

odborný časopis

sociální služby

cena: 50 Kč / 2,3 €

Dobrovolnictví

jako cesta k aktivnímu
a smysluplnému
stárnutí

Evropský kongres:

Má dlouhodobá
péče v Evropě
budoucnost?

Hvězda kvality



Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky
www.apsscr.cz • www.socialnisluzby.eu

ročník: XX
říjen 2018

Dobrovolnictví jako cesta k aktivnímu a smysluplnému stárnutí

Seniorský věk života je nejdelším životním úsekem, a měl by být proto důstojný a smysluplný. Společnost začíná o seniorském věku mluvit od dovršení 55 let, kdy by měl člověk začít uvažovat o přípravě na stáří v mnoha různých oblastech. Měl by začít včas intenzivně pracovat na své fyzické i duševní kondici, sociálním zabezpečení a zejména na naplnění dní zaslouženého odpočinku, na který se všichni od určité doby začínáme těšit, ale který nakonec zaskočí mnohého z nás. Kdo se problematikou seniorského věku, způsobem života ve stáří, politikou stárnutí cíleně zabývá, zjišťuje, že pro plnohodnotné prožívání této etapy života je velmi důležitá prevence.



■ **Text: Bc. Vlasta Faiferlíková**
Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z. s., Plzeň

Změny nastanou s postupujícím věkem v životě každého z nás a často se k ukončení aktivní kariéry přidá ještě ztráta partnera, změna zdravotního stavu nebo změna bydliště. Najednou se před člověkem vytváří prázdný prostor, který dává velkou příležitost k realizaci činností, na které v průběhu aktivní kariéry nebyl čas nebo příležitost. Při dožití průměrného věku 82 let (dle Českého statistického úřadu 2017) se nám otevírá prostor 30–40 let života, který by měl mít náboj a hlavně smysl. Každý do tohoto času vstupujeme s jinou výbavou – s jiným vzděláním, pracovními zkušenostmi, osobnostním nastavením, zdravotním i duševním stavem a s jiným očekáváním.

Senioři tvoří čím dál větší část české populace a je mezi nimi mnoho vzdělaných

lidí, kteří něčemu rozumějí a často i hledají, jak své zkušenosti uplatnit. Je mezi nimi i mnoho takových, kteří jsou osamoceni, vykořenění, cítí se zbyteční a potřebují někam patřit. A najdou se i takoví, kteří už rezignovali na život, jsou velmi kritičtí a všechno kolem sebe negují.

Jak úžasně specifikoval Jan Lorman ze Života 90: seniorský život probíhá v etapách, které prožíváme bez ohledu na číslo v kolonce věk:

- První je etapa, kdy senioři potřebují jen podporu. Přijdou a říkají, co chtějí, pro společnost, pro sebe, a je důležité, aby našli podporu, prostor, pochopení, pocit potřebnosti a případně finanční prostředky, které pomohou k jejich seberealizaci. Díky tomu pak rozkvétají, cítí se naplnění a užiteční. Často se stává, že po prvním nadechnutí, kdy najdou podporu a své nové místo v životě, začínají hledat možnosti, kde by mohli být prospěšní nejen sobě, ale i druhým.

- Pak přijdou momenty, tedy druhá etapa, kdy už něco nezvládají. Potřebují částečnou pomoc, ale pořád mohou být doma a žít smysluplný život.
- A teprve poté nastupuje etapa, kdy potřebují péči. Zde pak dochází buď na rodinnou, nebo na institucionální péči.

Sociálně aktivizační služby pro seniory a různá komunitní nebo mezigenerační centra a projekty vytvářejí prostor, kde se senior může nadechnout, zorientovat ve své nové životní situaci a najít svoji cestu k další spokojené a plnohodnotné etapě života. Jednou z těchto cest může být i dobrovolnická služba pro podporu regionu.

✂ Dobrovolnictví seniorů

Dobrovolnická činnost je realizována v akreditovaných programech dle zákona č. 198/2002 Sb., o dobrovolné službě, v různých zařízeních sociálního charakteru (nemocnice, domovy pro seniory, hospice apod.).

Myšlenka, že kolem nás chodí spousta lidí, kteří jsou ochotni věnovat část svého času a energie těm, kteří ji potřebují, a že je spousta lidí osamocených, v nemoci, v tíživých sociálních podmínkách a na pomocnou ruku čekají, stála i u zrodu Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM, z. s.

V posledních letech se cíleně zaměřujeme na propojení dobrovolnictví a aktivizačně vzdělávacích služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením v obou rovinách – senior jako poskytovatel dobrovolné služby i jako její příjemce. Účelem je umožnit seniorům pokračovat v aktivním životě a cílem je uchovat jejich duševní a fyzické síly, co nejdéle jim umožnit plnohodnotný život v jejich přirozeném prostředí a maximálně oddálit dobu, kdy se stanou zcela závislými na pomoci druhých.

Spolupracujeme s neziskovými a příspěvkovými organizacemi v oblasti sociální, zdravotnické a školské, kam vysíláme proškolené a dle zákona smluvně zabezpečené dobrovolníky a metodicky je podporujeme v jejich vedení. Dobrovolníci zde pomáhají s administrativou, s péčí o prostředí, stávají se vítanými společníky klientů. V roce 2017 vysílal TOTEM 306 dobrovolníků do 50 zařízení v Plzeňském kraji, z toho bylo 127 seniorů.



Dobrovolnictví seniorů se může odehrávat i v různých jiných formách:

Zájmové kluby pro seniory – v rámci zapojování seniorů do dobrovolné činnosti vytváříme prostor pro naplňování jejich zájmů a potřeb v oblasti tvořivých, uměleckých, kulturních a dalších aktivit. S nápady přicházejí sami klienti a jejich realizace je uskutečňována s podporou pracovníků TOTEM, z.s. Kluby jsou vedeny a organizovány dobrovolníky, z většiny dobrovolníky – seniory.

Mentoringové programy – jsou určeny dětem, rodinám s dětmi i starším zájemcům v náročné životní situaci, kterou nedokáží řešit pouze vlastními silami. Jinou formou jsou podpůrné skupiny určené všem klientům v příslušném věku, kteří mají zájem o společné sdílení problémů, informací v obtížných životních situacích a nalezení porozumění, kterého se jim v běžných jiných skupinách nemusí dostávat.

Dobrovolníci podporují chod Centra – starají se o květiny, pomáhají v administrativě či údržbě, pracují jako lektori při pravidelných či jednorázových aktivitách, tlumočí při akcích, píšou články o zajímavých akcích, fotí akce a aktivity, pomáhají s propagací a získáváním sponzorů, poskytují právní poradenství, vedou různé klubové aktivity...

Co vše může nabízet mezigenerační centrum

Myšlenka na seniorské a později na mezigenerační a dobrovolnické centrum (Centrum) vznikala v letech 2006–2007 a v roce 2012 se jí podařilo naplnit slavnostním otevřením nových prostor v Plzni. Činnost Centra zahrnuje aktivity pro seniory, rodiny s dětmi, dobrovolnictví a řadu dalších aktivit. Od samého počátku byly činnosti realizované tak, aby se mezigenerační centrum stalo místem SETKÁVÁNÍ SE.

- Místo, kde mohu pro druhého něco udělat.
- Místo, kde mohu sám najít pomocnou ruku.

- Místo, kde není omezen přístup žádnou okolností – věkem, postižením, rasou, ...
- Místo, kde najdu přátelské a stimulující prostředí.
- Místo, kde mohu nalézt, objevit či přesvědčit se o svých schopnostech, dovednostech a aktivně se seberealizovat.
- Místo, kde se mohu obohatit dalším vzděláváním a uplatňovat své již nabyté vědomosti a dovednosti.
- Místo, kde mohu být součástí větší komunity s celou svojí osobností.
- Místo, kde mohu spolupracovat a mít aktivní podíl na vytváření nových programů, organizaci různých kulturních, sportovních, tematicky zaměřených akcí.



V Plzni vznikl krásný prostor – fyzicky i lidsky –, který je jedinečný. Nacházejí si sem cestu všichni, zejména seniory, kteří chtějí být součástí aktivního dění – vzdělávat se, pomáhat si sobě navzájem i druhým, bavit se, objevovat.

Seniory dokážou mnoho

Centrum se snaží připravit **základní nabídku aktivit**, ale hlavně podporovat v realizaci **klientské nápady a inspirace**. Připravuje a nabízí aktivity, které už dopředu cílí na vzájemné obohacení generací, které se při nich setkají.

Seniorům se věnuje v několika rovinách: Nabízí aktivity, které pracují s myšlenkou celoživotního vzdělávání a osobnostní-

ho rozvoje (např. jazykové kurzy a kluby).

Podporuje komunitní prostor a na základě potřeb seniorů přináší nabídku, do které seniory vstupují jako účastníci. Nabízí možnost, aby se starší občané vyvíjeli společně s ostatní společností, a to na základě vlastních preferencí a zájmů.

Součástí nabídky je dlouholetá spolupráce formou společných projektů s evropskými seniorskými centry i domácími organizacemi. Seniorské zde nacházejí víceleté vzdělávací programy, které jim umožňují rozvoj v různých oblastech vědy a umění, osobnostně sociální rozvoj a samozřejmě se zaměřují na rozvoj kompetencí pro rychle se rozvíjející a měnící život kolem nás. Mezi těmito programy najdete například Akademii třetího věku, Moudření – školu aktivního stárnutí, počítačové kurzy pro začátečníky i pokročilé koncipované dle aktuálního rozvoje IT techniky.

TOTEM vytváří prostor, ve kterém se seniory mohou seberealizovat, navzájem si být prospěšní, předávat si celoživotně získané informace, zkušenosti, kompetence. Seniorské jsou aktivními vedoucími různých klubových aktivit, přednášejícími a lektory, koordinují různé projekty a v nemalé míře poskytují svoje odborné know-how lékaře, právníka, účetní a dalších profesí pro podporu zařízení. Vytvářejí různé zájmové skupiny, které Centrum podporuje a iniciuje.

Přátelský komunitní prostor zde naleznou také seniory, kteří nemají z různých důvodů podnětné rodinné zázemí. Formou široké nabídky aktivit, jako jsou přednášky, koncerty, výstavy, posezení s deskovými hrami, pravidelné návštěvy minigolfu, filmová představení, tvořivé dílny apod., poskytuje Centrum možnost navazování přátelských sociálních vztahů.

A formou nabídky různých možností dobrovolnické činnosti pro veřejnost podporuje občanskou angažovanost seniorské skupiny a snaží se „přeznačkovat“ veřejné mínění spojené s obavami z demografického vývoje společnosti.