýza. Pro získání dat bylo provedeno sedm rozhovorů s osobami staršími 65 let žijících na území města Písek. Získaná data jsou zpracována pomocí otevřeného kódování.

2 Stáří a stárnutí

Cílem této kapitoly je definovat pojem stáří a stárnutí, zaměřit se na demografické změny týkající se stárnutí populace, vymezit periodizaci lidského života a definovat změny ve stáří a dopady těchto změn, které ovlivňují život staršího člověka.

V posledních desetiletích pravidelně dochází k zvyšování relativního i absolutního podílu starších lidí (Čeledová et al., 2016). Proto hovoříme o stárnutí populace, tedy o populačním stárnutí (Čeledová et al., 2016). V současné době je stárnutí populace celosvětovým fenoménem (Kisvetrová, 2019). Podle Natalie Gavrilové a Leonida Gavrilova (2011) se jedná o globální problém, který postihuje většinu průmyslově vyspělých zemí světa. Svobodová (2011) v článku demografické stárnutí a jeho dopady udává, že „*demografické stárnutí populace postihuje v současnosti všechny vyspělé země a stává se tak jednou z nejzávažnějších a nejdiskutovanějších společenských otázek*“.

Hlavní důvody stárnutí populace jsou spojeny zejména s poklesem porodnosti, poklesem úmrtnosti a celkovým prodlužováním střední délky života. Podle Čevely (2014) se lidé v hospodářsky vyspělých zemích dožívají vyššího věku než dříve. Zároveň se zlepšuje i jejich zdravotní a funkční stav (Čevela, 2014). Podle tohoto autora se jedná o nástup dlouhověké společnosti, který společně s dalšími faktory pozměňují periodizaci lidského života.

Definovat pojem stáří a stárnutí není zcela jednoduché. Přestože pokusů o objasnění těchto pojmů bylo již mnoho, žádná z těchto definic není absolutní a zcela definitivní (Dvořáčková, 2019a). Jedná se totiž o zcela individuální proces, který každý jedinec prožívá jinak.

„*Stárnutí je proces, kdy nastupují v jednotlivých orgánech na všech úrovních specifické degenerativní morfologické a funkční změny*“ (Hátlová, 2010 str. 9). Dle zmíněné autorky tyto změny přicházejí v různou dobu a pokračují různou rychlostí. K samotnému procesu stárnutí dochází defacto již od narození. Jedná se tedy o proces, který je neodvratný a záleží pouze na tom, jak se s ním jedinec vyrovná (Hátlová, 2010).

Stáří je důsledkem stárnutí. „*Stáří má své charakteristiky týkající se vzhledu, funkčního stavu, sociálních rolí, společensko-ekonomického postavení, věku a naděje dalšího dožití*“ (Dvořáčková, 2019a, str. 7). Podoby stáří mohou být různé, avšak hlavní roli zde hrají genetické predispozice, vliv prostředí nebo psychický a zdravotní stav jedince

(Dvořáčková, 2019a). Na základě poznatků z vývojové psychologie můžeme stáří označit jako poslední vývojovou etapu lidského života (Vágnerová, 2007).

Definice, názorů a postojů, které se problematikou stáří a stárnutí zabývají, existuje mnoho.

„Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkci organismu, přičemž se jedná o změny v oblasti somatické, psychické, emoční a sociální“ (Holmerová et al., 2007, str. 60).

Langmeier a Krejčířová definují stárnutí jako *„souhrn všech změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonosti jedince a jež kulminují v terminálním stádiu a ve smrti“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 202).

Čeledová et al. (2016) označují stáří jako poslední fázi ontogeneze, kdy se jedná o poslední vývojovou etapu, ve které člověk dovršuje život osobně, duševně, spirituálně i tělesně.

2.1 Postoje ke stáří v současné společnosti

Stáří a stárnutí je často charakterizováno jako období ztrát a negativních stereotypů, čímž je v současné konzumní společnosti seniorům přiřazováno stigma nepotřebnosti a bezcennosti (Kisvetrová, 2019). Tato autorka dále uvádí, že postoje vůči stáří jsou formulovány tradicemi, náboženstvím a sociokulturními aspekty, dále pak zkušenostmi a pozorováními. Přičemž právě tyto faktory jsou zásadní pro výsledný postoj společnosti nebo jedince ke vnímání stáří a stárnutí (Kisvetrová, 2019).

V naší společnosti došlo k odklonu od tradic, což vedlo k negativním projevům *„svědčících pro nedocení stáří, ignoranci, zesměšňování, ponižování, nerespektování starších osob a všeho, co ke stáří patří“* (Malíková, 2020, str. 31). Pozitivní postoj společnosti ke stáří je dán respektem společnosti vůči autoritě, zkušenosti a moudrosti starší generace (Kisvetrová, 2019). Naopak negativní postoj vůči stáří vyjadřuje zejména vnímání seniorů jako nemocných, konzervativních, skeptických a nevýkonných jedinců (Kisvetrová, 2019). V současné moderní společnosti orientované na mládí, krásu a výkon došlo k výraznému snížení sociálního statusu stáří až na takovou úroveň, kde se může

projevovat diskriminace osob na základě jejich věku, což označujeme jako tzv. ageismus (Zimmelová, 2019).

2.2 Vnímání stáří a seniorů v České republice

Jak již už bylo zmíněno, seniorská populace v České republice stárne a podíl starší populace bude i nadále výrazně narůstat (Svobodová, 2011). Sak a Kolesárová (2012) uvádějí, že spodní hranice pro hodnocení stáří je velmi rozmanitá a souvisí s věkem hodnotitele. Nejčastějšími kritérii stanovující stáří je věk, zdravotní stav, kondice a stav mysli (Sak, Kolesárová, 2012).

Sak a Kolesárová (2012) ve svém sociologickém výzkumu zaměřeném na popírání mýtů o stáří se mimo jiné zaměřili na otázky: „*s jakým věkem si česká populace spojuje seniory?*“ a „*s čím si česká populace spojuje seniory?*“ Na základě podkladů zmíněných autorů můžeme dojít k závěru, že česká společnost nemá na vnímání věku seniorů jednotný názor. Nejčastěji se za spodní hranici považuje věk 60, 65 nebo 70 let (Sak, Kolesárová, 2012). Co se týče druhé otázky, bylo z výzkumu zmíněných autorů zjištěno, že obyvatelé České republiky si seniory nejčastěji spojují se stářím, ekonomickým statutem, tedy odchodem do penze či rolí v rodině (dědeček a babička) a v neposlední řadě se zdravotním stavem. Mezi poslední výraznější charakteristiky seniora zařadili Sak a Kolesárová (2012) volný čas a jeho náplň. „*Senior je charakterizován disponibilitou velkého objemu času a jeho náplní*“ (Sak, Kolesárová, 2012, str.27).

2.3 Periodizace lidského života

Stanovit, od kdy je člověk považován za starého, není jednoduché. „*Starý je ten, kdo se jako starý prezentuje, a zvláště ten, koho za starého označí nebo jako starého intuitivně, zvykově vnímá společnost*“ (Čeledová et al., 2016, str. 12).

Podle Čeledové et al. (2016) je periodizace lidského života popisným artefaktem orientačního významu, který však nemá jednotná kritéria. Obvykle se jedná o kalendářní, biologický a sociální věk (Čeledová et al., 2016).

- Biologický věk

Představuje biologické parametry tělesného nebo psychického rozvoje, zrání a involuce (Čeledová et al., 2016). Biologický věk se podle této autorky používá k vyjádření shody či rozporu stavu konkrétního člověka s obvyklým stavem lidí daného věku.

- Sociální věk

Sociální věk je dán sociálními zkušenostmi a sociálním statutem (Čeledová et al., 2016). Za počátek sociálního stáří je považován vznik nároku na starobní důchod (Kalvach, 2004). Sociální stáří je charakterizováno především změnou společenské prestiže a životního rytmu, dále pak přijetím role starého člověka, osamostatněním dětí a přijetím role prarodiče (Čeledová et al., 2016).

- Kalendářní věk

Kalendářní věk je jednoznačně vymezitelný, avšak nepostihuje individuální rozdíly (Kalvach, 2004). Za seniora se nejčastěji podle kalendářního věku považuje člověk, který je ve věku 60–65 let (Kalvach, 2004).

Říčan (2014) rozděluje stáří do 3 skupin:

- Rané stáří – 60–74 let
- Stařecký věk – 75–89 let
- Dlouhověkost – 90 a více let

S vývojem společnosti dochází také k posunům věkové hranice označující stáří. Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že v roce 1800 byl za starého člověka označován člověk ve věku čtyřiceti let, v roce 1900 byl takto vnímán padesátník, v současných průmyslově rozvinutých zemích je stáří udáváno věkem 65 let, avšak dnešní gerontologie se již soustřeďuje spíše na věk od 75 let. Věková hranice stáří je také ovlivněna posunem odchodu do penze. V současné době se odchod do penze stále posouvá, z toho vyplývá, že se posouvá i samotná hranice označující stáří.

2.4 Změny ve stáří

Stárnutí přináší celou řadu fyzických i psychických změn. Jedná se však o zcela individuální změny z hlediska času, rozsahu a závažnosti projevů (Vágnerová, 2007). Závisí zejména na interakci dědičných předpokladů a důsledků působení různých exogenních vlivů (Vágnerová, 2007).

Tyto změny lze rozdělit do tří skupin:

- Tělesné
- Psychické
- Sociální

2.4.1 Tělesné změny

Tělesné změny jsou oproti jiným změnám ve stáří mnohem viditelnější. Dochází ke změně tělesného složení, ubývá aktivní tělesná hmota i svalová síla, a naopak přibývá tuk a vazivo (Klevetová, 2017). Mění se i tělesná proporce či hmotnost kostry a vnitřních orgánů. Dochází ke změně tělesné výšky, která se snižuje v oblasti trupu bez změny délky končetin, čímž dochází k tzv. hrbení (Kalvach, 2004). Kromě tělesné výšky se v průběhu stárnutí mění i tělesná hmotnost (Kalvach, 2004). Mezi výrazné tělesné změny patří dále změny postoje a chůze (Klevetová, 2017).

Mezi mimořádně problematické tělesné změny doprovázející stárnutí z hlediska sociálně-komunikačního patří involuční změny smyslového vnímání, tedy zrak, sluch, hmat, čich a chuť (Kalvach, 2004).

Obecně můžeme říci, že stáří doprovází celá řada tělesných změn. V důsledku těchto změn přibývá také četnosti onemocnění. *„Základním znakem nemoci ve stáří je polymorbidita, to znamená, že starší lidé dost často trpí větším počtem různých, zpravidla chronických onemocnění (Vágnerová, 2007, str. 312).*

2.4.2 Psychické změny

V průběhu stáří se mění nejen tělesné funkce ale i funkce psychické. Některé psychické funkce mohou být podmíněny biologicky nebo jako důsledek psychosociálních vlivů, popřípadě jde o jejich vzájemnou interakci (Vágnerová, 2007). Stárnutí je také spojeno se změnou osobnosti (Dvořáčková, 2012). U seniorů se postupně začínají objevovat negativní vlastnosti a negativní rysy osobnosti, které v souvislosti se sociálními změnami ztěžují seniorům adaptaci na nové prostředí (Dvořáčková, 2012). V rámci procesu stárnutí dochází k různým změnám či poruchám mozku, které se dále projevují v psychické oblasti (Vágnerová, 2007). *„Vzhledem k různým změnám daným stárnutím zpracovává lidský mozek některé informace jinak než dříve“ (Vágnerová, 2007, str. 317).*

Můžeme tedy říci, že ve stáří dochází ke zhoršení všech psychických funkcí. Jedná se zejména o vnímání, zhoršení paměti, pozornosti, zpomalení psychomotorického tempa a myšlení (Holečková, 2012). Mezi kognitivní změny doprovázející stáří řadí Langmeier a Krejčířová (2006) zejména:

- zhoršení smyslového vnímání

Zhoršení zraku a sluchu s sebou přináší řadu komplikací zejména v komunikaci s druhými lidmi, což může u seniorů vyvolávat pocit nedůvěřivosti a nejistoty (Langmeier, Krejčířová, 2006).

- zhoršení paměti

Ve stáří bývá nejvíce postižena ultrakrátkodobá a krátkodobá paměť (Vašířová, 2012). Staří lidé si většinou dobře pamatují zážitky dávno minulé např. z dětství, i když tyto vzpomínky bývají často obsahově i emočně zkreslené (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Zhoršení paměti, stejně tak jako zhoršení smyslového vnímání, vyvolává u seniorů změny v chování. „*Člověk lpí často až nepochopitelně na tom, čím byl a co měl, ať už je to postavení, majetek, zvyklosti nebo získané výsady*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 204).

- pozornost

Schopnost soustředit se na podstatné informace, schopnost eliminovat ty nepodstatné, rozdělovat pozornost podle potřeby a koordinovat příjem informací se v průběhu stárnutí postupně zhoršuje (Vágnerová, 2007). Starší lidé mají problémy přesouvat pozornost z jednoho podmětu na druhý a nemohou se tak soustředit na více podnětů najednou (Vágnerová, 2007).

- rozumové schopnosti

V průběhu stáří jsou proměněny i intelektové funkce. Rychlost a míra úbytku je individuální a opět závisí i na dalších biologických a sociálních faktorech (Vágnerová, 2007). Ve stáří lze sice podle Vágnerové (2007) dosáhnout vrcholného nadhledu a schopnosti komplexního uvažování, avšak ubývá bystrosti, flexibility a kreativity. Dochází zejména k poklesu fluidní inteligence (Hátlová, 2010). Na základě toho dochází

k zhoršení schopnosti zpracovat nové informace, reagovat na ně a hledat dostatečně rychlé řešení nových problémů (Hátlová, 2010).

V rámci stárnutí dochází také k emočním změnám jedince. Podle Vágnerové (2007) může být průběh emočního prožívání ve stáří různý, avšak bývá zpravidla ovlivněn psychickými, sociálními a somatickými faktory.

„Na počátku období stáří bývá ještě velmi silná potřeba seberealizace a potřeba být užitečný pro druhé, později vystupuje do popředí spíše potřeba emočního zakotvení a pozitivního přijetí v okruhu blízkých osob“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 207). Období raného stáří může být považováno jako období klidu a pohody (Vágnerová, 2007). To bývá způsobeno zejména odchodem do penze a snížením stresu z původního zaměstnání (Vágnerová, 2007). Vytoužený klid a pohoda doprovázející ranné stáří však nemusí být pravidlem, protože v tomto období často dochází k zhoršení zdravotního stavu, což může navozovat nepříjemné emoce, zejména pak pocit nejistoty a obavy (Vágnerová, 2007). V případě pozdního stáří dochází k potlačování negativních pocitů (Vágnerová, 2007). *„Starší senioři mají viditelnou tendenci k udržení přijatelného emočního ladění, a to i za cenu redukce či zkreslování významu některých podnětů“* (Hátlová, 2010, str. 19). Příkladem tohoto tvrzení může být to, že v období pozdního stáří se staří lidé narozdíl od mladších čím dál častěji radují z maličkostí (Vágnerová, 2007).

2.4.3 Sociální změny

„Úspěšné stárnutí spočívá v tom, že starý člověk dobrovolně přijímá sociální neangažovanost a postupně se vzdává dřívějších náročných úkolů a společenských funkcí“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 210-211).

Sociální změny ve stáří jsou spojeny zejména s odchodem do penze. Odchod do penze způsobuje změnu ekonomické situace seniora (Mlýnková, 2011). Problémy spojené s ekonomickou situací tato autorka připisuje malé penzi, která způsobuje, že starší člověk musí omezovat svůj dosavadní způsob života. Tato omezení se mohou projevovat změnami nálad, neboť přizpůsobit se novým životním situacím není pro starší lidi zrovna jednoduché (Mlýnková, 2011). S odchodem do důchodu se mění i sociální role seniora (Mlýnková, 2011). Podle této autorky odchodem do důchodu končí role aktivního člověka, který vytvářel svou pracovní činností hodnoty pro společnost a stát. A přichází nová role důchodce, který již svou prací společností ani státu nepřispívá

(Mlýnková, 2011). Avšak podle Langmeiera a Krejčířové (2006) i staří lidé nadále přispívají k společenskému vývoji, a to zejména prostřednictvím svých zkušeností a schopností hodnotit společenské události z jiné perspektivy než mladí lidé. Dokonce mnozí lidé ve vyšším věku zůstávají i nadále pracovně aktivní, pokud ovšem nelpí na činnostech, pro které jim chybí síla (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Odchod do penze nepostihuje pouze ekonomickou situaci jedince, ale i jeho společenskou aktivitu. Starší lidé jsou po odchodu do penze více izolováni od společenského dění a jejich život dále probíhá převážně v soukromí (Vágnerová, 2007). V důsledku takového vyčleňování člověka ze společnosti vznikají problémy spojené s navazováním nových přátelských či partnerských vztahů (Dvořáčková, 2019a). Významným problémem pozdního stáří spojeného se společenskou izolací bývá osamělost (Vágnerová, 2007). S narůstajícím věkem je ohrožena kromě osamělosti také soběstačnost, a tak se senior postupně stává závislý na svém okolí (Dvořáčková, 2019a).

Mlýnková (2011) rozděluje dvě skupiny osob ve stáří. Na ty, kteří se na odchod do penze těší a plánují si různé aktivity, na které dříve neměli čas, a jsou tak připraveni na nový život, který jim uspokojí mnohé z jejich očekávání. Druhou skupinu tvoří lidé, kteří nevědí, co dělat s nově vzniklým volným časem a v případě, že si den nezaplňují smysluplnými aktivitami, může se u nich začít projevovat pocit neuspokojení potřeb a jiných negativních emocí (Mlýnková, 2011).

3 Sociální integrace ve stáří

Cílem této kapitoly je poukázat na to, že i senioři bývají postiženi sociální exkluzí a že samotná integrace starších osob do společnosti je proces, jehož podporou se zabývá v rámci svých politických strategií nejen stát jako takový, ale i celá Evropská unie.

Od počátků tohoto tisíciletí věnuje Evropská unie zvýšenou pozornost problematice sociálního začleňování znevýhodněných osob (Průša et al., 2015). Vzhledem k demografickým změnám v populaci je potřeba se této problematice věnovat i u seniorské populace (Průša et al., 2015). Naegele et al. (2011) vysvětlují, že se stáří vyznačuje rozmanitostí nejen životních stylů, ale také hodnot a konkrétních šancí či výzev. To vše se odráží v rozmanitosti financí, zdraví a sociálních kontaktů, kterými senioři disponují, což ovlivňuje jejich osobní prostor, samostatnost, aktivní účast na životě a převzetí vlastní odpovědnosti ve stáří (Naegele et al., 2011). Levasseur (2015) dodává, že ne všichni staří lidé mají stejné příležitosti nebo stejnou snahu na sociální začlenění. I když je v rámci sociálního začleňování starších osob důležitá individualita, není možné jednat pouze na individuální úrovni, ale je potřeba věnovat pozornost i určitým společenským faktorům (Lavasasseur, 2015).

„Základním dokumentem integrujícím přístup k sociálnímu začleňování seniorů je Strategie sociálního začleňování 2014-2020“ (Průša et al., 2015, str. 10). Tato strategie zkoumá a popisuje prioritní témata České republiky pro začleňování osob v období do roku 2020 (Ministerstvo práce a sociálních věcí dále jen MPSV, 2014a). Od roku 2021 na tuto strategii navázala Strategie sociálního začleňování 2021-2030. Účelem strategie sociálního začleňování 2014-2020 je *„přispět k plnění národního cíle redukce chudoby a sociálního vyloučení, ke kterému se ČR zavázala v rámci evropského cíle v této oblasti strategie Evropa 2020“* (MPSV, 2014a, str. 4). Právě jednou z pěti klíčových oblastí strategie Evropy 2020 je podpora sociálního začleňování a snižování chudoby, mimo jiné také seniorské populace (Naegel et al., 2011).

Riziky sociální situace seniorů vyplývajících z demografického vývoje v České republice se zabývá Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 (Průša et al., 2015). Dvořáčková (2019b) uvádí, že pro Českou republiku v oblasti stáří a stárnutí je tento dokument velmi důležitý. Představuje totiž dlouhodobé plánování zaměřené na boj proti sociálnímu vyloučení seniorů (Průša et al., 2015). Základním rámcem Národního akčního plánu je zajištění dodržování a ochrany lidských práv seniorů

(MPSV, 2014b). Opatření uvedená v Národním akčním plánu směřují podle MPSV (2014b) k umožnění starším pracovníkům a seniorům plně prožívat politická, občanská, sociální, kulturní a další práva. Základním kamenem akčního plánu je tedy strategie zabývající se „ochranou lidských práv starších osob včetně zajištění ochrany před diskriminací a všemi projevy nedůstojného zacházení, týrání a zneužívání“ (Průša et al., 2015, str. 10). Na Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013-2017 navazuje Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025 (MPSV, 2019). Účelem této strategie je formulovat strategický přístup k přípravě společnosti na stárnutí. Tento přístup by měl reagovat nejen na problémy dnešních seniorů, ale také formulovat opatření přípravy na stárnutí společnosti jako celku a zahrnout tak všechny obyvatele ve všech věkových kategoriích. Cílem této strategie je systematicky se připravovat na život v dlouhodobé společnosti (MPSV, 2019).

Samotný proces sociální integrace definuje Slowík (2016, str. 31) jako „proces rovnoprávného začleňování člověka do společnosti“, přičemž udává, že se jedná o přirozený proces, který se týká každého jedince. Podle právní úpravy České republiky zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách se sociální začlenění definuje jako „proces, který zajišťuje, že osoby sociálně vyloučené nebo sociálním vyloučením ohrožené dosáhnou příležitostí a možností, které jim napomáhají plně se zapojit do ekonomického, sociálního i kulturního života společnosti a žít způsobem, který je ve společnosti považován za běžný“ (Zákon č. 108/2006 Sb., str. 1257, §3).

Politiky Evropské unie se při hledání opatření na podporu sociálního začlenění starší populace zabývají mimo jiné podporou dobrovolnictví jako nástrojem na podporu sociálního začleňování ve stáří (Naegel et al., 2011). I v rámci Národního akčního plánu je z pohledu sociálního začleňování seniorů vyčleněná strategická oblast zaměřená právě na dobrovolnictví a mezigenerační spolupráci (Průša et al., 2015). „Dobrovolnické aktivity umožňují zapojení seniorů mimo trh práce a jsou cestou k překonání stereotypu portrérujícího seniory jako pasivní, rodinně orientované, bez zájmu o společenské a politické otázky“ (Průša et al., 2015 str. 12). Potencionální zapojení seniorů ohrožených sociálním vyloučením není však v členských státech Evropské unie plně využíváno (Neigel et al., 2011).

3.1 Sociální exkluze seniorů

V rámci sociální integrace seniorů je důležité zmínit i sociální exkluzi, která postihuje i samotné seniory. *„Senioři jsou jednou z ohrožených skupin v přístupu účasti na životě společnosti a hrozí jim riziko sociální exkluze“* (Dvořáčková, 2014, str.24).

Sociální exkluze je proces, při kterém dochází k vyčleňování jedinců, ale i sociálních skupin ze společnosti. Jedná se tedy o *„vyčlenění osoby mimo běžný život společnosti a nemožnost se do něj zapojit v důsledku nepříznivé sociální situace“* (Zákon č. 108/2006 Sb., str. 1257, §3). Nepříznivou sociální situací zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách definuje jako *„oslabení nebo ztrátu schopnosti z důvodu věku, nepříznivého zdravotního stavu, pro krizovou sociální situaci, životní návyky a způsob života nebo z jiných závažných důvodů řešit vzniklou situaci tak, aby toto řešení podporovalo sociální začlenění a ochranu před sociálním vyloučením“* (Zákon č. 108/2006 Sb., str. 1257, §3). V rámci procesu sociální exkluze je osobám vytěsněným na okraj společnosti omezen přístup ke zdrojům a příležitostem, které jsou však dostupné ostatním členům společnosti jako je např. zaměstnání, bydlení, zdravotní péče atd. (Čeledová et al., 2016). Za specifické faktory ovlivňující sociální exkluzi Dvořáčková et al. (2016) považují věkovou diskriminaci, nedostatečnou dostupnost zdravotnických a sociálních služeb, sníženou soběstačnost, snížení společenských kontaktů a dále pak odloučení až osamělost. Z toho všeho vyplývá, že *„sociální exkluze seniorů je často spojena s osamělostí a neúčastí na společenských aktivitách“* (Dvořáčková et al., 2016, str. 25).

Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025 udává jako možnou prevenci sociální izolace koncept aktivního stárnutí. Mělo by se zejména jednat o participaci na společenském, ekonomickém, kulturním, občanském ale i duchovním dění (Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025). Pojem aktivní stárnutí se netýká pouze zdraví a péče o zdraví, ale vyjadřuje také nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost a seberealizaci (Dvořáčková, 2019b). Termín aktivní stárnutí neodkazuje primárně na fyzickou aktivitu, ale zahrnuje například i *„respektování práva starších lidí na rovnost příležitostí, jejich zodpovědnost, účast na veřejných rozhodováních a ostatních aspektech komunitního života“* (Špatenková, Smékalová, 2015, str. 12). Koncept aktivního stárnutí představuje určité řešení jak pro samotné seniory, tak pro společnost (Špatenková, Smékalová, 2015). Je důležité, aby člověk vyššího věku i nadále nacházel smysluplnost svého života a nevzdával se aktivit, kterým se dříve

věnoval tak, aby byla co nejdéle zachována jeho autonomie a prostor pro seberealizaci (Špatenková, Smékalová, 2015). Právě zmíněná potřeba autonomie je pro starší lidi velmi důležitá. Největší hodnotu autonomie senioři přikládají fyzické soběstačnosti, a proto je nutné, aby soběstačnost a samostatnost u seniorů byla zachována do co nejvýše možné míry (Zimmelová, 2019). *To však nezáleží jenom na seniorech jako takových, je to do značné míry také záležitostí veřejných činitelů a politiků*“ (Špatenková, Smékalová, 2015, str. 12). V současné době se podle Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025 aktivity zaměřené na aktivní stárnutí odehrávají zejména prostřednictvím seniorských hnutí či klubů seniorů nebo prostřednictvím zájmových organizací a občanských sdružení.

4 Aktivizace seniorů

Cílem první části této kapitoly je poukázat na změnu životního stylu a trávení volného času seniora po odchodu do penze. Cílem druhé části je vymezit a popsat aktivizační programy a činnosti, které slouží k rozvoji nezávislosti a soběstačnosti seniora.

4.1 Životní styl a volný čas seniorů

Volný čas nás provází téměř celým životem a je tedy přirozenou součástí každého z nás (Janiš, Skopalová, 2016). Volný čas jedince je ovlivňován životním stylem, který se odvíjí od různých faktorů (Janiš, Skopalová, 2016). Mezi tyto faktory můžeme zařadit např. rodinné zázemí, životní podmínky, osobnost jedince ale také věk, pohlaví, typ bydliště, vzdělání, zdravotní stav, zaměstnání atd. (Janiš, Skopalová, 2016).

Období stáří přináší změnu v životním stylu, zejména díky osvobození se od pracovních povinností a s tím spojeným nárůstem svobody, kdy si jedinec o svém volném čase rozhoduje sám (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Odchod do důchodu výrazně mění všechny prvky související s prací a pracovní aktivitou jedince (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Podle Saka a Kolesárové (2012) může tento fakt seniorovi přinést ulehčení, ale také sociální frustraci, pocit izolovanosti a zbytečnosti. Proto je v současné době kladen důraz na zachování a udržení dostatečné aktivity lidí vysokého věku (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Protože při přiměřené aktivizaci starší lidé dosahují srovnatelných výkonů s mnoha mladými lidmi (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Jak již bylo nastíněno, životní styl se mění s každou věkovou fází jedince. Jiný životní styl mají mladí lidé, jiný životní styl mají lidé po nástupu do zaměstnání, jiný po narození dětí (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Jiný životní styl přichází po odchodu dětí z domova a k výrazné změně životního stylu dochází také ve stáří (Holczerová, Dvořáčková, 2013). „*Trávení volného času a jeho zařazení do hodnot člověka je jedním z hlavních ukazatelů životního stylu*“ (Janiš, Skopalová, 2016, str. 11). Holczerová a Dvořáčková (2013) definují volný čas jako dobu, kdy si člověk své činnosti může svobodně vybrat, dělá je dobrovolně, rád a zároveň mu přináší uspokojení a uvolnění.

Aktivita v životě člověka je nesmírně důležitou, a to platí i pro období stáří. Holczerová a Dvořáčková (2013) poukazují na to, že existují senioři, kteří jsou, i přes svůj vysoký věk stále aktivní, soběstační a produktivní, pomáhají ostatním a jsou celkově šťastní. Ovšem ne všichni staří lidé jsou takto aktivní a angažovaní

(Holczerová, Dvořáčková, 2013). Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) je tendence k samotné angažovanosti či neangažovanosti dána vlastnostmi osobnosti člověka. Také Holczerová s Dvořáčkovou (2013) poukazují na to, že čím aktivnější byl člověk v předchozí fázi svého života, tím jednodušší pro něj bude adaptace na nároky života pozdějšího. Mnozí senioři po odchodu do důchodu dělají aktivity, které dříve kvůli pracovní vytíženosti nestíhali (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Podnikají výlety, navštěvují kulturní a jiné společenské akce, které pro ně organizují různé kluby seniorů (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

Aktivní zapojení seniorů do společnosti také zvyšuje zájmové vzdělávání (Dvořáčková, 2019b). Spektrum celoživotního učení je v České republice úspěšně zavedeno v podobě univerzit třetího věku, akademií seniorů a dalších vzdělávacích kurzů, nabízených zejména nestátními neziskovými organizacemi a veřejnými knihovnami (Dvořáčková, 2019b). Významná role vzdělávacích aktivit je také spatřována v možnosti navázání sociálních kontaktů, nalézání nových přátelství, zbavení se pocitů osamělosti a zejména v kvalitním naplnění volného času (Dvořáčková, 2019b). Motivace seniorů k dalšímu vzdělávání většinou závisí na předchozím dosaženém vzdělání, na druhu vzdělání nebo na dříve rozvinutém zájmu zabývat se různými oblastmi vědění (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013-2017 udává, že nabídka vzdělávacích programů by měla být zaměřená na aktuální požadavky společnosti kladené na všechny občany (MPSV, 2014b).

4.2 Aktivizační činnosti seniorů

Mezi základní činnosti v rámci poskytování sociálních služeb patří činnosti výchovné, vzdělávací a aktivizační nebo sociálně terapeutické (APSS ČR, 2015). „*Aktivizace je cílená činnost zaměřená na kvalitu života uživatele sociální služby podporující jeho bio-psycho-sociální kondici*“ (APSS ČR, 2015, str. 11). Asociace poskytovatelů sociálních služeb (2015) (dále jen APSS ČR) udává, že aktivizace je zároveň prostředkem nezávislosti a soběstačnosti uživatele, přičemž působí jako prevence proti sociálnímu vyloučení. Aktivizační činnosti podle našeho právního řádu upravuje vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

Podle § 15 této vyhlášky jsou aktivizační činnosti:

- a) volnočasové a zájmové aktivity*
- b) pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím*
- c) nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností*

Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách dále upravuje v § 31 sociálně aktivizační služby pro seniory, které se zajišťují v rozsahu těchto úkonů:

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

4.3 Aktivizační programy pro seniory

Cílem aktivizačních programů pro seniory je zejména snaha uspokojit potřeby seniorů, udržovat je ve fyzické i psychické aktivitě, rozvíjet aktivitu a zprostředkovat kontakt se společenským prostředím, a tím zvýšit kvalitu života seniora (Novotná, 2014). Aktivizační programy určené pro seniory probíhají nejčastěji v pobytových zařízeních, ovšem existují i zařízení, do kterých senioři docházejí na aktivizační programy jako do kroužku (Novotná, 2014). Činnosti aktivizačních programů pro seniory jsou podle Motlové (2019) zaměřené na rukodělné práce a tvořivé činnosti, společenské programy, diskuze, tance a hry, cvičení nebo sportovní hry. Dále se jedná o činnosti, které probíhají venku v přírodě, nebo o náboženské či vzdělávací programy (Motlová, 2019). Aktivizační programy pro seniory lze rozčlenit na: ergoterapii, reminiscenční terapii, validaci, trénování paměti, arteterapii, muzikoterapii, taneční a pohybovou terapii, zooterapii a smyslovou aktivizaci.

Ergoterapie

Ergoterapie je profese, která usiluje o zachování a využívání schopností člověka, které potřebuje ke každodenním činnostem u osob jakéhokoli věku či různého druhu postižení prostřednictvím smysluplného zaměstnávání (Máchová, 2013). Ergoterapie dále pomáhá řešit problémy související se sníženou soběstačností v činnostech, které jsou důležité pro běžný život (Máchová, 2013). Česká asociace ergoterapeutů (© 2008) zdůrazňuje, že

ergoterapie podporuje participaci jedince v běžném životě, přičemž respektuje osobnost a možnosti jedince. „*Primárním cílem ergoterapie je umožnit jedinci účastnit se zaměstnávání, které jsou pro jeho život smysluplné a nepostradatelné*“ (Česká asociace ergoterapeutů, © 2008). Hlavním cílem ergoterapie u seniorů je udržet aktivitu a nezávislost seniora (Máchová, 2013). Tato autorka dále popisuje hlavní oblasti, které se ergoterapií u seniorů zabývají. Jedná se o rozvoj hrubé a jemné motoriky, trénink soběstačnosti, trénink kognitivních funkcí a rozvoj zájmových aktivit (Máchová, 2013).

Reminiscenční terapie

Pojem reminiscence pochází z latinského slova *reminiscere* a znamená vzpomenout si, rozpomenout se a obnovit v paměti. Vzpomínání má v duševním životě člověka důležité místo a funkci, zejména při vytváření rovnováhy v poslední fázi života (Janečková, Vacková 2010). Při vzpomínání vstupují staré vzpomínky do vědomí člověka a ten tak může znovuprožívat události ze svého života, přehodnocovat je a začlenit do svého životního příběhu (Janečková, Vacková, 2010). Reminiscence je nejčastěji definována podle britského geriatra Roberta Woodse. Woods reminiscenci definuje jako „*hlasité nebo tiché (skryté, vnitřní) vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí*“ (Woods et al., 1992, str. 138 in Janečková, Vacková, 2010, str. 21). Základem reminiscence je rozhovor na různá témata dotýkající se průběhu života každého člověka, např. dětství, mládí, škola, práce, zájmy, životní okamžiky (Vostálová, 2020). V rámci takového rozhovoru jsou využívány často staré fotografie, předměty, filmy, hudba atd. (Janečková, Vacková, 2010). Reminiscence se využívá v terapeutických intervencích zaměřených na duševní zdraví, nebo může probíhat spontánně například jako součást rodinných a společenských akcí, při kterých senioři vyprávějí svou životní historii (Serrano, 2016). „*Cílem reminiscence je umožnit seniorům sociální integraci a soudružnost, podpořit proces rekapitulace života, s pomocí vzpomínání přijmout celý život i s jeho ztrátami a přiznat prožitému smyslu*“ (Seigelová, 2013, str. 73). Reminiscenční terapie také podporuje pocit identity a vyrovnání se se změnami ve stáří, snižuje depresivní příznaky a napomáhá navodit pocit pohody (Serrano, 2016).

Validace

Validace je podle zakladatelky Naomi Freil cesta, jak porozumět dezorientovaným starým lidem. „*Validovat znamená přijmout emoce klienta a říci mu, že jeho emoce jsou*

pravdivé“ (Motlová, 2019, str. 38). Jedná se o metodu terapeutické komunikace, která klade důraz na emocionální aspekt rozhovoru, přičemž neřeší jeho obsah (Hoyt, 2020). Validace je určena osobám trpícím syndromem demence a jinými chorobami, které způsobují duševní dezorientaci (Ondriová, 2020). Podle Motlové (2019) se v rámci této metody používá schopnost vcítit se do vnitřního prožití dezorientovaného seniora. „*Východiskem validační terapie je respektování jedinečnosti a neopakovatelnosti každého jedince a individuální přístup k němu*“ (Ondriová, 2020). Principy validace jsou založeny na přesvědčení o jedinečnosti člověka a jeho potřebách, který se nachází v konečné fázi života, přičemž jejím cílem není pokoušet se ignorovat nelogické a iracionální chování, ale přijímat života seniora takový jaký je (Hoyt, 2020).

Trénování paměti

Cílem cvičení paměti je zejména „*cvičit duševní schopnosti, které umožňují duševní činnost (mentální aktivitu)*“ (Preiss, Křivohlavý, 2010, str. 12). Při trénování paměti se pracuje s různými slovy, čísly, obrazy, s hudbou, tanečními pohyby a také s materiálem určeným na hmatové podmínky (Preiss, Křivohlavý, 2010). Trénování paměti je podle Motlové (2019) činnost, která zlepšuje soběstačnost, zdatnost a vědomost starších osob.

Suchá (2010) popisuje, jak jsou na tom s pamětí a jejím fungováním starší lidé. Poukazuje na to, že v případě paměťových schopností nezáleží na věku, ale na stupni trénovanosti. Lidé, kteří pravidelně svou paměť zatěžují a jsou duševně aktivní, bývají na tom s pamětí mnohem lépe než ti, kteří jsou i o generaci mladší (Suchá, 2010). Pro paměť je podle této autorky nejhorší, pokud není dostatečně stimulována, protože potom mnohem hůře funguje. Proto by lidé měli být aktivní, měli by si plánovat na každý den nějakou činnost, měli by objevovat nová místa a nové lidi, chodit za kulturou, číst noviny, luštit křížovky a sledovat naučné programy či vědomostní soutěže (Suchá, 2010). Pro trénování paměti seniorů jsou také vhodné již dříve zmiňované univerzity třetího věku, které mimo to, že umožňují seniorům potkávat nové lidi ve svém věku, jim také umožňují rozvíjet paměť (Suchá, 2010).

Arteterapie

Arteterapie je terapie, která při práci s klientem využívá výtvarných a uměleckých forem (Müller, 2014). Z různých definic arteterapie vyplývá, že se jedná o využívání výtvarného umění jako prostředku k vyjádření nálad, pocitů a stavů klienta (Müller, 2014).

Arteterapie využívá umění jako prostředek k vyjádření, než aby se snažila o esteticky vypadající dílo (Liebmann, 2010). V rámci arteterapie se sleduje samotný proces tvoření, při kterém dochází k uvolnění emocí, napětí a lze z něho také zjistit obavy, představy a přání klienta, která jsou ukrytá v podvědomí (Truhlářová, 2014).

Muzikoterapie

Muzikoterapie je hudebně terapeutická činnost zaměřená na propojení hudby, rytmu, slova, pohybu a fantazie (Seigelová, 2013). Tento druh terapie slouží také k osobnostnímu rozvoji, k rozvoji senzomotorických a samoobslužných dovedností a k sociální integraci a dává klientům prostor k sebeotevření (Truhlářová, 2014). Muzikoterapie má své důležité místo také při práci se seniory. Muzikoterapie seniorům napomáhá k tréninku mentálních a fyzických funkcí, k rozvoji spolupráce, udržování mezigeneračních vztahů a také k samotné seberealizaci seniora (Gerlichová, 2014). S muzikoterapií úzce souvisí taneční a pohybová terapie.

Taneční a pohybová terapie

Taneční a pohybová terapie je definována podle Americké asociace taneční terapie (neboli ADTA) jako „*psychoterapeutické využití pohybu k podpoře emoční, sociální, kognitivní a fyzické integrace jednotlivce za účelem zlepšení zdraví a pohody*“ (ADTA, © 2020). Jelikož je pohyb důležitou součástí života každého, týká se i seniorské populace. Taneční a pohybová terapie sice nedokáže zpomalit proces stárnutí, ale může příznivě ovlivnit fyziologické aspekty s ním související (Senková, 2010). V rámci taneční a pohybové terapie je důležité brát ohled na věk a zdravotní stav seniora (Motlová, 2019). Proto se cvičí na rytmickou hudbu, která je speciálně sestavena s přihlédnutím k věku seniora, přičemž sestava cviků je zaměřená na jednotlivé partie těla, koordinaci pohybů i na paměť (Senková, 2010). Cílem taneční a pohybové terapie není zdokonalovat formy pohybu, cílem je objevovat nové způsoby cítění a odhalovat emoce, které nemohou být vyjádřeny verbálně (Müller, 2014).

Zooterapie

V rámci zooterapie se využívají zvířata jako terapeutický prostředek při práci s klienty s fyzickým či duševním handicapem (Svobodová, 2010). Evropská společnost pro terapii pomocí zvířat (dále jen ESAAT, 2011) udává, že v rámci zooterapie klient komunikuje se zvířaty, komunikuje o zvířatech nebo se o zvířata stará. V rámci této terapie by mělo

podle ESAAT (2011) docházet k obnově a udržování fyzické, kognitivní a emoční funkce, podporovat schopnosti a dovednosti k provádění činností a podporovat zúčastněnost klienta v příslušné životní situaci. Tyto cíle by také měly být dodržovány při práci se seniory (Motlová, 2019).

Zooterapie využívá pozitivního vlivu a léčebného kontaktu mezi člověkem a zvířetem (Gajdošová, 2014). Mezi zvířata, která se při zooterapie se seniory využívají patří podle Gajdošové (2014) a Motlové (2019) zejména léčebné využití psů – canisterapie, léčebné využití koček – felinoterapie, léčebné využití koní a lam – hipoterapie a lamaterapie, léčebné využití ptáků, zejména papoušků, holubů a kohoutů – ornitoterapie a také léčebné využití hospodářských zvířata – farmingoterapie. Nejčastěji využívaná forma zooterapie je canisterapie, která u seniorů slouží k rozvoji jemné i hrubé motoriky, řeči, k rozvoji smyslů, pohybu, prohřívání postižených částí těla, ale také k učení, k řešení psychických problémů a k socializaci (Gajdošová, 2014). Zvířata mají pro staršího člověka velký význam zejména tím, že *„dokáží u starého nebo osamělého člověka snížit pocity osamělosti, sociální izolace, ale i jisté nepotřebnosti pro okolí“* (Nováková, Dvořáková, 2011).

Smyslová aktivizace

Smyslová aktivizace se zaměřuje vědomě a cíleně na smysly a potřeby osob, které mají velký význam nejen na pocit pohody, ale také na kvalitu života ve stáří (Wehner, Schwinghammer, 2013). Smyslová aktivace je nejčastěji využívána u klientů s demencí, u nichž posiluje sebevědomí a pozitivní sebehodnocení (Wehner, Schwinghammer, 2013). Podle těchto autorů využívání smyslové aktivizace způsobuje, že klienti jsou klidnější a vyrovnanější. Cílem smyslové aktivizace je zachovat sebevědomí, sebedůvěru, samostatnost, sebeobsluhu, ale také zachovat sociální kontakty s ostatními lidmi a udržovat rodinné vazby (Motlová, 2019). Tento druh aktivizace se zaměřuje na všechny lidské smysly prostředním stimulace zraku, čichu, sluchu, hmatu i chuti.

Aktivizace je důležitou složkou péče o seniory. Jedná se o prostředek podpory nezávislosti a soběstačnosti, který působí i proti sociálnímu vyloučení (APSS ČR, 2015). Aktivizace by měla být založena na individuálních přáních a potřebách klienta. Mělo by se jednat o smysluplnou činnost, která využívá aktivizační metody a techniky (Motlová, 2019). Aktivizační činnosti by měly probouzet u klienta zájem o sebe sama, pomoci uvědomit si své vlastní potřeby, mobilizovat síly k zapojení se do sebepečce a předcházet tak vzniku závislosti na pečující osobě (Motlová, 2019).

5 Cíl a výzkumné otázky

5.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké služby a aktivity město Písek zajišťuje k začlenění osob starších 65 let do společnosti.

5.2 Výzkumné otázky

1. Jaké organizace se zabývají aktivizací seniorů ve městě Písek?
2. Jaké služby město Písek zajišťuje seniorům pro jejich začlenění do společenského dění ve městě?
3. Jak jsou senioři o těchto službách informováni?
4. Jak samotní senioři vnímají služby, které jim jsou poskytovány?

6 Metodika

6.1 Strategie výzkumu

Pro zodpovězení výzkumných otázek a realizaci výzkumu je použit kvalitativní výzkum. Metodou výzkumu je dotazování a analýza dokumentů. Technikou sběru dat je polostrukturovaný rozhovor a rešerše. Vyhodnocování výsledků rozhovorů je provedeno na základě otevřeného kódování.

Kvalitativní výzkum se zaměřujeme na nové nebo málo známé problémy, které zkoumá do hloubky a tím vytváří nové teorie. Cílem kvalitativního výzkumu je získat co nejvíce informací v rámci studovaného problému.

Tento typ výzkumu lze považovat za pružný typ, jelikož během jeho procesu mohou být předem určené výzkumné otázky modifikovány či doplňovány (Hendl, 2016). Jedná se o typ výzkumu, který je možno charakterizovat subjektivností (Braun, 2014).

Předpokladem použití kvalitativního výzkumu je použití induktivního logického principu, jehož důsledkem je budování nové teorie (Braun, 2014). Induktivní proces začíná volbou tématu vhodného ke zkoumání (Braun, 2014). Přičemž toto téma nevychází z již existující teorie, ale ze sociální praxe, která může být výzkumníkem definována či upřesněna (Braun, 2014).

6.2 Technika sběru dat

V rámci sběru dat byla použita metoda dotazování, která byla doplněna o analýzu, jež probíhala prostřednictvím rešerše veřejně dostupných dokumentů. Metoda dotazování byla použita v podobě polostrukturovaného rozhovoru, který tvořilo 7 otevřených otázek. Ke sběru dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, protože vzhledem k věku informantů byl tento způsob pro získávání dat nejjednodušší.

Cílem polostrukturalizovaného rozhovoru je získat detailní a komplexní informace o pozorovaném jevu (Švaříček, 2014). Polostrukturovaný rozhovor se skládá z předem připravených otázek, které je možno během rozhovoru přizpůsobovat situaci (Švaříček, 2014).

Na začátku rozhovoru jsem informanty informovala o tom, že se jedná o anonymní výzkum a že nikde nebudou zveřejněny jejich osobní údaje. Zároveň jsem je

požádala o to, zda si mohu rozhovory nahrávat. Všichni oslovení souhlasili, a proto byly rozhovory kvůli přesnějšímu a komplexnějšímu přepisu nahrávány.

6.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vytvořen pomocí metody „snowball“ (metoda sněhové koule). V rámci této metody jsem si zvolila jednoho informanta, který splňoval potřebná kritéria pro výzkum (konkrétně věk a bydliště ve městě Písek), který mi poté doporučil dalšího informanta, a tak to šlo až do té doby, než došlo k vysycení informací (získané informace se začaly opakovat).

Miovský (2003) popisuje snowball jako proces výběru jedince či jedinců, se kterými je proveden rozhovor, při němž jsou požádáni aby „nominovali“ další osoby, které splňují potřebné požadavky. S těmito osobami se celý proces znovu opakuje (Miovský, 2003). Hlavním důvodem uplatňování metody snowball je navázat kontakt s rozsáhlejším a heterogennějším výběrovým souborem (Miovský, 2003).

Celkem bylo osloveno 7 informantů, kterým bylo položeno 7 otázek. Všichni informanti byli srozumitelně informováni o tom, že všechny přepisy a nahrávky rozhovorů budou použity pouze pro účely této bakalářské práce.

6.4 Způsob zpracování dat

Rozhovory s informanty byly zaznamenávány prostřednictvím diktafonu, což umožnilo důsledné přepsání celých rozhovorů. Samotné rozhovory probíhaly přibližně 15-25 minut a pořadí otázek bylo u každého informanta individuálně upravováno. Rozhovory byly nakonec zakódovány a seznam těchto kódů se nachází v příloze č. 2. Pro analýzu výsledků jsem zvolila otevřené kódování a sekundární analýzu dat.

Při otevřeném kódování se lokalizuje téma v textu a přidělí se mu určité označení (Hendl, 2016). Takovéto kódování lze provádět podle jednotlivých slov, odstavců nebo podle celých textů a případů (Hendl, 2016). Kódům byly přiděleny jednotlivé kategorie. Kategorie jsou druhým krokem po primárním zakódování, představují nadřazenou jednotku kódů (Hendl, 2016).

Vytváření kódů probíhalo prostřednictvím tvorby komentářů ve Wordu.

6.5 Harmonogram výzkumu

V první části výzkumu byly zpracovány dostupné informace o dané problematice, včetně rešerše dostupné literatury. Z těchto informací byla na základě odborné literatury vytvořena teoretická část bakalářské práce.

V druhé části byly vytvořeny otázky k rozhovorům, které byly následně otestovány v tzv. předvýzkumu, který tvořil jeden cvičný rozhovor s osobou, která splňovala potřebná kritéria k výzkumu (věk 65 +, bydliště ve městě Písek). V rámci předvýzkumu bylo zjištěno, že otázky jsou pro informanta srozumitelné a přinášejí potřebné informace, tudíž nebylo potřeba otázky dále upravovat.

Ve třetí části byly v rozmezí února až března 2021 provedeny samotné rozhovory s informanty, díky kterým se podařilo získat potřebná data k výzkumu, jehož výsledkem bylo získání informací o službách a aktivitách určených pro osoby starších 65 let ve městě Písek.

6.6 Etické aspekty výzkumu

V rámci výzkumu jsem vycházela z morálních a etických principů při práci se staršími lidmi. Ke každému účastníkovi jsem přistupovala individuálně. Každému informantovi jsem nabídla, aby si místo, kde bude rozhovor probíhat, určil sám tak, aby pro něj bylo příjemné a bezpečné.

Na začátku každého rozhovoru jsem se informanta zeptala na to, zda souhlasí s účastí na výzkumu a popsala, jak bude samotný rozhovor probíhat a že mohou kdykoli rozhovor, a tím i účast na výzkumu, ukončit. Přičemž získaná data budou uchována pouze mnou, a to pouze na dobu nezbytně nutnou k výzkumu. Pro zachování anonymity jsem se s účastníky domluvila, že v rámci prezentace výsledků budou využívána fiktivní jména.

Na závěr rozhovoru jsem všem zúčastněným nabídla, že pokud budou mít o výsledky zájem, tak jim je zprostředkuji.

7 Výsledky

V praktické části bakalářské práce jsou uvedeny informace získané v rámci kvalitativního výzkumu prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru od informantů starších 65 let žijících ve městě Písek. Dále jsou zde uvedeny informace získané v rámci rešerše dokumentů týkajících se daného tématu, které vydává město Písek.

7.1 *Identifikační údaje informantů*

Informant č. 1 pí Hana 66 let

Paní Hana je vdova, která žije sama v bytě v Písku. Do Písku se přestěhovala zhruba před 30 lety, dříve žila na Moravě. Pracovala mnoho let v administrativě a také dělala přes 15 let vychovatelku domova mládeže. Paní Hana celý život pracovala s lidmi. Nyní pociťuje nedostatečný sociální kontakt, proto aktivně využívá služby pro seniory.

Informant č. 2 pí Marie 77 let

Paní Marie je přes 5 let vdovou, která žije v domově s pečovatelskou službou. Do Písku se přestěhovala před 20 lety. Dříve žila v Pošumaví. V zaměstnání působila jako úřednice, účetní, požární/bezpečnostní technik a hygienik. Paní Marie byla zvyklá celý život pracovat s lidmi. Po smrti manžela trpěla depresemi, ze kterých jí pomohly dostat aktivizační služby pro seniory, které začala navštěvovat.

Informant č. 3 pí Eva 71 let

Paní Eva žije od narození ve městě Písek. Nyní bydlí v bytě se svým manželem. V zaměstnání působila jako zdravotní sestra, která celý život pracovala v Písku. Služby a aktivity pro seniory začala využívat po odchodu ze zaměstnání z důvodu chybějícího kontaktu s lidmi, na který byla celý život zvyklá.

Informant č. 4 pí Zdena 73 let

Paní Zdena je vdovou, která žije sama v rodinném domku ve městě Písek. Zde žije od narození, z toho přibližně 5 let žila a pracovala v Praze. Celý život byla zaměstnána jako dětská sestra v nemocnici nebo u doktora pro děti a mládež. Služby a aktivity pro seniory začala využívat po odchodu do penze z důvodu nedostatku kontaktu s lidmi a nudy, kterou z předchozích let díky zaměstnání neznala.

Informant č. 5 pí Anna 76 let

Paní Anna je mnoho let rozvedená a žije sama v bytě ve městě Písek, kam se přestěhovala před 13 lety z Prahy. Je bývalá administrativní pracovnice a fotografka. Služby a aktivity pro seniory začala paní Anna navštěvovat poté, co se její rodina přestěhovala do zahraničí. A to z důvodu osamělosti a potřeby kontaktu s lidmi, který jí chyběl.

Informant č. 6 pí Olga 66 let

Paní Olga je rozvedená a žije v městském bytě v Písku pouze se svojí kočkou. Žije zde již 43 let. Dříve bydlela ve Zlíně. Celý život pracovala jako dělnice v různých fabrikách, kde dělala většinou vedoucí směny či úseku. Služby a aktivity určené pro seniory začala paní Olga navštěvovat po odchodu do penze, a to zejména kvůli osamělosti, potřebě zabavit se a být mezi lidmi.

Informant č. 7 pí Jana 78 let

Paní Jana je již mnoho let vdovou, která žije v bytě v Písku od raného dětství, společně se svou dcerou. Pracovala jako učitelka na základní škole, kde několik let vykonávala také funkci zástupkyně ředitele. Služby a aktivity pro seniory navštěvuje již dlouho, a to zejména kvůli tomu, že jí po odchodu do penze a úmrtí manžela chyběl kontakt s lidmi a propadala stavům smutku.

Tabulka č. 1 - Základní informace o informantech

Informant	Věk	Rodinný stav	Doba pobytu ve městě Písek	Důvody využívání služeb a aktivit pro seniory
Hana	66 let	vdova	30 let	nedostatečný kontakt s lidmi
Marie	77 let	vdova	20 let	deprese po smrti manžela, chybějící kontakt s lidmi
Eva	71 let	vdaná	celý život	chybějící kontakt s lidmi
Zdena	73 let	vdova	celý život	nedostatek kontaktu s lidmi, nuda
Anna	76 let	rozvedená	13 let	osamělost, potřeba kontaktu s lidmi
Olga	66 let	rozvedená	43 let	osamělost, potřeba kontaktu s lidmi a zabavit se
Jana	78 let	vdova	od dětství	chybějící kontakt s lidmi, smutek

Zdroj: vlastní tvorba

V tabulce č. 1 jsou uvedeny základní informační údaje o informantech. Je zde uvedeno fiktivní jméno informanta, věk a rodinný stav. Dále je z této tabulky patrné, jak dlouho informanti ve městě Písek žijí a jaké důvody uvádějí k využívání sociálně aktivizačních služeb ve městě Písek. Z uvedené tabulky č. 1 je zřejmé, že výzkumu se účastnily pouze ženy ve věku 65 až 78 let. Tyto informantky, kromě jedné, byly ovdovělé, nebo rozvedené.

7.2 Rešerše dokumentů

V rámci výzkumu byla provedena rešerše Katalogu poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb na Písecku 2020 (Město Písek, 2020), Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb pro ORP (neboli obec s rozšířenou působností) Písek na období 2020–2022 (Sociální pomoc Písecka, 2020a) a Akčního plánu rozvoje sociálních služeb v ORP Písek (Sociální pomoc Písecka, 2020b). Díky této rešerši byly získány informace, které odpovídají na první a druhou výzkumnou otázku a budou rozpracovány v druhé části této kapitoly.

V rámci rešerše Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb bylo zjištěno, že sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením podle § 31 zákona č. 108/2006 sb., o sociálních službách poskytuje pouze Městské středisko sociálních služeb (neboli MSSS). Kapacita této služby je v daný okamžik 30 klientů.

Volnočasové aktivity pro seniory ve městě Písek kromě MSSS poskytují také Senior Point, Městská knihovna Písek nebo např. Červený kříž. Senior Point je kontaktní místo pro seniory, které pořádá přednášky, zájezdy, cvičení, jazykové kurzy a tvořivé aktivity. Zprostředkovává také účast na kulturních a sportovních akcích. V rámci Senior Pointu mohou senioři využít sociálně-právní poradny nebo např. počítače s internetem.

Městská knihovna Písek nabízí v rámci svých služeb vzdělávání pro seniory v podobě univerzity třetího věku, jazykových a digitálních kurzů nebo např. prostřednictvím tvořivé dílny a výukové kuchyňky. Mezi aktivity, které Městská knihovna Písek seniorům nabízí nechybí ani přednášky, besedy a čtení pro dospělé.

Červený kříž pořádá pro seniory kurzy první pomoci, jógu pro seniory nebo hudbu pro seniory, kdy je pro seniory každý týden připraveno posezení s hudbou.

Ve městě Písek je v rámci vzdělávání třetího věku realizován projekt Akademie umění a kultury Písek, který umožňuje osobám starším 55 let studovat hudební, výtvarný, taneční nebo literárně dramatický obor.

Přehled veškerých poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb pro seniory ve městě Písek se nachází v tabulce č. 2.

V rámci výzkumu byl také proveden rozhovor se sociální pracovnící a aktivizační pracovnící MSSS, které zřizuje město Písek. V rámci tohoto rozhovoru byly zjištěny

informace o fungování sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením (dále jen SAS), kterou MSSS jako jediná organizace v Písku poskytuje. V rámci rozhovoru bylo zjištěno, že podmínkou pro poskytování SAS je provedení sociálního šetření, kde se zjišťuje nepříznivá sociální situace zájemce. Dále bylo zjištěno, jaké aktivity SAS svým klientům poskytuje a že jsou poskytovány bezplatně a lze je navštěvovat na základě smlouvy. Dále bylo zjištěno i jakými aktivitami jsou klienti podporováni k začlenění do společnosti. Přepis tohoto rozhovoru najdete v příloze č. 4.

Tabulka č. 2 – Přehled poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb pro seniory v Písku

Název poskytovatele	Druh poskytované služby
Alzheimercentrum Prácheň, z.ú.	denní stacionář, domov se zvláštním režimem
Diakonie ČCE – středisko Blanka v Písku	domov pro seniory – Domovinka, domov se zvláštním režimem – Vážka, pečovatelské služby
Domácí Hospic Athelas – středisko Husitské diakonie	osobní asistence, odlehčovací služba, hospicová terénní služba na ORP Písek
Domov pro seniory Světlo	domov pro seniory
MESADA, z. s.	osobní asistence
Městské středisko sociálních služeb	pečovatelská služba, sociálně aktivizační služba pro seniory a zdravotně postižené
Nemocnice Písek, a. s.	sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče
Oblastní charita Písek	pečovatelská služba, půjčovna kompenzačních pomůcek, domácí zdravotní péče

Název poskytovatele	Druh poskytované služby
SeneCura SeniorCentrum Písek a.s.	domov pro seniory, pečovatelská služba
Červený kříž – Oblastní spolek Písek	podpora aktivit ČČK
Senior Point	aktivizace seniorů, zlepšení života seniorů
Svaz diabetiků ČR, územní organizace Písek	podpora diabetiků
Městská knihovna Písek	informační, vzdělávací a kulturní služby
Odbor sociálních věcí Městského úřadu v Písku	oddělení sociální práce a pomoci

Zdroj: vlastní tvorba

V tabulce č. 2 jsou uvedeny jednotlivé organizace, které poskytují služby pro seniory ve městě Písek. Nacházejí se zde i jednotlivé činnosti, které dané organizace seniorům nabízejí. Je zde patrné, že každý z poskytovatelů sociálních služeb pro seniory poskytují trochu odlišné služby či aktivity.

7.3 Výsledky rozhovorů

Informantkám bylo v rámci rozhovoru položeno 7 otázek, na které odpovídaly následovně:

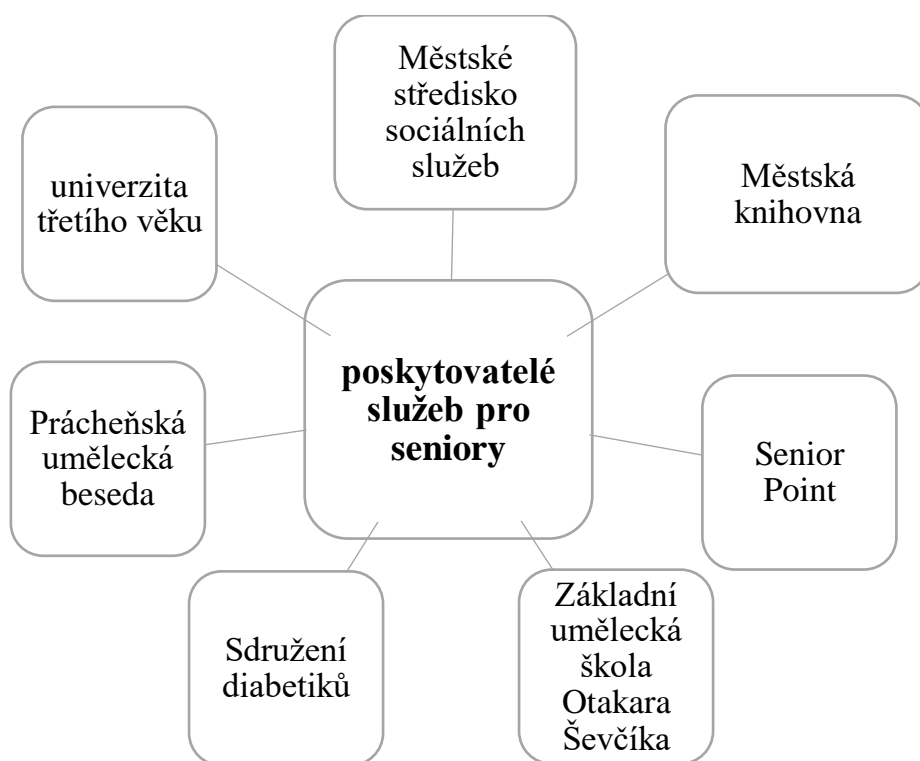
Kategorie: Poskytovatelé služeb pro seniory

Kategorie zahrnuje kódy: Městské středisko sociálních služeb, Městská knihovna, Senior Point, Sdružení diabetiků, Základní umělecká škola Otakara Ševčíka, Prácheňská umělecká beseda, univerzita třetího věku (viz. schéma č. 1).

Cílem první otázky rozhovoru bylo zjistit, jaký přehled mají informantky o organizacích poskytující služby pro seniory. Na otázku „Znáte nějaké organizace, které zajišťují v Písku služby pro seniory?“ odpověděly všechny informantky podobně. Všech sedm tázaných ve svých odpovědích zmínilo Senior Point. Paní Hana např. uvedla: „*Tak většinou to je Senior Point teda, kde dělají poměrně dost akcí pro ty seniory.*“ Další nejčastější odpovědí byla Městská knihovna. Paní Anna uvedla: „*Vlastně i Městská*

knihovna pořádá hodně zajímavý kurzy, hlavně velice zajímavý hosty na besedy.“ Pět informantek v rámci rozhovoru zmínilo MSSS. Např. odpověď paní Zdeny: „*Já už chodím fůru let do městského střediska sociálních služeb.*“ Tři informantky zmínily, že znají nebo navštěvují univerzitu třetího věku a dvě Základní uměleckou školu Otakara Ševčíka, která poskytuje kurzy pro seniory. Paní Olga v rámci rozhovoru uvedla: „*No já znám asi ze všeho nejvíc tu akademii třetího věku.*“ Jednou v rámci rozhovoru zaznělo také Sdružení diabetiků z úst paní Marie: „*pak je tady ještě, ale to nenavštěvuji, Sdružení diabetiků, kteří mají plavání a cvičení, tam jsem chodila do tý doby, než jsem šla na operaci.*“ a Prácheňská umělecká beseda, na kterou si vzpomněla paní Anna: „*Ještě jsem si vzpomněla na jednu organizaci. Zkratka je PUB – Prácheňská umělecká beseda a zabývají se obecně výtvarnou činností. A tam se může přihlásit každý, kdo něco ovládá, takže i senioři.*“

Schéma č. 1: Poskytovatelé služeb pro seniory



Zdroj: vlastní tvorba

Kategorie: Aktivity pro seniory

Kategorie zahrnuje kódy: pohybové aktivity, cestování, kulturní aktivity, vzdělávací aktivity, pracovní, tvořivé a výtvarné aktivity, soutěž, Senior Pas. Tyto kódy jsou uvedeny v tabulce č. 3.

Druhá otázka byla zaměřena na aktivity pro seniory ve městě Písek. Od informantek bylo zjišťováno, jaké aktivity pro seniory ve městě Písek znají nebo respektive jaké aktivity navštěvují. V průběhu výzkumu bylo zjištěno, že ve městě Písek se nachází velké množství aktivit pro seniory. Odpovědi informantek se velmi často shodovaly. Např. paní Eva uvedla: *„Tak já, když to ještě šlo, jsem chodila na kalanetiku.“* Paní Zdena v rámci rozhovoru sdělila: *„V pondělí jsme chodili na vycházky, třeba i k někomu, kdo má blízko chatu, nebo jsme šli někam za nějakým účelem, třeba k zákoutí řeky, prostě nějaký cíl, což nás nutilo prostě k pohybu.“* Mezi často zmiňovanými aktivitami byly přednášky a trénování paměti. Paní Jana uvedla: *„Já jsem bývalá učitelka, takže jsem hrozně ráda chodila do knihovny na přednášky, který byly na různý témata a většinou tam byli opravdu zajímavý lidi. To mě hodně bavilo.“* Kromě dalších aktivit, které jsou uvedeny v tabulce č. 3, tak také tři informantky zmínily soutěž o nejaktivnějšího seniora ve městě Písek. Paní Anna tuto soutěž okomentovala těmito slovy: *„v rámci týhle soutěže jsme vlastně chodili trasu mezi mosty a chodili plavat a měli jsme za určitou hodinu ujít a uplavat co nejvíce.“* Paní Jana k této soutěži sdělila: *„Taky jsem se účastnila toho pochodu mezi mosty, sice jsem toho neušla tolik, jako jiný mladší babky, ale aspoň mě to donutilo ujít víc, než třeba když se jdu sama projít.“*

Tabulka č. 3 – Přehled aktivit využívaných informantkami ve městě Písek

Pohybové aktivity	kalanetika, protahování, jóga pro seniory, posilování, cvičení pro seniory
Cestování	procházky, výlety, cyklovýlety
Kulturní aktivity	kino pro seniory, divadlo pro seniory, výstavy, vernisáže
Vzdělávací aktivity	trénování paměti, přednášky, besídky, besedy, recitace, literárně-dramatický kroužek, kurz angličtiny, kurz práce na počítačích, kurz práce s dotykovým telefonem
Pracovní, tvořivé a výtvarné aktivity	zdravé vaření, pracovní trhy, výtvarné činnosti, tvořivé činnosti, kurz pletení, malování, keramika, háčkování
Soutěž o nejaktivnějšího seniora ve městě Písek	ujít a uplavat za daný čas co nejvíce kilometrů

Zdroj: vlastní tvorba

Kategorie: Zjištění o službách pro seniory

Kategorie obsahuje kódy: zaměstnání, písecký tisk, povšimnutí akce, známý, přátelé (viz. schéma č. 2).

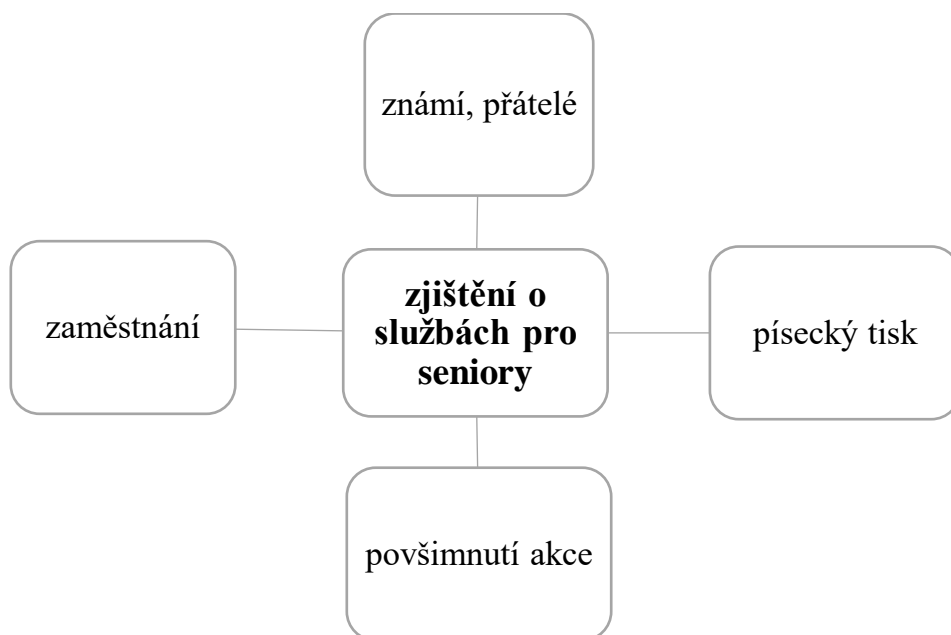
Na třetí otázku „jak jste se dozvěděla o službách a aktivitách pro seniory ve městě Písek“ jsem získala téměř shodnou odpověď od všech tázaných. Většina informantek odpověděla, že od kamarádky, známé nebo sousedky. Např. paní Zdena uvedla: „*Já jsem chodila ještě do práce, ale co mam kamarádku, tak ta už začala chodit do střediska. No a jednou jsme tahle byly na kafi, tak jako mi ukazovala, co všechno tam jakoby dělají, a i moje holka mi říkala: hele mami ty tam chod' taky, tak jsem tam šla na zkoušku a teď už tam chodím možná 8 let.*“ Podobnou odpověď jsem získala i od paní Olgy, která sdělila: „*náhodný setkání, vždycky jsem potkala nějakou kamarádku, od který jsem se to dozvěděla a to mě nakoplo něco dělat.*“ O aktivitách pro seniory se od sousedky

dozvěděla i paní Jana, která uvedla: „*Tak věděla jsem, že tady prostě něco pro ty seniory je, ale asi nejvíc mě k tomu dovedla moje sousekka, to je zlatý člověk.*“ Paní Eva uvedla: „*nás o různých aktivitách informují v Městském zpravodaji a hlavně prostě si to jako ženský mezi sebou řekneme.*“

Právě písecký tisk zejména Písecký zpravodaj nebo Písecké postřehy byly druhou nejčastější odpovědí na tuto otázku. Např. paní Anna uvedla: „*Nejdřív jsem se to dozvěděla z tisku, a pak od kamarádky.*“ Podobnou odpověď mi sdělila i paní Hana: „*Chyběla mi nějaká aktivita, tak jsem se v Píseckém zpravodaji dozvěděla, že něco bude, tak jsem zašla do Senior Pointu, kde jsem se o tom informovala.*“

Na tuto otázku pouze jedna informantka odpověděla, že ze zaměstnání. Paní Eva uvedla: „*Tak mě to bylo tak nějak dáno tím, že jsem celý život byla ve zdravotnictví, takže jsem o nějakých organizacích a aktivitách měla informace už ze zaměstnání.*“ O aktivitách pro seniory se také jedna z tázaných dozvěděla tím, že si všimla plánované akce. Paní Zdena potvrdila tuto skutečnost tím, že uvedla: „*taky dost lidí přijde, když si všimne nějaké akce, která se mu zalíbí.*“

Schéma č. 2: Zjištění o službách pro seniory



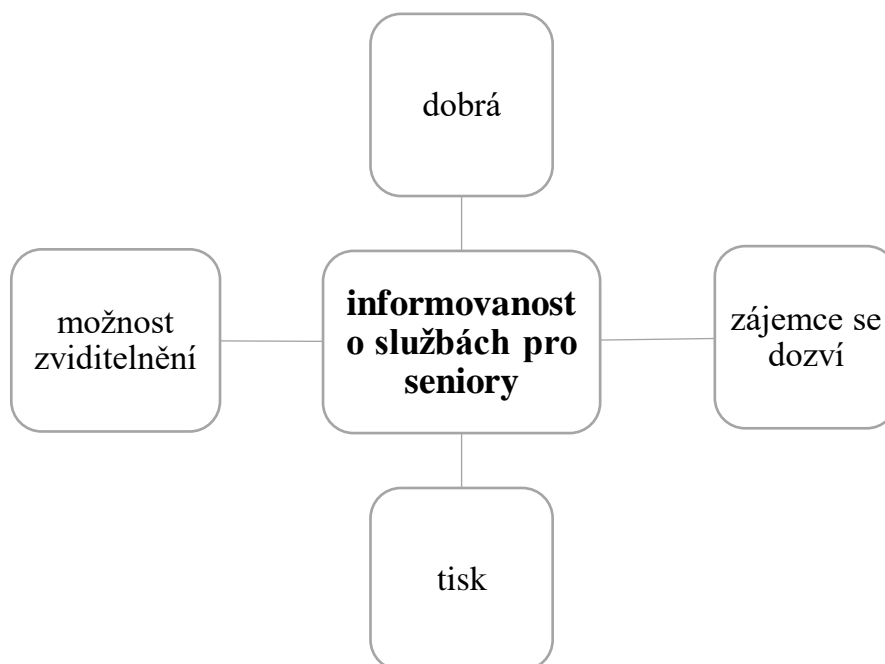
Zdroj: vlastní tvorba

Kategorie: Informovanost o službách pro seniory

Kategorie obsahuje kódy: dobrá, zájemce se dozví, tisk, možnost zviditelnění (viz. schéma č. 3).

Ve čtvrté otázce jsem se od informantek snažila zjistit, zda jsou podle jejich názoru i ostatní senioři ve městě Písek o službách pro seniory informováni. Díky této otázce jsem zjistila, že většina z tázaných si myslí, že informovanost je dobrá či dostačující, že ti co mají o službu zájem, se o ní vždycky dozví, ať už z píseckého tisku, kdy např. Písecký zpravodaj je zdarma vhazován do schránek nebo tím, že si to řeknou mezi sebou. Přestože většina z tázaných je tohoto názoru, i tak např. paní Zdena uvedla: „*My informace máme, my co navštěvujeme ty organizace, ale myslím, že ti co nic nenavštěvují a nikoho moc neznají, aby jim řekl co a jak, se to asi špatně dozvídají, když nemají třeba internet.*“ Jako možnost jak docílit větší informovanosti uvedla, že by podle ní mohlo být více letáčků, na které by se mohl psát plán aktivit a které by se potom vhazovaly lidem do schránek. Podle paní Anny je informovanost „*dostatečná i když ten prostor nad tím je pořád ještě dost velký třeba na zviditelnění.*“

Schéma č. 3: Informovanost o službách pro seniory



Zdroj: vlastní tvorba

Kategorie: Potřeba služeb pro seniory

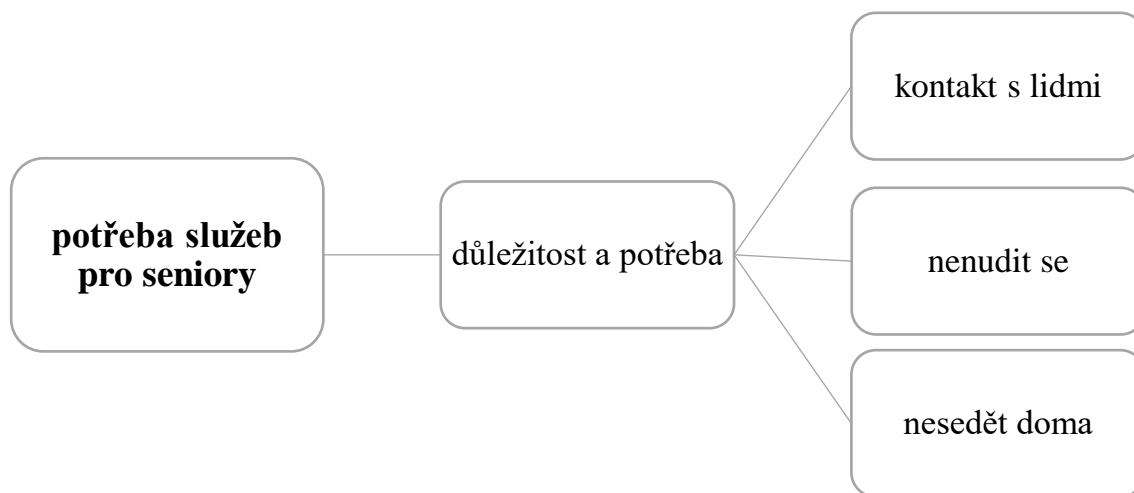
Kategorie obsahuje kódy: důležitost a potřeba.

Jako důvody důležitosti a potřeby služeb pro seniory informantky uváděly: kontakt s lidmi, nenudit se, nesedět doma. Tyto důvody včetně kódů jsou znázorněny v schéma č. 4.

Pátá otázka rozhovoru byla zaměřená na to, jak informantky vnímají potřebu služeb pro seniory. Zde byly odpovědi opět jednoznačné. Informantky uvedly, že služby pro seniory jsou velice důležité, potřebné, prospěšné, že jsou perfektní a je hodnotí velice kladně. Např. paní Zdena uvedla: *„Je to opravdu potřeba a to mi prostě nikdo nevymluví, protože tohle je opravdu potřeba.“* Svě odpovědi informantky často doplňovaly o to, že nemusí sedět jenom doma, že se nenudí a mají kontakt s lidmi. Paní Hana na tázanou otázku odpověděla následovně: *„Potřebu těchto služeb hodnotím velice kladně, člověk alespoň nesedí doma a nenudí se. Takhle máme motivaci a vlastně i rád, protože ty pravidelné akce probíhají vždy ve stejný den a dobu.“* S odpovědi paní Hany se ztotožňuje i paní Olga, která uvedla: *„Je to pro mě fakt důležitý, jako být jenom doma to člověk akorát onemocní.“*

Informantky si ve svých odpovědích také často stěžovaly na současnou situaci, kdy jsou služby a aktivity pro seniory z důvodu epidemie Covid 19 uzavřené a jim tyto služby chybí. Např. paní Jana mi sdělila: *„hrozně mě trápí, že teď nic nemůžeme, kéž by bylo všechno v normálu, tahle doba mi moc nepřidává.“* Obdobně se vyjádřila i paní Anna: *„Vnímám to jako velice prospěšnou záležitost, která když z nějakého důvodu není, tak chybí stejně tak jako teď, trvá to příliš dlouho.“* Na současnou situaci spojenou se zákazem služeb a aktivit pro seniory, včetně omezeného kontaktu s lidmi si v rámci celého rozhovoru postěžovala většina informantek.

Schéma č. 4: Vnímání potřeby služeb pro seniory



Zdroj: vlastní tvorba

Kategorie: Dostatečnost nabídky služeb pro seniory

Kategorie obsahuje kódy: dostatečnost služeb, hodně aktivit, možnost volby, spokojenost, více služeb než jinde.

V rámci předposlední otázky jsem od informantek zjišťovala názor na dostatečnost poskytovaných služeb pro seniory ve městě Písek, přičemž jsem se jich zároveň ptala, zda existuje nějaká služba či aktivita, která jim chybí. Ucelený přehled o odpovědích se nachází v tabulce č. 4.

V odpovědích informantek zazněly tyto výroky: poskytované služby ve městě Písek jsou dostatečné, spokojenost se službami, velké množství aktivit a služeb, neexistuje žádná aktivita, která by chyběla. Pouze paní Eva zmínila: „*jediný, co bych asi tak mohla vytknout co mě tak napadá, že jsou takový aktivity hlavně pro nás chodící, ale např. mí známí, co nemůžou úplně chodit, tak pro ty to není.*“ V návaznosti na tuto otázku jsem zjišťovala informace o aktivizaci v domácím prostředí od MSSS. Bylo mi sděleno, že zatím neprobíhá, ale je to v plánování. „*V budoucnosti bychom chtěli směřovat aktivity SAS do domácího prostředí klientů.*“

Dvě informantky zároveň uvedly, že v porovnání s jiným městem město Písek poskytuje nejvíce služeb pro seniory. Jako příklad uvádím odpověď paní Anny: „*Mně to přijde dostatečný, protože kdybych se vrátila zpátky v paměti, když jsem žila ještě v Praze, tak si nevyhledám nic, co by se rovnalo tomu, jak v této oblasti funguje Písek.*“ Obdobně reagovala i paní Hana. Informantky také často zmiňovaly, že v Písku je tolik služeb či aktivit, že si každý vybere tu svou.

Tabulka č. 4 – Jak vnímají informantky dostatečnost nabídky služeb pro seniory ve městě Písek

Názory informantek	Informantky
Dostatečnost služeb	Anna, Hana
Hodně aktivit pro seniory	Eva, Marie, Jana
Možnost volby služby (aktivity)	Eva, Olga
Spokojenost	Marie, Zdena, Olga
Více služeb, než jinde	Anna, Hana, Olga

Zdroj: vlastní tvorba

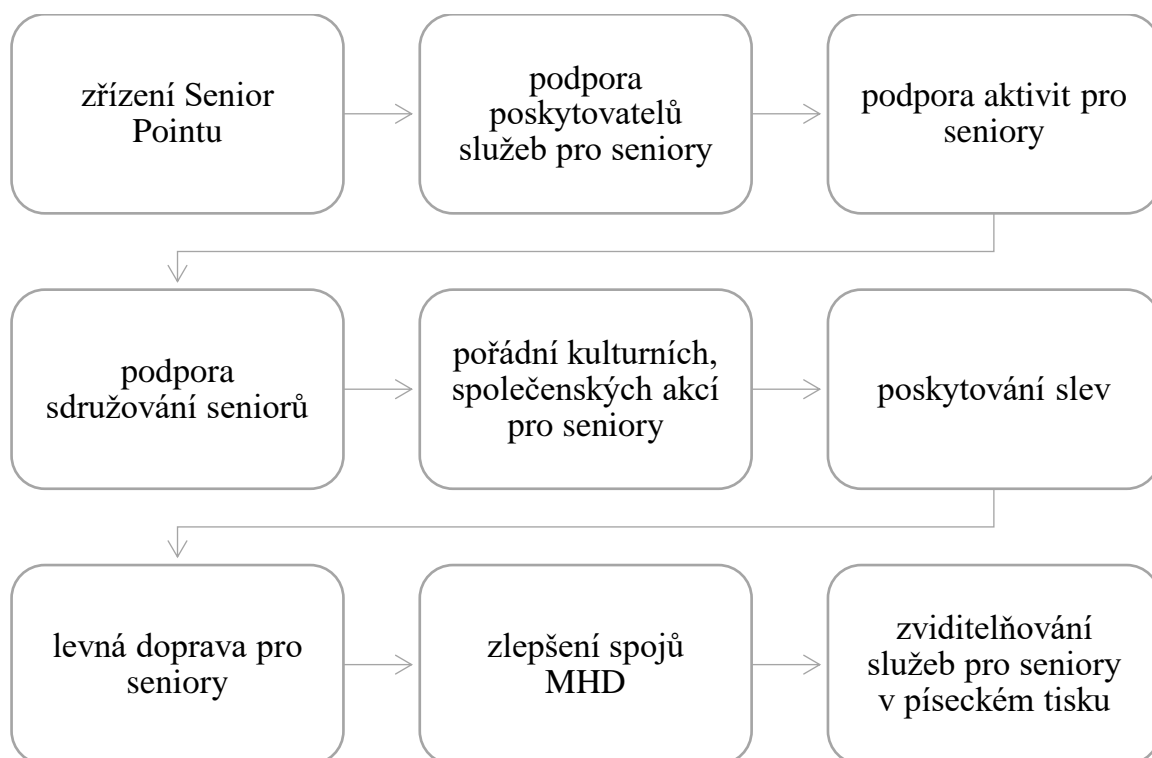
Kategorie: Zapojení města Písek k začlenění seniorů do společnosti

Kategorie obsahuje kódy: podpora poskytovatelů služeb pro seniory, zřízení Senior Pointu, pořádání kulturních a společenských akcí, poskytování slev, podpora sdružování seniorů, zlepšení spojů MHD, levná doprava, podpora aktivit pro seniory, zviditelňování služeb pro seniory v píseckém tisku.

Poslední otázka, kterou jsem informantkám položila, sloužila k zjištění, jaký mají názor na přispívání města Písek k začlenění seniorů do společenského života. Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jak samotní senioři vnímají zapojení města v rámci poskytovaných služeb, přičemž tato otázka navazuje na moji druhou výzkumnou otázku: „Jaké služby město Písek zajišťuje seniorům pro jejich začlenění do společenského dění ve městě.“

V rámci rozhovorů bylo zjištěno, že město Písek podle informantek pro seniory dělá hodně. Velmi často informantky ve svých odpovědích zmínily, že město Písek přispívá zejména tím, že podporuje organizace, které poskytují služby a aktivity pro seniory. Např. paní Jana v návaznosti na tuto otázku sdělila: „*Myslím, že tím, že město podporuje akce pro seniory, tím dělá nejvíc.*“ Dále bylo z rozhovorů zjištěno, že podle informantek město Písek přispívá k začlenění seniorů do společnosti také tím, že podporuje samotné sdružování seniorů. Např. paní Zdena uvedla: „*No právě tím, že podporuje to naše sdružování. Vlastně tím, že mi se takhle sdružujeme, tak nám to pomáhá se začlenit do společenského života.*“ Mezi časté odpovědi také patřilo poskytování slev do divadla, muzea nebo na městskou hromadnou dopravu neboli MHD. Paní Hana dodala: „*řekla bych, že ty slevy, který město seniorům zařizuje dost pomáhají k začlenění do společnosti.*“ Pro začlenění seniorů do společnosti také dvě informantky zmínily Taxík Maxík, který zřizuje pro seniory levnou dopravu po městě. Mezi další činnosti nebo aktivity sloužící k začlenění seniorů do společnosti paní Zdena zmínila pořádání různých kulturních akcí. Přehled všech činností, které informantky uvedly ukazuje schéma č. 5.

Schéma č. 5: Zapojení města Písek k začlenění seniorů do společnosti



Zdroj: vlastní tvorba

7.4 Odpovědi na výzkumné otázky

Kdybych si měla odpovědět na mou první výzkumnou otázku: „*Jaké organizace se zabývají aktivizací seniorů ve městě Písek?*“ Jako prvních bych uvedla Senior Point, který ve svých odpovědích zmínilo i všech sedm tázaných informantek. Dále pak Městskou knihovnu, Městské středisko sociálních služeb a Červený kříž – Oblastní spolek Písek. Další organizace, které se ve své podstatě zabývají aktivizací seniorů ve městě Písek, jsou uvedeny již v zmíněné tabulce č. 2. Dále se o těchto organizacích zmíním i v rámci kapitoly diskuze.

Má druhá výzkumná otázka se zabývá službami pro seniory. Konkrétně tím „*Jaké služby město Písek zajišťuje seniorům pro jejich začlenění do společenského dění ve městě.*“ Odpovědi na tuto otázku jsem hledala nejen v dostupných dokumentech od města, ale také jsem zjišťovala informace v rámci rozhovorů. V rámci rešerše opět odkazuji na zmíněnou tabulku č. 2, ve které se nachází informace nejen o poskytovatelích sociálních služeb pro seniory, ale také o druhu poskytované služby. Služby, které se zaměřují na začlenění seniorů do společenského dění, jsou hlavně služby SAS neboli sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením a služby zaměřené na aktivizaci a zlepšení života seniorů, které poskytuje Senior Point. Dále pak také služby městské knihovny, které se zaměřují na informační, vzdělávací a kulturní služby. Na služby a aktivity poskytované k začlenění seniorů do společenského dění ve městě jsem se ptala i při rozhovorech. V rámci otázky: „*Jaké služby a aktivity pro seniory ve městě Písek využíváte nebo znáte?*“ jsem zjistila, že se jedná opravdu o širokou škálu služeb a aktivit, které mohou senioři ve městě Písek využívat. Ucelený přehled služeb a aktivit, které informantky uvedly v rámci rozhovoru se nachází v tabulce č. 3.

Cílem třetí výzkumné otázky bylo zjistit, „*jak jsou senioři o těchto službách informováni*“ V rámci rozhovorů bylo zjištěno, že o službách pro seniory se informantky dozívají nejčastěji od svých známých a kamarádek, z píseckého tisku (Písecké postřehy, Písecký zpravodaj nebo Písecký deník). Nebo také z předchozího zaměstnání či všimnutí si nějaké akce. Dále bylo zjištěno, že informovanost o službách pro seniory je ve městě Písek dobrá, že kdo chce, se o službách pro seniory vždy dozví.

Čtvrtá a poslední výzkumná otázka se zaměřila na to: „*Jak samotní senioři vnímají služby, které jim jsou poskytovány*“. Zde bych jako první zmínila, že oslovené informantky uvedly, že služby pro seniory vnímají jako potřebné a důležité. Dále bylo zjištěno, že poskytované služby jsou vnímané jako dostatečné. Že se ve městě Písek nachází mnoho služeb, a to dokonce více než jinde. Také to, že je ve městě Písek možnost volby služeb či aktivit pro seniory, a tím pádem si každý najde to, co ho baví nebo zajímá. Celkově bylo zjištěno, že senioři jsou s poskytovanými službami spokojeni, a že neexistuje žádná služba, která by jim ve městě Písek chyběla.

8 Diskuze

Stáří je nedílnou součástí našich životů. Jedná se o období života, které s sebou přináší řadu změn. Z jedince, který mnoho let chodil do zaměstnání a měl plno povinností se stává člověk, který se náhle ocitá doma, nikam nemusí, a tím pádem může začít pociťovat nudu či osamělost. S odchodem do důchodu se mění také role člověka. Z role aktivního a pracujícího člověka vzniká nová role důchodce (Mlýnková, 2011). Podle výzkumu Saka a Kolesárové (2012) je senior osoba, která disponuje mimo jiné velkým množstvím volného času. Proto dnes již v mnoha městech existují různé organizace, které se zabývají aktivitami pro trávení volného času seniorů. Mým cílem bylo zjistit, zda takové služby a aktivity pro seniory poskytuje i město Písek, ve kterém žije z 30 415 obyvatel 6 484 osob starších 65 let (ČSÚ, 2021) Hned na začátek bych chtěla uvést větu, kterou mi sdělila má informantka „*když je všechno v provozu, tak mám tolik aktivit, že skoro ani nestíhám*“. S tímto tvrzením se ztotožňují i Holczerová a Dvořáčková (2013), které tvrdí, že mnoho seniorů po odchodu do důchodu podniká různé výlety nebo navštěvuje kulturní a společenské akce, na které po dobu pracovního vytížení neměli čas.

Jelikož stáří je součástí lidských životů a jednou potká každého z nás, je dobré se této problematice věnovat ze všech stran. Proto jsem se rozhodla zaměřit na aktivizaci, jelikož si myslím, že i člověk ve vyšším věku by měl stále zůstat aktivním. Stejného názoru jsou i Holczerová s Dvořáčkovou (2013), které uvádějí, že i když má člověk ve vyšším věku právo na odpočinek nesmí propadnout nečinnosti. Dále jsem se v rámci této problematiky rozhodla zabývat i začleněním seniorů do společenského života. Myslím si, že i senioři se mohou stát osobami ohroženými sociálním vyloučením, jelikož jejich okruh aktivit a způsob života se velmi často pohybuje zejména v domácím prostředí. Na problematiku izolace seniorů po odchodu do penze upozorňuje i Vágnerová (2007), podle které jsou lidé po odchodu do penze více izolováni od společenského dění a jejich život probíhá zejména v soukromí. Proto jsem se v rámci výzkumu také zaměřila na otázku „*čím město Písek přispívá na začlenění seniorů do společnosti*“. V rámci rozhovorů bylo zjištěno, že z pohledu seniorů toho město Písek dělá pro seniory mnoho. Nejčastější odpovědí bylo, že město Písek přispívá k začlenění seniorů do společnosti zejména tím, že podporuje činnost poskytovatelů služeb pro seniory. Dalším velice zajímavým poznatkem bylo zjištění, že senioři vnímají jako dobrý krok k začlenění do společnosti slevy na divadelní a filmová představení, ale i na veřejnou dopravu, které jim město

zajišťuje. „Doprava, včetně bezbariérové a finančně dostupné veřejné dopravy, je klíčovým faktorem aktivního stárnutí“ (MPSV, 2009, str. 20).

Samotným cílem bakalářské práce bylo zjistit jaké služby a aktivity město Písek zajišťuje k začlenění osob straších 65 let do společnosti. K zjištění tohoto cíle jsem zvolila čtyři výzkumné otázky: „*Jaké organizace se zabývají aktivizací seniorů ve městě Písek? Jaké služby město Písek zajišťuje seniorům pro jejich začlenění do společenského dění ve městě? Jak jsou senioři o těchto službách informováni? Jak samotní senioři vnímají služby, které jim jsou poskytovány?*“ Odpovědi na tyto otázky jsou uvedeny v kapitole č. 7 – Výsledky.

Jedním z cílů rozhovorů s informantkami bylo zjistit, jaké znají organizace a služby pro seniory ve městě Písek. Z výsledků výzkumu bylo zjištěno, že senioři mají o organizacích, které poskytují služby pro seniory velmi dobrý přehled. Všechny oslovené v rámci rozhovorů zmiňovaly organizace, které se zabývají zejména aktivizací a trávením volného času seniorů. Aktivizace zahrnuje podle Holczerové a Dvořáčkové (2013) aktivity, které smysluplně uspokojí trávení volného času nebo rozvíjí či udržují pohybové aktivity, včetně kondice. A přesně tyto aktivity zaměřené na trávení volného času a na rozvoj a udržení pohybové aktivity jsou i podle mého názoru ve městě Písek seniorům zajištěny dostatečně. Bylo také zjištěno, že rozsah služeb a aktivit, které senioři ve městě Písek znají a využívají je velice pestrý.

Z části výzkumu zabývající se službami pro seniory vyplývá, že služby pro seniory, které se nacházejí ve městě Písek jsou zaměřené zejména na zvýšení nebo udržení fyzické či psychické aktivity člověka. Myslím si, že udržení fyzické a psychické aktivity člověka je velice důležité, protože tato aktivita udržuje člověka v kondici. Tento můj názor podkládám tvrzením Holczerové a Dvořáčkové (2013), které uvádějí, že fyzická i psychická aktivita zpomaluje procesy stárnutí. Osobně bych řekla, že aktivity v období stáří jsou velice důležitou a podstatnou náplní života postaršího jedince. Podle zkušeností, které jsem získala v rámci rozhovorů s informantkami, mohu uvést, že ti senioři, kteří se i ve vyšším věku zapojují do nějaké aktivity, jsou mnohem šťastnější a riziko, že budou trpět depresemi nebo nemocemi se u těchto osob výrazně snižuje. To potvrzují i Holczerová s Dvořáčkovou (2013), které uvádějí, že nečinnost staršího člověka může vést k úpadku, k depresím a urychlení stárnutí až k rozpadu osobnosti.

Vzhledem k tomu, že jsem se snažila zjistit, jaké organizace se zabývají aktivizací seniorů a jaké služby město Písek zajišťuje seniorům pro jejich začlenění do společnosti, zvolila jsem kromě rozhovoru s informantkami, také rešerši dokumentů, které vydává město Písek a jsou pro všechny dohledatelné na internetových stránkách. Na základě této rešerše vznikla již zmíněná tabulka č. 2, ve které se nachází ucelený přehled poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb pro seniory. Tato tabulka by mohla mimo jiné sloužit, jako přehled o poskytovatelích a službách pro ostatní poskytovatele sociálních či zdravotnických služeb i pro samotné seniory.

Jak již už bylo uvedeno, cílem této práce bylo zjistit jaké služby nebo aktivity město Písek zajišťuje seniorům k začlenění do společenského života. V rámci získávání podkladů k odpovědi na tento cíl jsem zjistila, že je obtížné určit jaké služby či aktivity slouží k začlenění do společenského života. V průběhu analýzy výsledků jsem dospěla k názoru, že služby sloužící k aktivizaci a začlenění seniorů do společnosti zajišťují v podstatě všichni poskytovatelé sociálních i doprovodných služeb pro seniory. Odpovědi na výzkumné otázky byly již jednou probrány v kapitole č. 7 – Výsledky, ovšem v rámci diskuze jsem se rozhodla na některé z nich znovu zaměřit.

V průběhu výzkumu bylo zjištěno, že v Písku se nachází 14 poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb pro seniory (uvedeny v tabulce č. 2). Z toho bylo zjištěno, že pouze dva poskytovatelé se primárně zabývají aktivizací seniorů. Konkrétně se jedná o MSSS, které zřizuje město Písek a jako jediná organizace v Písku poskytuje sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením neboli SAS. A také Senior Point, což je kontaktní místo pro seniory. Kdy se v podstatě jedná o klub seniorů, který také zřizuje město Písek.

Z uvedených informací, které se nacházejí v podkapitole 7.2 - Rešerše dokumentů lze také zjistit, že aktivizací seniorů se zabývají i jiné organizace ve městě, kterými jsou: Červený kříž, Městská knihovna nebo Základní umělecká škola Otakara Ševčíka. Tyto zmíněné organizace poskytují seniorům aktivity, které podle mého názoru slouží nejen k rozvoji a uchování fyzických či psychických funkcí člověka, ale také k jeho začlenění do společnosti.

Příkladem poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb pro seniory mohou být i poskytovatelé pečovatelské služby. Pečovatelská služba podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách § 40 „*je terenní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které*

*mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby“ (Zákon č. 108/2006 Sb., str. 1268, § 40). Ve městě Písek je pečovatelská služba na první pohled celkem rozšířená, přesto jsem v rámci rešerše zjistila, že zájem o pečovatelské služby stále narůstá a v budoucnu bude potřeba kapacitu pečovatelské služby navýšit. Pečovatelskou službu na území města Písek a jeho přilehlém okolí poskytují: Diakonie ČCE – středisko Blanka v Písku, Městské středisko sociálních služeb, Oblastní charita Písek a SeneCura SeniorCentrum Písek a.s. Poskytovatelé pečovatelské služby uvádím, protože si myslím, že i v rámci pečovatelské služby probíhají činnosti, které ve svém důsledku vedou k aktivizaci a začlenění seniorů do společnosti. Tento můj názor podkládá i právě zmíněný zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, který v § 40 odst. 2 písm. e) uvádí jako základní činnost pečovatelské služby *zprostředkování kontaktu se společenským prostředím*. Jako příklad z praxe bych zmínila MSSS, které v rámci činnosti pečovatelské služby zprostředkovává klientům možnost vyjít si na vycházku. Právě tím, že umožní seniorům vyjít ven mezi lidi, když by to oni sami nezvládli, vidím jako pozitivní krok vedoucí k začlenění seniorů do společnosti.*

Mezi další poskytovatele sociálních služeb, kteří se v rámci své působnosti zabývají aktivizací, bych zmínila domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem. A to z toho důvodu, že i poskytovatelé domovů pro seniory svým klientům poskytují aktivizační služby, které odpovídají např. činnostem MSSS, ovšem v rámci pobytového zařízení. Aktivizační programy v rámci pobytového zařízení by měly umožnit člověku mít příležitost žít způsobem, který mu nejvíce vyhovuje a také pokračovat v tom, co je pro něj důležité (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Ve městě Písek se jedná o tyto poskytovatele: Alzheimercentrum Prácheň, z.ú., Diakonie ČCE – středisko Blanka v Písku, Domov pro seniory Světlo a SeneCura SeniorCentrum Písek a.s.

Jak lze vidět, odpověď na otázku, jaké služby slouží k aktivizaci a začlenění seniorů do společenského života, není jednoznačná, protože každá služba a aktivita se nějakým způsobem podílí na aktivizaci nebo začlenění jedince do společnosti. V rámci výzkumu bylo zjištěno, že ve městě Písek sociální a doprovodné služby, které vedou k začlenění a aktivizaci seniorů poskytuje celkem 14 poskytovatelů. Osobně si myslím, že na město, které má zhruba 30 500 obyvatel, je množství poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb pro seniory více než dostačující. Tento názor potvrzuji i v další části diskuze.

Dalším cílem výzkumu bylo zjistit, jak jsou senioři ve městě Písek informováni o službách a aktivitách pro seniory. Z výzkumu bylo zjištěno, že senioři jsou ve městě o službách a aktivitách informováni dobře. Informace senioři získávají zejména od svých známých a kamarádů. Dále jsou senioři o službách informováni prostřednictvím píseckého tisku, který město Písek pravidelně vydává. V tomto tisku, zejména v Píseckých postřehách, Píseckém zpravodaji a Píseckém deníku, se mohou senioři dočíst o zajímavých službách, ale i plánovaných aktivitách, kterých se mohou zúčastnit. V rámci této části výzkumu, která se zabývala informovaností seniorů ve městě Písek, jsem kontaktovala i samotné vedení města Písek a odbor sociálních věcí v Písku. Z podkladů, které jsem získala vyplývá, že se senioři o službách v Písku informují prostřednictvím webových stránek města, webových stránek SOPOP (neboli Sociální pomoc Písecka), dále pak přes Senior Point a informace jsou také poskytovány jednotlivými službami. Informace o službách pro seniory poskytuje i Oddělení sociální práce a pomoci odboru sociálních věcí a v neposlední řadě vychází 1x za měsíc Zpravodaj města Písku, který je všem občanům doručován zdarma do schránek.

V rámci druhé části diskuze bych chtěla zdůraznit a více rozvést některé poznatky, které jsem získala v rámci výzkumu. Ve výzkumné části bakalářské práce jsem získávala odpovědi na otázku, *jak samotní senioři vnímají služby, které jim jsou poskytovány*. Z výsledků vyplývá, že senioři služby hodnotí velice pozitivně a přínosně. Ovšem výsledky, které jsem získala nebyly tolik překvapivé, jako samotný fakt, že mi několik oslovených informantek uvedlo, že ve městě Písek je mnohem více služeb a aktivit pro seniory než někde jinde.

Na základě tohoto zjištění jsem se rozhodla provést malou analýzu toho, kolik poskytovatelů poskytuje sociální služby pro seniory ve městech, které mají obdobný počet obyvatel jako město Písek. K porovnání jsem se rozhodla využít pouze města, jejichž počet obyvatel se liší zhruba o 1500. Pro kontrolní vzorek jsem se rozhodla k analýze zařadit i město Příbram, která má zhruba o 2000 obyvatel více než město Písek. Po porovnání počtu obyvatel prostřednictvím Českého statistického úřadu (2021) (dále jen ČSÚ) jsem se rozhodla analyzovat služby pro seniory ve městě Trutnov (30 234 obyvatel), ve městě Kolín (31 973 obyvatel) a Cheb (31 977 obyvatel) či ve městě Příbram, která má 32 503 obyvatel. Zároveň bych chtěla upozornit, že v rámci této analýzy jsem poskytovatele sociálních služeb pro seniory vyhledávala prostřednictvím veřejně dostupných zdrojů na internetu stejně tak, jako by si je v případě potřeby mohli

vyhledat i samotní senioři. Přičemž jsem stejně jako v případě města Písek uvedla pouze poskytovatele, kteří poskytují svou službu na území daného města, a nikoliv v přilehlých obcích.

Sociální služby pro seniory ve městě Trutnov jsem vyhledala na webových stránkách města (Město Trutnov, 2016) a zjistila jsem, že služby pro seniory v tomto městě poskytuje 6 poskytovatelů, což je o 8 méně než v Písku. Ve městě Kolín (Královské město Kolín, 2016) jsem poskytovatele sociálních služeb pro seniory vyhledala prostřednictvím Katalogu poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb z roku 2016, kde jsem zjistila, že sociální služby pro seniory poskytuje 10 poskytovatelů, což je o 4 méně než v Písku. Ve městě Cheb (Sociální služby město Cheb, 2018) jsem zdroje získávala prostřednictvím Katalogu poskytovatelů sociálních a navazujících služeb města Cheb na období roku 2018-2020, kde jsem zjistila, že služby pro seniory poskytuje celkem 11 poskytovatelů, což je pouze o 3 méně než v Písku. Také v Příbrami jsem analyzovala poskytovatele sociálních služeb z Katalogu poskytovatelů sociálních služeb na Příbramsku (ORP Příbram, 2021). Zde bylo zjištěno, že služby pro seniory poskytuje dohromady 22 poskytovatelů, což je nejvíce ze všech zmíněných měst. To je podle mne dáno právě tím, že město Příbram je ze všech analyzovaných měst největší.

Kdybych to měla shrnout, tak díky této analýze jsem zjistila, že ve městech s podobným počtem obyvatel, jako ve městě Písek, se nachází méně poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb pro seniory. Ovšem ve městě Příbram, která je větší než město Písek, se poskytovatelů sociálních služeb pro seniory nachází více. Proto tvrzení informantek o tom, že ve městě Písek se nachází mnohem více poskytovatelů služeb pro seniory než někde jinde, je sice pravdivé, ovšem musíme brát v potaz počet obyvatel daného města.

V rámci diskuze bych chtěla také upozornit na velice zajímavý projekt zabývající se ve své podstatě také problematikou začlenění a aktivizací seniorů. Jedná se o publikaci projektu Světové zdravotnické organizace (WHO) *Globální města přátelská seniorům: průvodce* (2009), který se zrodil již v roce 2005 a to v rámci světového kongresu gerontologie a geriatrie IAGG v Rio de Janeiru v Brazílii. Výzkum na tomto projektu byl realizován ve 33 městech zemí světa. Cílem tohoto projektu bylo „*inspirovat města, aby se stala více přátelská seniorům a využila potenciál, který senioři pro společnost představují*“ (Globální města přátelská seniorům: průvodce, 2009, str. 1). V praxi by to

podle tohoto projektu mělo vypadat tak, že město, které je přátelské seniorům, přizpůsobuje infrastrukturu a služby města tak, aby byly přístupné a začleňující pro všechny seniory. Myslím si, že se jedná o velice zajímavý výzkum, ve kterém jsou rozpracovány jednotlivé oblasti lidského života od venkovního prostranství a budov, přes dopravu a bydlení, zapojení do společnosti, komunikaci a zaměstnanost až po sociální a zdravotnické služby. V rámci tohoto projektu byly zjišťovány informace jak od samotných seniorů, tak pečovateli. Ve výzkumu jsou popsány možnosti, jak by město, které je přátelské seniorům, mělo upravit jednotlivé části města tak, aby byly seniorům dostupné. Jsou zde také zmíněné možnosti, jak efektivně reagovat na potřeby seniorů ve městě. Podle tohoto projektu *„město přátelské seniorům by mělo zprostředkovávat a rozvíjet sociální vztahy – ve službách v komunitě a v aktivitách, které umožňují kontakty lidí různého věku“* (MPSV, 2009, str. 73). Z mého pohledu se jedná o výzkum, který přináší mnoho zajímavých poznatků a nápadů na zlepšení měst tak, aby byla pro seniory bezpečná a umožňovala jim plnohodnotný, nelimitující život. Osobně si myslím, že tímto výzkumem by se město Písek v budoucnu mohlo inspirovat, a tím ještě více usnadnit a zpříjemnit život nejen seniorům ve městě.

Na závěr bych chtěla zdůraznit, jak moc je současná doba pro seniory, kdy jsou téměř všechny aktivity a služby uzavřené z důvodu epidemie Covid-19 těžká. Všechny informantky shodně uvedly, že jsou pro ně služby a aktivity pro seniory velmi důležité a potřebné. Přičemž také uvedly to, jak moc je pro ně těžké a složité, když jsou tyto aktivity uzavřeny. Bylo mi sděleno, že díky těmto aktivitám navazují nové kontakty a přátelství, které jsou pro ně velice důležité. Podle Dvořáčkové (2012) dochází ve stáří k vyčleňování starších lidí ze společnosti a vznikají problémy s navazováním nových partnerství a přátelství. Osobně si myslím, že navazování kontaktů a nových přátelství je ve stáří velmi potřebné a je tedy potřeba seniorům takovéto navazování nových přátelství umožnit. I právě proto si myslím, že je důležité udržovat a rozvíjet služby a volnočasové aktivity pro seniory, díky kterým mohou smysluplně trávit volný čas, navazovat nová a důležitá přátelství a účastnit se života společnosti. To samé uvádí Hátlová (2010, str. 21), která tvrdí, že *„pro staršího člověka je důležité kam a ke komu patří. Jeho identita je vázána na příslušnost k určitým lidem, sociální skupině a místu“*.

9 Závěr

Bakalářská práce se zabývala začleněním a aktivizací osob starších 65 let do společenského dění v Písku. Cílem této práce bylo zjistit, jaké služby a aktivity město Písek zajišťuje k začlenění osob starších 65 let do společnosti. K tomu byly použity 4 výzkumné otázky. Cílem první výzkumné otázky bylo zjistit, jaké organizace se zabývají aktivizací seniorů ve městě Písek. Cílem druhé výzkumné otázky bylo zjistit, jaké služby město Písek zajišťuje seniorům pro jejich začlenění do společenského dění ve městě. Úkolem třetí výzkumné otázky bylo získat informace o tom, jak jsou senioři o těchto službách informováni. A úkolem čtvrté výzkumné otázky bylo zjistit, jak samotní senioři vnímají služby, které jim jsou poskytovány. Text bakalářské práce je rozdělen na teoretickou a praktickou část.

Pro zjištění dat byl použit kvalitativní výzkum, technika polostrukturovaného rozhovoru a rešerše a metoda dotazování a analýza. Rozhovory byly vedeny s osobami staršími 65 let, které žijí na území města Písek. Celkem bylo provedeno sedm rozhovorů. Data, která se mi podařila získat, byla zpracována prostřednictvím otevřeného kódování. Aby byly výsledky přehledné vytvořila jsem tabulky a schémata, které doplňují informace uvedené v textu.

Z odpovědí bylo zjištěno, že sociální služby a aktivity pro seniory ve městě Písek poskytuje celkem 14 poskytovatelů, z nichž dva se samotnou aktivizací seniorů zabývají primárně. Zbytek z uvedených poskytovatelů poskytuje služby a aktivity, které ve svém důsledku také vedou k aktivizaci a začlenění osob starších 65 let do společnosti. Z výsledků dále vyplynulo, že služby, které město Písek seniorům poskytuje jsou rozmanité. Mezi služby, které město Písek zajišťuje seniorům pro začlenění do společenského dění můžeme zařadit sociálně-aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, služby Senior Pointu zaměřené na aktivizaci a zlepšení života seniorů, dále také služby pro seniory od Červeného kříže a informační, vzdělávací a kulturní služby pro seniory od Městské knihovny. Dále také z výsledků vyplynulo, že o službách jsou senioři informováni zejména prostřednictvím svým známých a kamarádů, nebo prostřednictvím tisku, který vydává město Písek. Z výsledků také vyšlo najevo, že zájemce se o službách pro seniory vždy dozví. Bylo zjištěno, že senioři vnímají poskytované služby pro seniory jako velice důležité, přínosné a potřebné. Dále také bylo

zjištěno, že ve městě Písek se nachází mnoho služeb nebo aktivit, proto seniorům žádná služba nechybí.

Ze zjištěných výsledků tedy usuzuji, že cíl bakalářské práce byl splněn.

Přínos této bakalářské práce spatřuji v tom, že by mohla posloužit jako přehled o službách a aktivitách, které se nacházejí ve městě Písek, a to jak pro samotné seniory, tak pro širokou veřejnost. Dále by mohla být využita poskytovateli sociálních služeb pro seniory, aby zjistili o jaké služby a aktivity mají senioři ve městě Písek zájem a zda jsou o nich dostatečně informováni. Také by tato bakalářská práce mohla být využita pro studenty a další pracovníky sociálních oborů.

Vzhledem k tomu, že populace stárne a podíl počtu starších osob bude stále narůstat, je téma aktivizace a začlenění seniorů do společenského života tématem, které bude aktuální i v budoucnu. Proto je důležité se této problematice věnovat na odborné úrovni i nadále. V rámci dalšího výzkumu v této oblasti by bylo jistě zajímavé se zaměřit na hlubší prozkoumání služeb a aktivit, které jsou seniorům poskytovány.

10 Použitá literatura

1. ADTA, © 2020. Defining Dance/Movement Therapy. [online]. *American dance therapy association*. [cit. 2020-11-23]. Dostupné z: <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>
2. APSS ČR – Asociace poskytovatelů sociálních služeb, 2015. *Doporučený standart kvality pro domovy seniorů ČR*. [online]. Tábor: APSS ČR. [cit. 2020-11-15]. Dostupné z: [http://www.apsscr.cz/files/files/Doporu%C4%8Den%C3%BD%20standard_FIN_AL\(2\).pdf](http://www.apsscr.cz/files/files/Doporu%C4%8Den%C3%BD%20standard_FIN_AL(2).pdf)
3. BAUM, D., 2014. *Výzkumné metody v sociální práci*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. 355 s. ISBN 978-80-7464-390-3.
4. ČELEDOVÁ, L. et al., 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. 148 s. ISBN 978-80-246-3404-3.
5. *Česká asociace ergoterapeutů*, © 2008. [online]. Co je ergoterapie. [cit. 2020-11-23]. Dostupné z: <http://ergoterapie.cz/co-je-to-ergoterapie/>
6. *Český statistický úřad*, 2021. [online]. Veřejná databáze. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=profil-uzemi>
7. ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L., 2014. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada. 240 s. ISBN 978-80-247-4544-2
8. DVOŘÁČKOVÁ, D. et al., 2016. *Sociální determinanty zdraví u seniorů žijících v Jihočeském kraji*. Praha: NLN, s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny. 160 s. ISBN 978-80-7422-546-8.
9. DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.

10. DVOŘÁČKOVÁ, D., 2014. Specifické faktory ovlivňující sociální exkluzi seniorů žijících v domácím prostředí. [online]. *Aktuální otázky sociální politiky – teorie a praxe*. 8(2), 23-36 s. [cit. 2020-10-30]. ISSN 1804-9095. Dostupné z: https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/58636/DvorackovaD_SpecifickeFaktory_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. DVOŘÁČKOVÁ, D., 2019a. Stáří a stárnutí, demografická hlediska stárnutí. In: MOJŽÍŠOVÁ, A., ed. *Sociální práce se seniory*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta. 7-10 s. ISBN 978-80-7394-761-3.
12. DVOŘÁČKOVÁ, D., 2019b. Příprava na stáří a koncept aktivního stárnutí. In: MOJŽÍŠOVÁ, A., ed. *Sociální práce se seniory*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta. 26-29 s. ISBN 978-80-7394-761-3.
13. ESAAT, 2011. *Definition Tiergestützter Therapie*. [online]. [cit. 2020-11-23]. Dostupné z: <https://www.esaat.org/definition-tiergestuetzter-therapie/>
14. GAJDOŠOVÁ, J., 2014. *Zooterapie* [online]. Helpnet.cz: informační portál pro osoby se specifickými potřebami. [cit. 2020-11-23]. Dostupné z: <https://www.helpnet.cz/aktualne/zooterapie>
15. GAVRILOVA, N., GAVRILOV, L., 2011. Ageing and Longevity: Mortality Laws and Mortality Forecasts for Ageing Populations. [online]. *Demografie*. 53(2), 109-128 s. [cit. 2020-11-01]. Czech. PMID: 25242821; PMCID: PMC4167024.
16. GERLICHOVÁ, M., 2014. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2. vydání. Praha: Grada. 136 s. ISBN 978-80-247-4581-7.
17. *Globální města přátelská seniorům: průvodce: stárnutí a životní cyklus, zdraví rodiny a komunity*, 2009. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí. 76 s. ISBN 978-80-7421-003-7.

18. HÁTLOVÁ, B. et al., 2010. *Psychologie seniorského věku*. [online]. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. [cit. 2020-11-01]. Dostupné z: https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/06/KPS_opora_Psychologie_seniorskeho_veku_Hatlova.pdf
19. HENDL, J., 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. 437s. ISBN 978-80-262-0982-9.
20. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. 100 s. ISBN 978-80-247-4697-5.
21. HOLEČKOVÁ, E., 2012. *Stáří a psychika*. [online]. Pardubice: Institut projektového řízení a.s. [cit. 2020-11-01]. Dostupné z: <http://www.kr-kralovehradecky.cz/nejsem-na-to-sam-1/stari-a-psychika.php>
22. HOLMEROVÁ, I. et al., 2007. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. vydání. Praha: EV public relations. 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8.
23. HOYT, J., 2020. *Validation Therapy in Dementia Care*. [online]. Seniorliving.org. [cit. 2020-11-16]. Dostupné z: <https://www.seniorliving.org/health/validation-therapy/>
24. JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M., 2010. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-581-3.
25. JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada Publishing. 160 s. ISBN 978-80-271-9541-1.
26. KALVACH, Z., KŘIVOHLAVÝ, J., 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0548-6.
27. KISVETROVÁ, H., 2019. *Postoje ke stáří a stárnutí v současné společnosti*. [online]. *Profese online: recenzovaný časopis pro nelékařské zdravotnické obory*. 12(1). [cit. 2020-10-30]. ISSN 1803-4330. Dostupné z: https://profeseonline.upol.cz/artkey/pol-201901-0004_postoje_ke_stari_a_starnuti_v_soucasne_spolecnosti.php

28. KLEVETOVÁ, D., 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing. 224 s. ISBN 978-80-271-0102-3.
29. Královské město Kolín, 2016. [online]. *Katalog poskytovatelů sociálních a návazných služeb pro spádové území města Kolína*. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: <http://www.mukolin.cz/cz/obcan/socialni-a-navazne-sluzby/komunitni-planovani/katalog-poskytovatelu-socialnich-sluzeb/>
30. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 4. vydání. Praha: Grada. Psyché. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
31. LEVASSEUR, M., 2015. How to Enhance the Social Inclusion in Older Adults: A Practical Inventory Based on a Ecological Model. [online]. *J Gerontol Geriatr Res*. 4 (4), 2 s. [cit. 2020-11-01]. ISSN 2167-7182. Dostupné z: doi:10.4172 / 2167-7182.1000236
32. LIEBMANN, M., 2010. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. 2. vydání. Praha: Portál. 280 s. ISBN 978-80-7367-729-9.
33. MACHOVÁ, Z., 2013. *Základy ergoterapie pro sociální pracovníky*. [online]. Hradec Králové: Gaudeamus. [cit. 2020-11-18]. ISBN 978-80-7435-310-9. Dostupné z: <https://dnnt.mzk.cz/view/uuid:89cfdcfb-4205-4d21-b9e4-67fca3be8a09>
34. MALÍKOVÁ, E., 2020. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2. vydání. Praha: Grada. 304 s. ISBN 978-80-271-2030-7.
35. Město Písek, 2020. *Katalog poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb na Písecku 2020*. [online]. [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: <https://mesto-pisecku.cz/katalog-poskytovatelu-socialnich-a-doprovodnych-sluzeb-na-pisecku/ds-1308>
36. Město Trutnov, 2016. *Sociální služby na území města Trutnova*. [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: <https://www.trutnov.cz/cs/obcan/socialni-oblast/socialni-sluzby/socialni-sluzby-na-uzemi-mesta/socialni-sluzby-na-uzemi-mesta-trutnova.html>

37. MIOVSKÝ, M., ed. 2003. *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule*. Praha: Úřad vlády České republiky. 108s. ISBN 80-86734-08-0.
38. MLÝNKOVÁ, J., 2011. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
39. MOTLOVÁ, L., 2019. Aktivizační činnosti a terapie využívané v péči o seniory. In: MOJŽÍŠOVÁ, A., ed. *Sociální práce se seniory*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, s. 32-47. ISBN 978-80-7394-761-3.
40. MPSV, 2014a. *Strategie sociálního začleňování 2014–2020*. [online]. [cit. 2020-10-30]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/953611/Strategie_CZ.pdf/f1a532df-57c2-ed92-6fb3-e731589fd139
41. MPSV, 2014b. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. [online]. [cit. 2020-10-30]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2
42. MPSV, 2019. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025*. [online]. [cit. 2020-10-30]. Dostupné z: https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALSBADJYUA2.pdf
43. MÜLLER, O., 2014. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přepracované . vydání Praha: Grada. Pedagogika (Grada). 512 s. ISBN 978-80-247-4172-7.
44. NAEGELE. G. et al., 2011. *Measures for Social Inclusion of the Elderly: The Case of Volunteering*. [online]. Eurofound. [cit. 2020-11-01]. Dostupné z: https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1055en.pdf

45. NOVÁKOVÁ, L., DVOŘÁKOVÁ, V., 2019. Využití canisterapie v péči o seniory. *Prohuman: Vedecko-odborný interdisciplinární recenzovaný časopis, zaměřený na oblast společenských, sociálních a humanitních věd.* [online]. [cit. 2020-11-23]. ISSN 1338-1415. Dostupné z: <https://prohuman.cz/zdravotnictvo/vyuziti-canisterapie-v-peci-o-seniory>
46. NOVOTNÁ, A., 2014. *Aktivizační programy pro seniory.* [online]. Seniorzone. Praha: Verlag Dashöfer. [cit. 2020-11-15]. Dostupné z: <https://www.seniorzone.cz/33/aktivizacni-programy-pro-seniory-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EnuVtIgZLcNP2HDP5bOSm0M/>
47. ONDŘIOVÁ, I., 2020, *Principy validační terapie u seniorů.* [online]. Seniorzone. Praha: Verlag Dashöfer. [cit. 2020-11-16]. Dostupné z: <https://www.seniorzone.cz/33/principy-validacni-terapie-u-senioru-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EnuVtIgZLcNPCX79jw9vWyk/>
48. ORP Příbram, 2021. *Katalog poskytovatelů sociálních a zdravotních služeb na území ORP Příbram.* [online]. [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: <https://www.dsopribram.cz/o-svazku/odkazy/katalog-poskytovatelu-socialnich-a-zdravotnich-sluzeb-na-uzemi-orp-pribram/>
49. PREISS, M., KŘIVOHLAVÝ, J., 2009. *Trénování paměti a poznávacích schopností.* Praha: Grada. Psychologie pro každého. 208 s. ISBN 978-80-247-2738-7.
50. PRŮŠA, L. et al., 2015. *Vybrané aspekty péče o seniory z hlediska sociálního začleňování.* Praha: VÚPSV. 137 s. ISBN 978-80-7416-234-3.
51. ŘÍČAN, P., 2014. *Cesta životem: Vývojová psychologie.* 3. vydání Praha: Portál. 392s. ISBN 978-80-262-0772-6.
52. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. *Sociologie stáří a seniorů.* Praha: Grada. Sociologie. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
53. SERRANO, J., 2016. Reminiscence. [online]. *ResearchGate.* [cit. 2020-11-16]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/301694321 Remimiscence](https://www.researchgate.net/publication/301694321_Remimiscence)

54. SIEGELOVÁ, A., 2013. Metody aktivizace seniorů v Domově sociální péče Hagibor. In: KOCIANOVÁ, R., DVOŘÁKOVÁ, M. *Vzdělávání a rozvoj seniorů*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, s. 71-74. ISBN 978-80-7308-469-1.
55. SLOWÍK, J., 2016. *Speciální pedagogika*. 2. vydání. Praha: Grada. 168 s. ISBN 978-80-271-9425-4.
56. Sociální pomoc Písecka, 2020a. Dokumenty komunitního plánování. *Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb pro ORP Písek na období 2020–2022*. [online]. [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: <https://sopop.cz/komunitni-planovani-dokumenty/>
57. Sociální pomoc Písecka, 2020b. Dokumenty komunitního plánování. *Akční plán rozvoje sociálních služeb v ORP Písek 2019*. [online]. [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: <https://sopop.cz/komunitni-planovani-dokumenty/>
58. Sociální služby město Cheb, 2018. [online]. *Katalogu poskytovatelů sociálních a navazujících služeb města Cheb na období roku 2018-2020*. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: <http://socialnisluzby.cheb.cz/katalog-poskytovatelu-socialnich-a-navazujicich-sluzeb-mesta-cheb/d-1098/p1=1124>
59. SUCHÁ, J., 2010. *Trénujte si paměť*. Praha: Portál. 216 s. ISBN 978-80-7367-791-6.
60. SVOBODOVÁ, I., 2010. *Využití zvířat v zoorehabilitaci*. V Praze: Česká zemědělská univerzita v Praze. 126 s. ISBN 978-80-213-2129-8.
61. SVOBODOVÁ, K., 2011. *Demografické stárnutí a jeho dopady*. [online]. Demografie. [cit. 2020-11-01]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=764
62. ŠEĐOVÁ, K., ŠVAŘÍČEK, R., 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vydání. Praha. 384 s. ISBN 978-80-262-0644-6.
63. ŠVESTKOVÁ, O., 2015. Ergoterapie. [online]. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 22(1), 38-44. [cit. 2020-11-23]. Dostupné z: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=ec2a8b53-dbd4-44bc-ab95-09a31f0c85d2%40pdc-v-sessmgr03>

64. TRUHLÁŘOVÁ, Z., 2014. *Metody práce se skupinou*. Hradec Králové: Gaudeamus. 70 s. ISBN 978-80-7435-445-8.
65. VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
66. VAŠÍROVÁ, Z., 2012. Poruchy paměti u seniorů: praktický přístup k diagnostice a léčbě [online]. *FarmiNews: časopis, který si váží vašich znalostí: pro odborníky lékařů*. Praha: Edukafarm. 2012(1), 24-25 s. [cit. 2020-10-30]. Dostupné z: <http://www.edukafarm.cz/v16-casopis-farminews-2012-1>
67. Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, 2006b. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 164, 7026-34 s. ISSN 1211-1244.
68. WEHNER, L., SCHWINGHAMMER, Y., 2013. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Praha: Grada. 304 s. ISBN 978-80-247-4423-0.
69. Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, 2006a. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 37, 1257-89 s. ISSN 1211-1244.
70. ZIMMELOVÁ, P., 2019. Ageismus. In: MOJŽÍŠOVÁ, A., ed. *Sociální práce se seniory*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, s. 18-19. ISBN 978-80-7394-761-3.

11 Seznam tabulek a schémat

Tabulka č. 1 - Základní informace o informantech

Tabulka č. 2 – Přehled poskytovatelů sociálních a doprovodných služeb pro seniory v Písku

Tabulka č. 3 – Přehled aktivit využívaných informantkami ve městě Písek

Tabulka č. 4 – Jak vnímají informantky dostatečnost nabídky služeb pro seniory ve městě Písek

Schéma č. 1: Poskytovatelé služeb pro seniory

Schéma č. 2: Zjištění o službách pro seniory

Schéma č. 3: Informovanost o službách pro seniory

Schéma č. 4: Vnímání potřeby služeb pro seniory

Schéma č. 5: Zapojení města Písek k začlenění seniorů do společnosti

12 Přílohy

Příloha č. 1 - Otázky k rozhovoru

Příloha č. 2 - Seznam kategorií a kódů

Příloha č. 3 – Příklad rozhovoru

Příloha č. 4 - Rozhovor se sociální pracovníci a aktivizační pracovníci Městského střediska sociálních služeb

Příloha č. 5 - Informovaný souhlas účastníka výzkumu

Příloha č. 1 - Otázky k rozhovoru

Identifikační otázky:

1. Kolik je Vám let?
2. Jaký je Váš rodinný stav? Jste vdaná/ženatý, rozvedená/ný, vdova/vdovec, svobodná/ný?
3. Jaké je Vaše předchozí zaměstnání?
4. Jak dlouho žijete ve městě Písek?

Otázky k rozhovoru:

1. Znáte nějaké organizace, které zajišťují v Písku aktivity pro seniory?
2. Jaké služby a aktivity pro seniory ve městě Písek využíváte, nebo znáte?
3. Jak jste se dozvěděl/a o službách a aktivitách pro seniory ve městě Písek?
4. Jsou podle Vás senioři o službách pro seniory ve městě Písek dostatečně informováni? Nebo si myslíte, že je potřeba informovanost o službách pro seniory navýšit? Případně napadá Vás jak?
5. Jak vnímáte a hodnotíte potřebu služeb pro seniory?
6. Jsou podle Vás poskytované služby pro seniory v Písku dostatečné, nebo Vás napadá nějaká služba, která Vám zde chybí?
7. Čím podle Vás město Písek přispívá k začlenění seniorů do společenského života?

Příloha č. 2 - Seznam kategorií a kódů

1. Kategorie: Poskytovatelé služeb pro seniory

Kódy: Městské středisko sociálních služeb, Městská knihovna, Senior Point, Sdružení diabetiků, Základní umělecká škola Otakara Ševčíka, Prácheňská umělecká beseda, univerzita třetího věku

2. Kategorie: Aktivity pro seniory

Kódy: pohybové aktivity, cestování, kulturní aktivity, vzdělávací aktivity, pracovní, tvořivé a výtvarné aktivity, soutěž, Senior Pas

3. Kategorie: Zjištění o službách pro seniory

Kódy: zaměstnání, písecký tisk, povšimnutí akce, známý, přátelé

4. Kategorie: Informovanost o službách pro seniory

Kódy: dobrá, zájemce se dozví, tisk, zviditelnění

5. Kategorie: Potřeba služeb pro seniory

Kódy: důležitost a potřeba

6. Kategorie: Dostatečnost nabídky služeb pro seniory

Kódy: dostatečnost služeb, hodně aktivit, možnost volby, spokojenost, více služeb než jinde

7. Kategorie: Zapojení města Písek k začlenění seniorů do společnosti

Kódy: podpora poskytovatelů služeb pro seniory, zřízení Senior Pointu, pořádání kulturních a společenských akcí, poskytování slev, podpora sdružování seniorů, zlepšení spojů MHD, levná doprava, podpora aktivit pro seniory, zviditelňování služeb pro seniory v píseckém tisku

Příloha č. 3 – příklad rozhovoru

Rozhovor č. 1

PANNÍ ANNA 76 let

Paní Anno souhlasíte s poskytnutím rozhovoru a použitím jeho výsledků v rámci mé bakalářské práce na téma začlenění a aktivizace osob starších 65 let do společenského dění v Písku?

P. ANNA: „*souhlasím*“

Souhlasíte s nahráváním rozhovoru?

P. ANNA: „*ano souhlasím*“

Znáte nějaké organizace, které zajišťují v Písku aktivity pro seniory?

P. ANNA: „*No v první řadě je to vlastně to Městské středisko sociálních služeb, kam jsme docházeli každý týden ve středu. Další organizaci, kterou bych jmenovala je Senior Point. Je tady taky umělecká škola Otakara Ševčíka, kde je možný se přihlásit do čtyř možných oborů, využívají to jak děti tak dospělý, ale hlavně i senioři. Já chodila do toho literárně uměleckého kroužku, kde jsme společně s dětmi, který tam chodili v jiný čas nazkoušeli Ledovou královnu se kterou jsme se dostali až do Šrámkova divadla. Ještě jsem si vzpomněla na jednu organizaci...zkratka je PUB (Prácheňská umělecká beseda) a zabývají se obecně výtvarnou činností a tam se může přihlásit každý, kdo něco ovládá takže i senioři. Ale určitě v Písku jsou i další subjekty, který se zabývají seniory. Vlastně i Městská knihovna pořádá hodně zajímavý kurzy hlavně velice zajímavý hosty na besedy. Knihovna umožňuje seniorům co si tak pamatují vystavovat i svoje věci na výstavy. A v podstatě si zvou na ty besedy takový hosty, který zajímají hlavně ty seniory. Ještě vím, že v Písku běží univerzita třetího věku, ale tam jsem se nepřihlásila a to je taky speciálně pro seniory.*“

Jaké služby a aktivity pro seniory ve městě Písek využíváte, nebo znáte?

P. ANNA: „*Tak v tom MSSS chodíme na výlety a různý procházky. Každou středu jsem chodila na trénování paměti, tvořivé činnosti a na trénování jemné motoriky. Také jsem se pokaždé účastnila a jednou dokonce vyhrála soutěž o nejaktivnějšího seniora ve městě Písek, které pořádalo právě to Středisko sociálních služeb a nějak se na tom podílela i*

pani starostka. V rámci týhle soutěže jsme vlastně chodili trasu mezi mosty a chodili plavat a měli jsme za určitou hodinu toho ujít a uplavat co nejvíce. Pak jsem chodila do toho literárně uměleckého kroužku, kde jsme trénovali různé scénky. Účastnila jsem se také cyklovýletu pro seniory, který pořádalo to MSSS, ne že by nás jelo hodně, ale jeli jsme. Taky jsem chodila ještě na besedy do knihovny a na zdravé vaření do MSSS.“

Jak jste se dozvěděl/a o službách a aktivitách pro seniory ve městě Písek?

P. ANNA: „No nabídka na účast na ZUŠce proběhla tiskem konkrétně v Píseckých postřehách. A to mě hodně zaujalo, tak tam jsem se přihlásila a byla jsem přijata. A tam jsem se poznala s jednou paní, která před tím než začala chodit sem chodila právě do MSSS na tu paměť a říká mi hele co kdyby si taky přišla mezi nás. No tak já jsem to došla zkusit a nakonec jsem si to přidala k té ZUŠce. Takže abych vám odpověděla, nejdřív jsem se to dozvěděla z tisku a pak od té kamarádky.“

Jsou podle Vás senioři o službách pro seniory ve městě Písek dostatečně informováni? Nebo si myslíte, že je potřeba informovanost o službách pro seniory navýšit? Případně napadá Vás jak?

P. ANNA: „Já si myslím, že je dostatečná, i když ten prostor nad tím je pořád ještě dost velký třeba na zviditelnění se...těch aktivit, které lze i v našem věku provozovat. Tak si myslím, že to není malý ba naopak v každém periodiku, což je Písecký svět, Postřehy Písecké, Písecký Zpravodaj, tam když je něco významnějšího nebo akce, kterých se můžou zúčastnit senioři tak o tom se tam píše. Takže bych řekla, že informovanost je dostatečná. Ale znáte to ty aktivity co jsem zmínila navštěvují hlavně ženský a to víte, že jsme pořádně ukecaný, takže si to taky hodně řekneme mezi sebou. Protože každá máme svůj okruh známých a kamarádů, tak to každá řekneme těm svým.“

Jak vnímáte a hodnotíte potřebu služeb pro seniory?

P. ANNA: „No vnímám to jako velice prospěšnou záležitost, která když z nějakého důvodu není tak chybí stejně tak jako teď. Už to trvá příliš dlouho co vám budu povídat hodně mi to chybí.“

JÁ: Jsou podle Vás poskytované služby pro seniory v Písku dostatečné, nebo Vás napadá nějaká služba, která Vám zde chybí?

P. ANNA: *„Nedá se to říct. Mě to přijde dostatečný, protože kdybych se vrátila zpátky v paměti když jsem žila ještě v Praze tak si nevyhledám nic, co by se rovnalo tomu jak v této oblasti funguje Písek, skutečně!“*

Čím podle Vás město Písek přispívá k začlenění seniorů do společenského života?

P. ANNA: *„No já si myslím že vším co už jsem řekla. Já si myslím, že toho pro nás město dělá dost a my senioři se to dozvídáme v tom tisku, kde jsou nabídky všech aktivit pro seniory. Taky si myslím že k tomu začlenění přispívá tím, že nám umožňují právě setkávat se. Taky bych řekla, že by se dalo říct, že k začlenění pomáhá i ta prodejní výstava v kině Portyč, kde jsme prodávali svoje výrobky, které tam chodila nakupovat různorodá veřejnost, takže tím jsme taky přišli do kontaktu s veřejností. Ještě mě tak napadají slevy na jízdné v MHD a ten Taxík Maxík, který nám seniorům umožňuje cestovat po městě za dobrou cenu. MHD teď vlastně zlepšilo i spojení z centra města k lesnímu hřbitovu, což si myslím, že hodně seniorů vřele přivítá a bude využívat, protože pro nás je to hrozná a vyčerpávající dálka i to vidím jako dobrou věc pro začlenění.“*

Rozhovor č. 2

PANÍ OLGA 66 let

Paní Olgo souhlasíte s poskytnutím rozhovoru a použitím jeho výsledků v rámci mé bakalářské práce na téma začlenění a aktivizace osob starších 65 let do společenského dění v Písku?

P. OLGA: „*jo souhlasím*“

Souhlasíte s nahráváním rozhovoru?

P. OLGA: „*souhlasím*“

Znáte nějaké organizace, které zajišťují v Písku aktivity pro seniory?

P. OLGA: „*No já znám asi ze všeho nejvíc tu akademii třetího věku co je tady na ZUŠce, protože tam jsem začala chodit jako první. Pak samozřejmě znám jako snad všichni tady v Písku Senior Point a knihovnu.*“

JÁ: Jaké služby a aktivity pro seniory ve městě Písek využíváte, nebo znáte?

P. OLGA: „*Tak já hlavně chodím na to malování, pak chodím do knihovny na háčkování, pak jsem začala chodit na jógu, ta je od toho Senior Pointu. Začala jsem taky chodit do kina. Pak jsem se taky účastnila té soutěže o tom kdo uplave nejvíc kilometrů. To jsme dostali od Senior Pointu kartičku, díky které jsme vlastně mohli chodit zdarma plavat a takhle soutěžit. Chodila jsem i na divadelní představení pro seniory, jezdila na výlety a různé procházky po městě, který podle mě organizoval asi taky ten Senior Point. Ještě jsem byla na nějaký přednášce o Thajsku to bylo v divadle a to bylo moc pěkný. Díky tomu malování jsme byli i dvakrát na výstavě a chodili jsme na různé vernisáže, abychom se mohli inspirovat.*“

Jak jste se dozvěděl/a o službách a aktivitách pro seniory ve městě Písek?

P. OLGA: „*Náhodný setkání vždycky jsem potkala nějakou kamarádku, od který jsem se to dozvěděla a to mě vždycky tak nakoplo něco dělat. Většinou to bylo od těch kamarádek, ale taky jsem si všimla v těch píseckých časopisech, tam píšou co kde se dělá pro seniory a tak no.*“

Myslíte si že jsou o službách senioři ve městě Písek dostatečně informovaní, nebo si myslíte že by chtělo informace o poskytovaných službách pro seniory navýšit? Případně napadá Vás jak?

P. OLGA: „*Já myslím, že když někdo chce a je trochu akční a chce někam tak se to vždycky dozví. Taky to píšou v těch píseckých časákách, který jsou i některý zadarmo takže kdo chce, tak si k tomu nějak dojde. Taky samozřejmě nesmí sedět jenom doma a musí chodit mezi lidi, protože kdo je jen zalezlejší doma, tak se nikdy nic nedozví, ale jak říkam kdo chce tak ten se vždycky o nějakých těch věcech dozví*“

Jak vnímáte a hodnotíte potřebu služeb pro seniory?

P. OLGA: „*Je to třeba v každém případě je to třeba. Je to pro mě fakt důležitý, jako být jenom doma to člověk akorát onemocní. Já byla hodně nadržaná. Když jsem ještě chodila do práce, tak jsem chtěla prostě všechno zažít chtěla jsem žít, jako ty německý senioři takže jsem využívala všechny možný aktivity. Takže já to vnímám jako hodně potřebnou věc je to pro nás dobrý aspoň nemusím sedět jenom doma s kočkou. Jako ty organizace jsou na tohle opravdu dobrý člověk aspoň nesedí doma a to je pro nás opravdu důležitý.*“

Jsou podle Vás poskytované služby pro seniory v Písku dostatečné, nebo Vás napadá nějaká služba, která Vám zde chybí?

P. OLGA: „*Já když je všechno v provozu tak mam tolik aktivit že skoro ani nestíhám každý den mam něco (smích), jako pro mě je tohle všechno dostatečný já jsem takhle spokojená. Takže jako pro mě je to takhle dostačující nevím jak ostatní, ale já si myslím že v Písku je těch aktivit fakt hodně, že každý si podle mě vybere.*“

Čím podle Vás město Písek přispívá k začlenění seniorů do společenského života?

P. OLGA: „*Tak já si myslím že město dělá pro ty důchodce hodně, protože pokud správně vím tak Senior Point spadá pod město, který teda poskytuje hodně aktivit, takže asi tím že město zřizuje ten Senior Point a podporuje i ostatní ty organizace pro seniory. Dávají nám slevy do divadla nebo do muzea takže asi tak no. Já bych řekla že není problém, s tím že by si tady senioři přišli nějaký odstrčený, teda samozřejmě ti co mají zájem být aspoň trochu aktivní. Dělají tady všichni pro nás hrozně moc mam kamarádku která bydlí jinde a tam nemají pro důchodce skoro nic, takže my si tady nemůžeme stěžovat.*“

Příloha č. 4 - Rozhovor se sociální pracovnící a aktivizační pracovnící Městského střediska sociálních služeb

Jaké služby a aktivity pro seniory poskytujete?

SP: *„Poskytujeme pečovatelskou službu, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením neboli SAS a Taxík Maxík.“*

Pro koho je SAS určena?

SP: *„SAS je určena pro seniory a osoby se zdravotním postižením, starších 19 let. Posláním této služby je napomáhat seniorům a osobám se zdravotním postižením k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností, podporovat jejich sociální začleňování, prodloužení aktivního a nezávislého života seniorů a také rozvoj jejich integrace do společnosti.“*

Jak se senioři o službách SAS dozvídají? Jak jsou informováni?

SP: *„Senioři se o službách SAS dozvídají formou letáčků a programů na nástěnkách, které se nacházejí na hlavní budově Městského střediska sociálních služeb a také na Topělecké kde máme dva domovy s pečovatelskou službou. Informace je možné také získat na internetu a nově i na facebookových stránkách. Na nástěnkách jsou vždy vyvěšeny programy na celý měsíc plus jsou doplňovány o neplánované akce.“*

Informujete o činnostech SAS i širší veřejnost kvůli zvýšení povědomosti potenciačních klientů?

SP: *„Ano, o činnostech je veřejnost informována kromě zmíněných internetových stránek MSSS a Facebooku také prostřednictvím letáčků a článků v Píseckém deníku.“*

Služby SAS jsou poskytovány zdarma nebo za úhradu?

SP: *„Služby jsou poskytovány zdarma. Jedinou podmínkou k poskytování SAS je provedení sociálního šetření, kde se zjišťuje nepříznivá sociální situace zájemce. Pak samozřejmě náklady na výlety, nebo vaření si klienti hradí sami.“*

Je pro navštěvování SAS nutná smlouva s klientem?

SP: *„Ano, nejprve je podána žádost, na základě žádosti proběhne sociální šetření, kde se mimo nepříznivou životní situaci zjišťuje také očekávání a požadavky zájemce a jsou*

stanoveny cíle spolupráce. Služby SAS by totiž neměli být napořád. Cílem je klienta zaktivizovat tak, aby došlo ke zlepšení nebo nedošlo k zhoršení jeho stavu. Pokud klient služby 3 měsíce nevyužívá je mu i bez jeho účasti smlouva vypovězena.“

Je nutné se na aktivizační služby objednávat nebo může přijít kdokoli?

SP: *„Není potřeba se objednávat, ale kapacity jsou početně omezené, takže pak má přednost ten, kdo dřív přijde.“*

Kolik osob přibližně navštěvuje služby SAS?

SP: *„Celkem služby SAS využívá 59 klient, přičemž kapacita na jeden čas je 15 klientů a dále je to omezeno podle aktivity. Např. na tělocvik může chodit jen 12 klientů v jeden čas.“*

Probíhá aktivizace i v rámci terénních služeb u klientů doma?

SP: *„Zatím teda neprobíhá, ale je to v plánování. Rádi bychom v budoucnu směřovali aktivity SAS do domácího prostředí klientů.“*

Spolupracujete v rámci aktivizačních služeb i s jinými institucemi v Písku?

SP: *„My jsme vlastně jediný ambulantní zařízení, které poskytuje aktivizační služby pro seniory v Písku a okolí. Spolupracujeme ale s domovy seniorů, zejména pak s domovem seniorů Drhovle nebo Domovinkou. Dále pak spolupracujeme se Senior Pointem. Také spolupracujeme s firmou Kočí, která jednou ročně pořádá workshopy, na které naši klienti vyrobí nějaké drobné výrobky, které se tam pak prodávají. V současné době také rozjíždíme spolupráci s Andělem na drátě, což je telefonická služba sloužící k zajištění bezpečí seniorů, přičemž jim nabízí i možnost popovídat si.“*

Jaké aktivity v rámci SAS probíhají?

AP: *„Takže to jsou: Zdravé vaření (cílem je naučit lidi vařit nové a zdravé recepty, klienti si společně uvaří a pak uvařené snědí), výtvarné aktivity (pomoc při zachování motoriky), relaxační cvičení (relaxace) a tělocvik (cvičíme s overballem, na gymnastických míčích, posilujeme s lahvemi od vody a děláme různá protahovací cvičení), muzikoterapie (pouštím klientům zvuky lesa, zvuky vody atd.), mobilizační aktivity (tady chodíme na různé výlety), přednášky, soutěže pro seniory (soutěž o nejaktivnějšího seniora ve městě Písek, literární soutěže nebo také den barev, cílem je podporovat přirozenou soutěživost),*

trénování paměti, vzpomínkování a návštěvy kina (sami by klienti do kina nešli, buď nemají s kým nebo se sami bojí tak chodíme s nimi my).“

Jak často a jak dlouho aktivizační služby probíhají?

AP: „Záleží podle aktivity. Např. paměťová cvičení probíhají hodinu a půl, tělocvik jen třičtvrtě hodiny. Vše probíhá každý týden podle měsíčního plánu.“

Jaké aktivity jsou v rámci SAS u klientů nejvíce oblíbené (navštěvované)?

AP: „Nejvíce oblíbená jsou paměťová cvičení na trénování paměti a pak tělocvik.“

Probíhá v rámci aktivit individuální plánování? Je vedena nějaká dokumentace?

AP: „Ano hned od prvního setkání. To si stanovíme cíle a představy. Poté individuální plánování probíhá minimálně jednou ročně, nebo když nastane nějaká změna. Jednou za 14 dní se také provádí zápis aktivit, které v SAS proběhly.“

Poskytujete nějaké aktivity či služby zaměřené na začlenění seniorů do společnosti?

AP: „Podporujeme zájemce o univerzitu třetího věku, kterou pořádá Městská knihovna, dále podporujeme klienty s výtvarným nadáním či zájmem o aktivity ZUŠ, také pořádám přednášky na střední zdravotnické škole, kam mi chodí vypomáhat i senioři, spolupracujeme se školkou a jesličkami, kdy děti dělají besídky pro seniory, a naopak senioři dochází do školek dětem číst nebo chodí na společné procházky a vyrábí si vzájemně dárečky. Dříve fungovalo i dobrovolnictví mladých vitálních seniorů, ale nemělo to dlouhé trvání, mnoho seniorů dobrovolníků to psychicky nezvládalo.“

Příloha č. 5 - Informovaný souhlas účastníka výzkumu

Informovaný souhlas účastníka k výzkumu

Vážený pane, vážená paní,

jmenuji se Lucie Vlachová a jsem studentkou 3. ročníku Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor Sociální práce ve veřejné správě. Má bakalářská práce se jmenuje **Začlenění a aktivizace osob starších 65 let do společenského dění v Písku**. Cílem této práce je zjistit, jaké služby a aktivity město Písek zajišťuje k začlenění osob starších 65 let do společnosti. Výzkum v bakalářské práci je zcela anonymní a v případě zájmu Vám mohu poskytnu náhled do této práce včetně výsledků. V případě dotazů se na mě můžete kdykoliv obrátit.

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že jsem byl/a srozumitelně seznámena s účastí na výše uvedeném projektu, měl/a jsem možnost se zeptat na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Dále prohlašuji, že moje účast na rozhovoru je zcela dobrovolná a kdykoli během rozhovoru můžu odmítnout odpovědět na otázky, na které odpovědět nechci. Mám také právo rozhovor kdykoli ukončit. Jsem si vědoma toho, že rozhovor bude zaznamenáván na diktafon a přepsán do písemné formy.

Jméno a příjmení účastníka:

Podpis účastníka:

V

Dne

