

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra andragogiky a managementu vzdělávání

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Koncepce pro-seniorské politiky v obci**

**Pro - senior policy concept in the municipality**

Terezie Kořínková

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Dostálová Ph.D.

Studijní program: Andragogika a management vzdělávání

Studijní obor: Řízení vzdělávacích organizací

Odevzdáním této diplomové práce na téma „Koncepce pro-seniorské politiky v obci“ potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Prohlašuji, že jsem při její tvorbě nepoužila nástrojů umělé inteligence jiným způsobem, než je uvedeno ve vyjádření, které je součástí textu práce. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Úholičkách dne 8. 4. 2025

Podpis:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tereza Králová', written in a cursive style.

## **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala své vedoucí práce Mgr. Vladimíře Dostálové Ph.D. za její cenné rady, které mi poskytovala při konzultacích.

Velice ráda bych poděkovala úholičským seniorům, kteří vyplnili dotazníky a pomohli mi tak se zpracováním této práce.

Děkuji svým kolegyním a kamarádkám za jejich postřehy na seniorská témata.

A mojí skvělé rodině.

## **ABSTRAKT**

Cílem práce je zpracování koncepčního dokumentu „Koncepce pro-seniorské politiky v obci“, využitelného pro potřeby municipality. Obsahem tohoto dokumentu bude souhrn možností a opatření, která mohou obce přijmout pro zkvalitnění života seniorů v komunitě, využití jejich potenciálu v mezigeneračním kontextu, možnosti podpory aktivit z dotačních projektů nebo grantů, spolupráce se soukromými subjekty a neziskovými organizacemi v oblasti aktivizace formou vzdělávání a volnočasových aktivit. Součástí je i návrh investičních opatření v oblasti bezbariérovosti. Koncepce zahrne i návrhy podpory seniorů ze strany obce – finanční, materiální, poskytování prostorů pro pro-seniorské nebo mezigenerační komunitní akce. Zpracování koncepčního dokumentu bude předcházet dotazníkové šetření mezi seniory v obci, které bude následně zpracováno kvantitativní metodou výzkumu. Dokument si klade za cíl vycházet z opravdových potřeb seniorů s ohledem na reálné možnosti obce. Práce se bude opírat o teoretická východiska – nahlédnutí a seznámení se s koncepčními dokumenty regionu, kraje, státu, ale i evropského kontextu. V úvodní části bude vysvětleno několik klíčových pojmů z oblasti problematiky stárnutí, vzdělávání seniorů a získávání nových kompetencí s ohledem na věk, schopnosti a možnosti jedince, volný čas jedince, mezigenerační kontext. Popsán bude i trend vyšší doby dožití a lepší kondice seniorů. S ohledem na praktické využití dokumentu v reálné obci bude i popis obce, pro kterou je zpracováván.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

senior, stárnutí, koncepční dokument, mezigenerační spolupráce, aktivizace, celoživotní učení, volný čas seniorů

## **ABSTRACT**

The aim of the work is the elaboration of the concept document „Concept of pro-senior politics in the municipality“ useable for municipality needs. The content of this document will be summary of the opportunities and measures that municipalities can take to improve the quality of life of seniors in the community, to exploit their potential in an intergenerational context, to support activities from subsidy project or grants, to work with private entities and non-profit organisations in the fields of activation through education and free time activities. It may also include proposals for investment measures in the area of barrier free. The concept will also include proposals for community support for seniors – financial, material, provision of spaces for pro-senior or intergenerational community events. The document processing will be preceded by a survey of senior citizens in the municipality, which will then be processed by a quantitative method of research. The document aims to build on the real needs of the elderly with regard to the real possibilities of the community. The thesis will be based on theoretical backgrounds – looking at and getting to know the conceptual documents of the district, the region, the state, but also the European context.

The introduction will explain several key concepts in the field of an ageing population, senior education, acquisition of new competencies with regard to the age, ability and possibilities of the individual, intergenerational context. The trend of increasing life expectancy and improving the fitness of seniors will be described. With regard to the practical use of the document in a real municipality, there will also be a description of the municipality for which it is being processed.

## **KEYWORDS**

senior, aging, concept document, intergenerational cooperation, activation, lifelong learning, seniors' leisure time

## Obsah

Úvod .....	9
1 Problematika stárnutí v současné době.....	10
1.1 Senior .....	10
1.2 Aktivní senior, seniorka .....	11
1.3 Stárnutí.....	12
1.4 Ageismus .....	13
1.5 Gerontagogika.....	14
1.5.1 Edukace seniorů.....	15
1.5.2 Aktivizace seniorů .....	15
1.5.3 Animace seniorů.....	16
1.5.4 Poradenství seniorů .....	16
1.6 Mezigenerační učení .....	17
1.6.1 Celoživotní učení (vzdělávání).....	17
1.6.2 Formální vzdělávání .....	17
1.6.3 Neformální vzdělávání .....	17
1.6.4 Informální učení .....	17
1.7 Vzdělávání dospělých .....	18
1.7.1 Typy vzdělávání seniorů.....	19
1.7.2 Specifika seniorů jako účastníků vzdělávání.....	19
1.7.3 Motivace seniorů ke vzdělávání .....	20
1.7.4 Podmínky a prostředky vzdělávání seniorů.....	20
1.7.5 Znaky učení seniorů.....	21
1.7.6 Bariéry ve vzdělávání seniorů .....	21
1.8 Volný čas seniorů.....	22

1.9	Zaměstnávání seniorů .....	26
1.9.1	Zaměstnávání v kontextu sociálního systému .....	26
1.9.2	Nárůst počtu zaměstnaných seniorů .....	26
1.9.3	Zaměstnávání seniorů v kontextu mezigeneračního učení .....	27
2	Demografický vývoj .....	28
2.1	Demografický vývoj v Evropské unii .....	28
2.2	Demografický vývoj v ČR .....	30
2.3	Demografický vývoj v obci Úholičky .....	35
3	Strategické dokumenty, týkající se politiky stárnutí .....	38
3.1	Strategické dokumenty na evropské úrovni .....	38
3.1.1	United Nations Principles for Older Persons – Zásady OSN pro starší osoby 38	
3.1.2	Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002 .....	38
3.1.3	Desetiletí opatření pro zdravé stárnutí a zdravější pracovní život .....	39
3.1.4	Římská ministerská deklaráce z roku 2022 .....	40
3.1.5	Evropský pilíř sociálních práv .....	40
3.1.6	Zelená kniha o stárnutí - Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti	40
3.1.7	Zpráva o dopadu demografické změny .....	41
3.1.8	Council Conclusions on Mainstreaming Ageing in Public Policies – Závěry rady o Mainstreamingu stárnutí ve veřejných politikách .....	41
3.2	Strategické dokumenty na národní úrovni .....	43
3.2.1	Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025 .....	43
3.2.2	Akční plán k naplnění Strategického rámce přípravy na stárnutí společnosti na období 2023–2025 (MPSV) .....	44
3.3	Strategické dokumenty na úrovni krajů .....	47
3.3.1	Program rodinné politiky Středočeského kraje na roky 2024-2026 .....	47

3.3.2	Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb Středočeského kraje na období 2023-2025.....	47
4	Obec Úholičky.....	48
4.1	Obyvatelstvo obce dle věkové struktury.....	49
4.2	Obyvatelstvo obce dle bydlení (samostatné, rodinné).....	50
4.3	Obyvatelstvo obce dle zapojení v komunitě.....	51
5	Výzkum zaměřený na návrh koncepčního dokumentu pro-seniorské politiky v obci.....	53
5.1	Stanovení výzkumného problému a výzkumného cíle.....	53
5.2	Stanovení výzkumných otázek (předpokladů).....	53
5.3	Výzkumný vzorek, metoda sběru.....	54
5.4	Etické dimenze výzkumu.....	55
5.5	Analýza dat.....	56
5.5.1	Distribuce a návratnost dotazníků.....	56
5.5.2	Ověření reprezentativnosti vzorku.....	56
5.6	Výsledky analýzy získaných dat.....	58
5.7	Shrnutí výsledků – podkladů pro návrh dokumentu.....	74
6	Vlastní návrh koncepčního dokumentu.....	79
6.1	Úvod.....	81
6.2	Obec přátelská seniorům.....	82
6.3	Základní charakteristika obce.....	83
6.4	SWOT analýza.....	84
6.5	Priority pro-seniorské politiky pro období 2025-2030.....	86
6.5.1	Vzdělávání seniorů.....	86
6.5.2	Volnočasové aktivity seniorů.....	87
6.5.3	Začlenění seniorů do života v obci.....	89

6.5.4	Informovanost seniorů.....	89
6.5.5	Péče o seniory.....	90
6.5.6	Bezpečnost ve veřejném prostoru.....	91
6.6	Kalendář pro-seniorských akcí v obci na rok 2025 .....	92
6.7	Shrnutí koncepce.....	95
	Závěr.....	96
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	98
	Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence .....	104
	Seznam příloh.....	105

## Úvod

Jako studentka studijního programu Andragogika a management vzdělávání, studijního oboru Řízení vzdělávacích organizací a současně jako dlouholetá starostka obce jsem se ve své práci zaměřila na zpracování koncepčního dokumentu pro-seniorské politiky v obci. Spojím tak akademický a praktický přínos této práce pro praxi, což by mělo být cílem každé diplomové práce.

Díky vzdělání, kterého jsem studiem dosáhla můžu vycházet nejen z praktických zkušeností a terénní práce se seniory, ale i z teoretických východisek, demografických prognóz a koncepčních a strategických dokumentů, zpracovaných na vyšších úrovních.

Podkladem pro zpracování této práce je kromě odborné literatury v analytické části práce i dotazník pro seniory, který mapuje potřeby a přání seniorů v dané obci. Současně je ale dobře využitelný jako příklad pro další municipality, zejména vesnického charakteru.

V teoretické části práce se zabývám vysvětlením pojmů senior, aktivní senior, stárnutí, ageismus, gerontagogika, mezigenerační učení, vzdělávání seniorů, volný čas seniorů a zaměstnávání seniorů. Další kapitola je věnována demografickému vývoji v Evropě i v České republice, přibývání počtu seniorů a zvyšování průměrného věku obyvatelstva. Navazující kapitola mapuje strategické dokumenty, přijaté na úrovni Evropy, státu, ale i krajů. Samostatná kapitola je pak věnována vzhledu do obce Úholičky, neboť koncepce je vázaná na konkrétní podmínky v konkrétní obci.

Obsahem samotného koncepčního dokumentu, který tvoří klíčovou část této diplomové práce, bude souhrn opatření, která může obec přijmout pro zkvalitnění života seniorů, využití jejich potenciálu v mezigeneračním kontextu, možnosti podpory aktivit, spolupráce s dalšími subjekty. Dokument si klade za cíl vycházet z opravdových potřeb seniorů s ohledem na reálné možnosti obce. Odkazuje na příklad kalendáře akcí pro seniory, možnosti využití dotační podpory nebo možnosti spolupráce s třetími subjekty.

Před závěrem této práce je vedena diskuse, ve které jsou zmiňována a částečně rozporována některá tvrzení z odborné literatury, jsou zde uvedeny příklady dobré praxe pro aktivizaci seniorů s ohledem na prospěšnost pohybu, ale za využití digitálních technologií. Také je zde diskutováno společenské klima a jeho vliv na seniory.

„Všichni rádi stárneme, když nám je osmnáct.....“ Seneca

## 1 Problematika stárnutí v současné době

V první kapitole této práce budou definovány pojmy, týkající se seniorů, stáří, stárnutí, vzdělávání seniorů, mezigenerační spolupráce, problém ageismu i gerontagogiky. Problematika stárnutí populace se nás aktuálně velmi dotýká a bude se dotýkat čím dál více vzhledem k predikovanému nárůstu seniorské populace a snižující se porodnosti. Proto je potřeba, aby se i obce koncepčně připravily na práci se seniory a pro seniory.

### 1.1 Senior

„Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti“ (Sak, Kolesárová, 2021, s.77), seniorem se člověk plynule stává, statut seniora je neodvolatelný, navazuje na střední věk a končí smrtí.

Atributem stáří (nikoliv však automatickým) je moudrost. Bývá dosažena duchovní zralostí obsaženou v názorech, postojích, hodnotách a sociální kompetenci.

Česká společnost vnímá seniora jako člověka starého, věk ale není jednotně určen. Uvádí se nad šedesát let, nad 65 let a nad 70 let. Poslední dobou se prodlužuje doba, kdy pracujeme a posouvá se tak odchod do důchodu. Obecně lze říci, že seniorem se člověk stává mezi šedesátým a sedmdesátým rokem života (Sak, Kolesárová, 2021, s.85).

Veteška (2017, s.42) uvádí různou periodizaci časového členění seniorského věku:

- 1) Publikováno v Neugarten v roce 1966
  - 65-74 let **mladí senioři**
  - 75-84 let **staří senioři**
  - 85 a více **velmi staří senioři**
- 2) Dle světové zdravotnické organizace WHO
  - 60-74 let **ranné stáří**
  - 75-89 let **vlastní stáří**
  - více jak 90 let **dlohověkost**
- 3) Americká geriatrická společnost uvádí v roce 2010 toto členění
  - 65-74 **mladší stáří**

- 85-94 **velmi staří jedinci**
- více jak 95 let **dlouhověkost**

Za seniory považujeme obyvatele České republiky ve věku 65 let a více. Jejich podíl v populaci neustále roste, na konci roku 2023 představoval jednu pětinu, přitom v roce 1993 to bylo 13 %. Od roku 2006 mají senioři trvale početní převahu nad dětmi mladšími 15 let, v prosinci 2023 připadalo na 100 dětí téměř 130 seniorů, očekává se, že v roce 2040 tento poměr přesáhne hodnotu 200. Ženy ve věku 65 let měly v roce 2023 naději prožít ještě 20,4 let a muži stejného věku 16,7 roku (Český statistický úřad, statistiky, senioři, online, 2024).

Dílčím, specifickým pojmem je senior, který splňuje určité vlastnosti. Lépe čelí výzvám současnosti. Používáme pro něj přívlastek aktivní.

## **1.2 Aktivní senior, seniorka**

Pod pojmem **aktivní senior, seniorka** můžeme rozumět osobu, která:

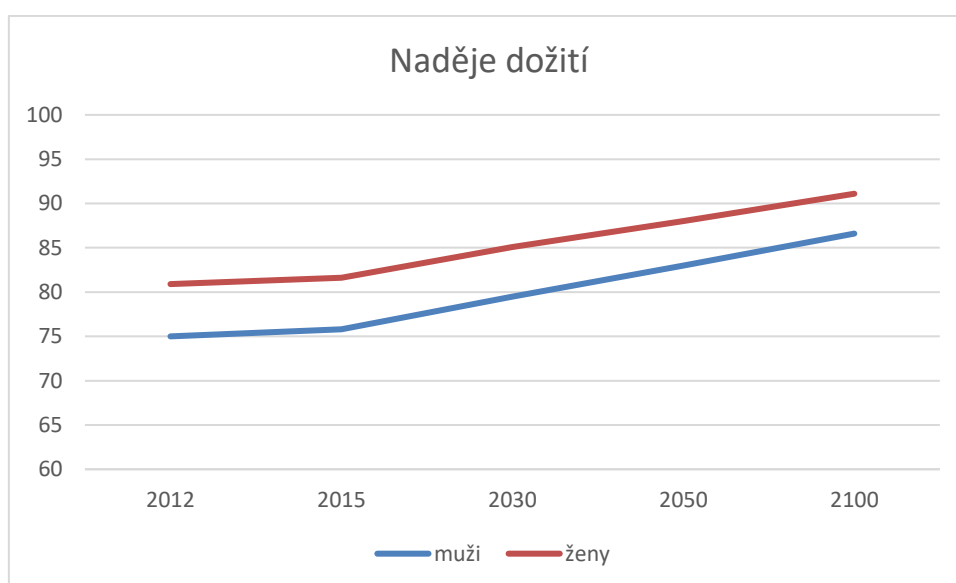
1. dbá o své zdraví (zdraví prospěšné pohybové aktivity – sport, procházky, zahrádka, houbaření, trénink paměti, učení se novým věcem, společenské aktivity, zdravá výživa, nekouření, abstinence, preventivní prohlídky, včasné řešení zdravotních problémů), aktivně podle možností se podílí svými zkušenostmi a pracovními dovednostmi na tvorbě hodnot ve společnosti,
2. udržuje sociální kontakty (zaměstnání, rodina, přátelé, kurzy, spolky, vzdělávání, dobrovolnictví, zájem o aktivní účast na aktivitách v obci),
3. má pocit bezpečí a jistoty ve svém okolí (vnější podmínky, které musí společnost zajistit – rovný přístup k seniorům, přístup ke zdravotní péči, bezbariérovost, dostatečné materiální zajištění) (Akční plán k naplnění Strategického rámce přípravy na stárnutí společnosti na období 2023-2025, s. 16).

### 1.3 Stárnutí

Stáří a stárnutí provází lidstvo od počátků jeho historie. Tato vývojová etapa člověka představuje velmi aktuální téma dnešní doby, jak uvádí Veteška, 2017, s. 20.

Pohled na starého člověka se v průběhu dějin měnil, stejně jako doba dožití. Lidé ve středověku se dožívali 40 let, průměrná délka dožití mužů v Evropě před 1. světovou válkou byl pouze 56 let. Je to velký rozdíl oproti dnešku, kdy se průměrný věk u mužů i žen pohybuje vysoko nad 70 let a neustále se zvyšuje. Prognózy uvádějí naději na dožití v roce 2050 nad 80 let (ČSÚ, 2013), jak uvádí graf č. 1 níže.

Graf 1: Projekce populačního vývoje v ČR do roku 2100



Zdroj: ČSÚ, 2013 - vlastní zpracování dle dat – Projekce obyvatelstva České republiky

Stárnutí je přirozený proces, který sebou přináší postupné ohrožení orgánů a funkcí těla i psychiky. Stárnutí normální závisí na přibývajícím věku. Stárnutí patologickému jedinec přispívá vlastní nekázní, nezodpovědností, ignorováním zásad zdravého životního stylu nebo může být způsobeno důsledkem nemoci nebo působením škodlivých faktorů prostředí (životní a pracovní prostředí).

Stárnutí je obecným jevem. Neexistuje žádný živý organismus, který by nepodléhal procesu stárnutí. Člověk se ale snaží o oddálení procesů stárnutí, k čemuž může přispívat zdravý

životní styl a pohybová aktivita. Nejvýraznějším jevem stárnutí je atrofie, stárnou i smyslové orgány, změny přicházejí v kognitivních schopnostech jedince. Stárnutí je sice přirozené a nezvratné, u každého jedince ale probíhá individuálně (MPSV,2023, s.9).

Stárnutí společnosti je celospolečenský fenomén, který vyžaduje změnu v chápání toho, kdo je to senior/seniorka. Představy, které máme o stárnutí a lidech od určitého věku, jsou často zastaralé a nerespektují fakt, že dnešní senioři a seniorky představují velmi heterogenní skupinu čítající více než dva miliony osob, a její různorodost do budoucna ještě posílí (MPSV, 2023, s. 9).

Větší podíl seniorů ve společnosti bude mít vliv i na mezigenerační soužití. Koncepce pro-seniorské politiky v obci musí zahrnout mezigenerační soužití na jednom území, v jedné komunitě, a tak je potřeba zmínit i negativní jev tohoto soužití a následně ho vyvrátit. A proto se v následující kapitole věnuji i problematice ageismu.

## 1.4 Ageismus

*„Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin a na základě chronologického věku nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.“* Tuto definici L. Vidovičové uvádí Pokorná ve své knize Komunikace se seniory na s. 70.

Slovo pochází z angličtiny, age=věk. Poprvé byl tento výraz použit v Americe v šedesátých letech dvacátého století ředitelem amerického Národního institutu pro stárnutí Robertem N. Butlerem, Stručněji lze tento pojem vyjádřit jako diskriminaci lidí kvůli jejich stáří. V naší společnosti vedeme děti k úctě ke stáří, na druhé straně ale často mluvíme o starých lidech jako o zátěži, o neproduktivním článku společnosti apod. (Pokorná 2010, s. 71).

Tošnerová (2002, in Pokorná 2010, s.71) uvádí nejčastěji nekriticky přijímané představy o stáří:

- 1) Staří lidé jsou všichni stejní
- 2) Stáří mužů a žen je stejné
- 3) Staří nemají čím společnosti přispět

- 4) Stáří je křehké, potřebuje péči
- 5) Stáří je ekonomickou zátěží společnosti

Významným zdrojem ageismu se stává současná demografická situace. Problém může být v tom, že seniorů je mnoho a jejich počet stále přibývá. Do této problematiky se promítají i odlišné hodnotové systémy a intergenerační rozdíly.

Autorka nabádá ke změně pohledu společnosti. Nepřijímat fenomén stárnutí jako hrozbu či pohromu, ale jako pozitivní výzvu. (Pokorná 2010, s. 73).

Stáří, stárnutí a problémy ageismu jsou výzvou pro ty, kdo se seniorskou populací pracují. Profese, které se zabývají prací se seniory musí mít odborné znalosti. Práci s dospělými a seniory se zabývá samostatná andragogická disciplína. Chci-li porozumět tématu vzdělávání a výchově lidí v postproduktivním věku a zařadit i vzdělávání do koncepčního dokumentu, zařazuji jako další pojem gerontagogiku.

## **1.5 Gerontagogika**

Jedná se o aplikovanou andragogickou disciplínu, která se zaměřuje na práci s dospělými a seniory. Zahrnuje výchovu a vzdělávání ke stáří, učení se stárnout, ale především aktivizace a vzdělávání ve stáří. Zaměřuje se též na studium mezigeneračních vztahů – mezigeneračního učení, což uvádí Průcha, Veteška, 2014, s. 451.

Gerontagogika je nauka o výchově starších lidí, je součástí vzdělávání dospělých. Na rozdíl od andragogiky se gerontagogika věnuje jiným tématům, které systematicky rozpracovává. Andragogika se zabývá vzděláváním produktivního dospělého, gerontagogika jedincem postproduktivním.

Objektem gerontagogiky je stárnoucí a starý člověk.

Rozdíl mezi pedagogikou, andragogikou a gerontagogikou znázorňuje Veteška (2017) v následující tabulce č. 1:

Tabulka 1: Koncept celoživotního vzdělávání

PEDAGOGIKA	ANDRAGOGIKA	GERONTAGOGIKA
děti, mládež	dospělí	senioři

Zdroj: Veteška, 2017, s. 94

Čtyři pilíře andragogické práce se seniory jsou edukace, aktivizace, animace, poradenství.

### 1.5.1 Edukace seniorů

Příprava na stáří znamená včas investovat do svého já, v čemž edukace sehrává významnou roli. Proces přípravy na stáří má několik fází, které se od sebe navzájem liší obsahem i délkou. Jedná se o přípravu:

- dlouhodobou
- střednědobou
- krátkodobou

Dlouhodobou přípravu chápeme jako celoživotní utváření postojů a názorů ke stárnutí a stáří. Střednědobá příprava začíná ve středním věku a zahrnuje udržení zdravého způsobu života za účelem co nejdelší soběstačnosti, psychické vyrovnání se s faktem, že stáří je nezadržitelná součást života a rozvíjení vztahů v rámci rodiny a přátel. Krátkodobá příprava začíná pár let před penzí, kdy se zabýváme pragmatickými věcmi, souvisejícími s odchodem do důchodu, např. úprava domácnosti.

V období důchodového věku má senior relativně velké množství volného času a využít ho nějakou edukační aktivitou je smysluplné. Edukace v seniorském věku vede ke zlepšení fyzického i psychického zdraví. V současné době samotní senioři očekávají od života v důchodu více, mění se jejich životní očekávání, což způsobuje fakt, že se dožívají důchodového věku v plné síle, relativně zdraví, vzdělaní a finančně nezávislí. Představují si život naplněný a rozhodně ne pasivní (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 43).

### 1.5.2 Aktivizace seniorů

Aktivizační programy pro seniory jsou zaměřeny na intervenci v oblasti udržování dovedností, vědomostí, schopností či na prevenci poruch paměti, koncentrace a myšlení

seniorů (Veteška, 2017, s. 85). Důležité je také socializace, a tak aktivity probíhají pro skupiny seniorů. Využívá se široké škály metod a technik aktivizací:

- kognitivní – různé tréninky paměti a rozvíjení psychomotorických dovedností
- terapeutické – smyslová aktivizace, muzikoterapie, arteterapie apod.
- pohybová – vhodné pohybové aktivity
- relaxační techniky

Důležité je zapojování seniorů do místních komunit, např. spolupřátáním kulturních nebo sportovních aktivit, jsou oslovováni, aby vyprávěli žákům ve školách své životní příběhy (např. projekt Paměť národa), chodí číst do školek, účastní se společných aktivit s dětmi (Den pro seniory ve školce) (Obec Úholičky, Koncepce péče o seniory, 2019).

Pro seniory mají tyto aktivity velký význam, ale nejen pro ně, ale i pro komunitu. Tato forma „seniorského dobrovolnictví“ přispívá v boji proti netoleranci a předsudkům (Veteška, 2017, s. 86).

### **1.5.3 Animace seniorů**

Tento proces je chápán jako ožívání duše. Animace je systematická činnost, která se skládá z prvků edukace i aktivizace. Využívány jsou zejména v rezidenčních zařízeních, ale i mimo ně. Hlavním cílem animačních programů je přispět k tomu, aby starší člověk objektivně prožíval svůj život kvalitně, aby si stále uvědomoval smysl života a jeho hodnotu, neopakovatelnost a jedinečnost. Je nutné mít na paměti, že účast na animačním programu si musí zachovat charakter dobrovolnosti. Ideální je, když se senioři i spolupodílejí na tvorbě programů tak, aby vycházely z jejich potřeb a přání (Veteška, 2017, s. 87).

### **1.5.4 Poradenství seniorů**

Poradenství pro seniory má řadu forem. Jedná se o poradenství finanční, výživové, sociálně – právní, psychologické nebo ryze andragogické, které se zaměřuje na problematiku učení a vzdělávání, resp. překonávání bariér a motivace k sebevzdělávání. K tomu využívá efektivních androdidaktických metod, forem a technik učení. (Veteška, 2017, s. 88).

Jak jsem uváděla v textu výše, na území obce žijí lidé všech věkových kategorií. Aby bylo využito potenciálu vzájemného učení a sdílení zkušeností, musím se zabývat i procesem mezigeneračního učení.

## **1.6 Mezigenerační učení**

Mezigenerační učení je proces setkávání a vzájemného předávání učebních podnětů a obsahů mezi lidmi různých generací (Rabušicová a kol., 2016, s. 17).

Vztáhneme-li definici mezigeneračního učení k obvyklým kategoriím učení, jedná se o učení záměrné, tak nezáměrné, jak vědomé, tak nevědomé, senzomotorické, verbálně-kognitivní, učení celoživotní, formální, neformální i informální.

### **1.6.1 Celoživotní učení (vzdělávání)**

*„Veškeré účelné formalizované i neformální činnosti související s učením, které se průběžně realizují s cílem dosáhnout zdokonalení znalostí, dovedností a odborných předpokladů“* (Průcha, Veteška, 2014, s. 211).

### **1.6.2 Formální vzdělávání**

Vzdělávání, které probíhá ve formálních institucích, zahrnuje zpravidla věk jedince od 6 do 25 let. Učení v organizovaném a strukturovaném prostředí. Výstupem z tohoto procesu je vysvědčení nebo diplom, jak uvádí Průcha, Veteška, 2014, s. 437.

### **1.6.3 Neformální vzdělávání**

Organizované vzdělávací aktivity, které probíhají mimo formální vzdělávání. Realizuje se formou seminářů, školení nebo kurzů. Nevede k získání uceleného stupně vzdělání (autoškola, jazykové kurzy, rekvalifikační kurzy) – vysvětleno v knize Andragogický slovník, Průcha, Veteška, 2014, s. 763.

### **1.6.4 Informální učení**

Neorganizované vzdělávání. „Je to proces získávání vědomostí, osvojování si dovedností, postojů a kompetencí z každodenních činností a kompetencí v práci, rodině a ve volném čase.“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 533)

Mezigenerační učení probíhá v různých oblastech lidského života a v různých sociálních prostředích. V koncepčním dokumentu se budeme zabývat mezigeneračním vzděláváním v komunitě a v rodině.

Mezigenerační učení je dílčím pojmem v učení celoživotním. Senior je stále dospělý a v rámci celoživotního vzdělávání je potřeba se neustále učit nové věci. Vzdělávání je nikdy nekončící proces v lidském životě, který přirozeně ústí ze vzdělávání dospělých ke vzdělávání seniorů.

## **1.7 Vzdělávání dospělých**

Vzdělávání dospělých (adult education) tvoří součást celoživotního vzdělávání spolu se vzděláváním dětí a mládeže dle Průchy, Vetešky, 2014, s. 1223. Je to nejdelší období vzdělávání. „*Vzdělávací proces, který zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity realizované dospělými jedinci v rámci formálního a neformálního vzdělávání*“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 1223).

Vzdělávání dospělých hraje důležitou roli v konceptu celoživotního vzdělávání. Vzděláváním dospělých se zabývá andragogika, jejíž aplikovanou disciplínou je výše popsaná gerontagogika.

Vzdělávání dospělých probíhá tři čtvrtiny života jedince a je tak důležitou součástí celoživotního vzdělávání. Další vzdělávání, tedy vzdělávání po opuštění školského systému můžeme dělit na:

- (další) profesní vzdělávání
- zájmové vzdělávání
- občanské vzdělávání

Do cílové skupiny účastníků dalšího vzdělávání patří kromě zaměstnanců, nezaměstnaných, odsouzených, migrantů, občanů v různých sociálních rolích samozřejmě i senioři.

### **1.7.1 Typy vzdělávání seniorů**

Nejvyšší a nejprestižnější formou vzdělávání seniorů jsou Univerzity třetího věku, dnes pod běžně používanou zkratkou U3V, které jsou navázány na akademické prostředí. V důsledku digitalizace a možnosti e-learningu vznikly i virtuální univerzity třetího věku VU3V. Jejich výhodou je, že studenti mohou navštěvovat lekce i mimo velká města v místě svého bydliště. Nevýhodou je ale absence aktuální zpětné vazby.

Akademie třetího věku (A3V) jsou vzdělávací instituce se středně náročnou formou studia. Studium je provázáno i doplňkovými zájmovými a pohybovými aktivitami jako jsou turistika, exkurze či kultura.

Univerzity volného času (UVČ) jsou formou systematického zájmového mezigeneračního vzdělávání, jsou zřizovány nebo garantovány nějakou vysokou školou. Jsou otevřeny bez ohledu na věk všem nad 18 let.

Další možností vzdělávání je účast v klubech seniorů, které umožňují setkávání lidí podobného věku i zájmu a tím přispívají k plnohodnotnému trávení volného času. Vzdělávání má většinou zájmový a jednorázový charakter. Jedná se o přednášky, besedy, poznávací zájezdy, návštěvy divadel, koncertů, výstav, cvičení apod.

Mezi další možnosti vzdělávání seniorů můžeme zařadit kurzy v domech dětí a mládeže, v knihovnách, v kulturních domech a střediscích, v soukromých vzdělávacích agenturách.

Neopomenutelnou funkci ve vzdělávání mají také masmédiá a nakladatelství. Výčet těchto vzdělávacích aktivit uvádí Špatenková, Smékalová, 2015, s. 89-100.

### **1.7.2 Specifika seniorů jako účastníků vzdělávání**

Seniorská populace je velmi různorodá, specifika je nezbytné při edukaci respektovat, ale je to v praxi složité. Senioři se liší:“

- svými zájmy a koníčky
- motivací se učit
- dosaženým vzděláním
- sociálním prostředím
- tvořivostí, pracovními nároky

- společenskou angažovaností
- zdravotním stavem
- adaptací na důchod
- úrovní kompetencí a schopností

S ohledem na tato specifika je při vzdělávání seniorů nezbytné respektovat:

- osobnost seniorů, jejich možnosti a limity
- pomoci stárnoucím a starým lidem s adaptací na stáří
- podporovat pozitivní myšlení a posilovat jejich sebevědomí
- brát v úvahu věkové, psychické, fyzické diference
- efektivně s nimi komunikovat
- pečlivě volit témata vzdělávání
- zahrnovat do výuky praktické životní zkušenosti účastníků
- vést je i k sebevzdělávání (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 57)

### **1.7.3 Motivace seniorů ke vzdělávání**

Máme-li posoudit vliv vnější a vnitřní motivace seniorů, určitě vede ta vnitřní, vycházející z vnitřních pohnutek jedince. Motivací ke vzdělávání může být touha po sociálních kontaktech, snaha najít smysl života, udržování vlastních sil apod. Vzdělávání může být také koníčkem, málokdy se vytvářejí nové zájmy, ale dochází k rozvíjení stávajících zájmů. Studium si také senioři zvyšují sebevědomí, že to ještě zvládnou. V neposlední řadě je to i touha zdokonalit se ve využívání moderních technologií (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 72).

### **1.7.4 Podmínky a prostředky vzdělávání seniorů**

Podmínky jsou vnitřní a vnější. Mezi ty vnitřní řadíme zejména fyzický stav účastníků a věk. K vnějším podmínkám patří hygienické prostředí (bezbariérový přístup, přístup k toaletám, teplota), relaxační prostředí (posezení, káva, voda), emocionální atmosféra (možnost navázat pozitivní sociální kontakty mezi sebou i s lektory), ale i celkový dojem z prostředí. Záleží samozřejmě i na osobnosti lektora, který lekce vede a měl by být dobrým andragogem, resp. gerontagogem. Ten by měl přehledně členit učivo, poskytnout dost času na procvičování a chválit seniory za dosažené úspěchy (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 75)

### **1.7.5 Znaký učení seniorů**

Dle Livečky (1979, in Šméalová, Špatenková, 2015, s. 78) jde o pět faktorů, na kterých závisí efektivita učení seniorů:

- kapacita učení
- lehkost učení
- trvanlivost výsledků učení
- učební intenzita
- podněty k učení

Již po padesátém roce se např. rychlost, za kterou si jedinec učivo osvojí, prodlužuje o 20 %. Také je potřeba neustále trénovat paměť, aby byly nabyté znalosti uchovány a „vyloveny“, když je to potřeba.

### **1.7.6 Bariéry ve vzdělávání seniorů**

Efektivní edukace seniorů se komplikuje řadou bariér, které musí organizátor vzdělávání překonávat, aby byl edukační proces efektivní.

Jsou to dle Petřkové (2006 in Špatenková, Sméalová, 2015, s. 80) tyto:

- informační bariéry – kdy si senior není schopen vyhledat relevantní informace o příležitostech ke studiu
- situační bariéry – může se jednat o nedostatek financí nebo špatná dostupnost místa konání kurzu
- psychologické bariéry – což může být například obava z toho, zda senior učení zvládne
- andragogické bariéry – senior nechce psát závěrečné testy, podstupovat zkoušky
- organizační bariéry – nabídka kurzů neodpovídá potřebám seniorů.

Seniori už většinou nepracují, rozvržení jejich dne je jiné a aktivity, kterými se zabývají, mají charakter volnočasový. Penzum jejich volného času je podstatně větší než u produktivní populace a je třeba ho efektivně a prospěšně zaplnit.

## 1.8 Volný čas seniorů

Volný čas jedince se proměňuje v průběhu let, co do objemu, tak do jeho náplně. Výrazným mezníkem je seniorský věk, resp. odchod do důchodu. Výběr volnočasových aktivit v seniorském věku determinuje zdravotní stav i ekonomické podmínky jedince. Do velké míry záleží i na tom, jak jedinec trávil volný čas v produktivním věku. Pokračování v těchto aktivitách je ideální stav. Nabízí se možnost rozšířit okruh aktivit, na které nebyl v produktivním věku čas. V mladším seniorském věku je dobré, když má senior možnost pracovat na částečný úvazek nebo jako dobrovolník (Janiš, Skopalová, 2016, s. 21-25).

Velký rozdíl v možnostech trávení volného času skýtá město a vesnice. „*Venkov je prostor, který je charakterizován nižším osídlením oproti městu, vyšší mírou neformálních vztahů, hlubšími meziosobními vztahy (kdy z velké části každý každého zná buď osobně nebo alespoň z doslechu). Venkov se tak vyznačuje nízkou mírou anonymity, ale naopak vysokou mírou neformální sociální kontroly, která poskytuje pocit bezpečí. Dále se na venkově vyskytuje vzájemná odpovědnost a solidarita.*“ (Patočka, Heřmanová, 2007, s. 7-8 in Janiš, Skopalová, 2016, s. 243)

Venkov je charakterizován také udržováním tradic, obyvatelé venkova bývají konzervativnější než obyvatelé města. Obyvatelé vesnického prostoru jsou obezřetní k novým myšlenkám a sociokulturním inovacím. Dalším aspektem, který venkov odděluje od města je specifická pohybu, na vesnici se více chodí pěšky, což podporuje setkávání a udržování neformálních vztahů a také úzký vztah k přírodě. Vesnice nabízí mnohem méně profesních možností oproti městu a nakonec i méně možností kulturního vyžití (Patočka, Heřmanová, 2007, s. 7-8 in Janiš, Skopalová, 2016, s. 243)

V níže uvedené tabulce č. 2 je uvedeno, jak se změní pohled na život s odchodem do důchodu (myšleno starobního důchodu) a tyto aspekty je třeba brát na zřetel při plánování nabídky volnočasových aktivit pro seniory. Na někoho může tabulka působit utopicky, ale říkejme, že působí pozitivně. Po odchodu do důchodu je vlastní volný čas a jeho kvalitní využití velmi důležitým bodem (Janiš, Skopalová, 2016, s. 108).

Tabulka 2: Změny způsobené odchodem do důchodu

<b>před důchodem</b>	<b>po odchodu do důchodu</b>
stálý nedostatek času	dostatek, ba až nadbytek času
náplň času mi stanoví někdo jiný (nadržený)	to, co budu dělat, si stanovuji sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít
spěch	uvolnění
stres a distres	eustres, vnitřní uvolnění
zážitky	klid
úspěch	osobní dozrávání
horizontála života	vertikála života
absolutní sebe-vydání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření se do sebe
seberealizace	sebepoznání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního nepokoje
stálý běh a shon	uvolnění
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání
hyperaktivita	klid

Zdroj: Krivohlavý, 2011, s.23 in Janiš, Skopalová, 2016, s. 103

To, jak senioři volný čas tráví, je velice individuální. Chování seniorů v otázce využívání volného času určují tzv. determinanty volnočasového jednání, jakými jsou hodnoty a postoje, zdroje, .....

Hodnoty a postoje

- Volný čas jako vysoká hodnota v životě člověka
- Pozitivní přístup k životu a zdraví jako nejvyšší hodnota
- Rodina
- Znalosti a dovednosti
- Zdroje
  - Finanční zajištění

- Materiální zajištění
- Vnímaná omezení a socializační facilitátory
  - Nedostatečná podpora od představitelů měst, krajů apod.
  - Tělesné postižení
  - Problémy s veřejnou dopravou
  - Odlišné zájmy partnera či partnerky
  - Zdravotní stav
  - Časové důvody
  - Nedostatek zařízení k realizaci volnočasových aktivit pro seniory
  - Problémy spojené s počasím
  - Vlastní nálada
- Znalosti a vědomosti
  - Nedostatečné vzdělání jak formální, tak neformální
    - lze podpořit rozvojem informační a počítačové gramotnosti
    - lze podpořit rozvojem finanční gramotnosti
- Motivace
  - Vnitřní
  - Vnější

Zde uvádím příklady, ze kterých je patrné, jak determinanty ovlivňují chování seniorů v praxi.

Příklad 1: *Každý senior ví, že pohybové aktivity jsou zdraví prospěšné, přesto se jim nevěnují.*

Příklad 2: *Na výběr volnočasových aktivit má vliv vnější motivace. Chodím na univerzitu třetího věku, protože tam chodí moje kamarádka.* (Janiš, Skopalová, 2016, s. 202).

Ovlivňování volnočasových aktivit determinanty jsem popsala, velkou roli ale hraje výběr aktivit, kterým se senioři věnují v závislosti na čase.

Volnočasové aktivity seniorů se mění v závislosti na čase:

- Pokračování ve stávajících aktivitách lze považovat za ideální stav. Takové aktivity musí být přiměřeně finančně náročné s ohledem na výši starobního důchodu a uspořené peněz. Je velmi pravděpodobné, že s ubývajícím silami se aktivity začnou měnit.
- Rozšíření stávajících aktivit. Máme na mysli cestování a turistiku, na které nebyl v produktivním věku čas. Činnost je naplánována na období odchodu do důchodu.
- Výběr nových činností, který by měl být volen tak, aby mohl být realizován po co nejdéle dobu. Samozřejmě i zde s ohledem na finanční možnosti, podporu rodiny a zdravotní stav.
- Pokračování v profesních činnostech, kdy se z pravidelné pracovní činnosti může stát činnost dobrovolnická.

Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity, např. začnu více vařit nebo péct. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 235).

Senioři se mohou věnovat ve svém volném čase nepřebornému množství aktivit, členit je můžeme obecně takto:

- Vzdělávací aktivity
- Pohybové aktivity
- Volnočasové aktivity s rodinou
- Volnočasové aktivity v domácím prostředí
- Společenské volnočasové aktivity

Ráda bych z této nabídky aktivit vypíchl ty pohybové, neboť tyto aktivity, ať už sportovní nebo nesportovní, mají prokazatelný přínos na kvalitu života jedince. Na pohybovou aktivitu se z psychologického hlediska nahlíží jako na součást interakčních procesů, které modifikují život člověka. Pro populaci seniorů je obecně uznáván přínos pohybu. Rekreační sportování vede k dlouhodobé pohybové samostatnosti, zpomalování degenerativních změn, což ovlivňuje pozitivně kvalitu života (Mudrák, Slepíčka, Slepíčková, 2015, s. 48)

Vyplnění volného času seniorů, pohybové aktivity i uchovávání kognitivních schopností seniorů lze řešit zaměstnáváním seniorů. Z pohledu obce se může jednat o částečné úvazky, dohody o provedení práce nebo i dobrovolnictví.

## **1.9 Zaměstnávání seniorů**

### **1.9.1 Zaměstnávání v kontextu sociálního systému**

Pro seniory je velkou výhodou být aktivní, což má dopad i na sociální politiku státu. Řada seniorů je aktivních a jsou zapojeni do trhu práce. To, že senior požádá o starobní důchod, ho neomezuje v podnikání nebo příležitosti být nadále zaměstnán. Díky přivýdělků si nemusí žádat o další dávky sociálního zabezpečení. Cítí se svobodnější, sebevědomější a nezávislý. Je na tom lépe psychicky i fyzicky. Má pro co žít, má proč každé ráno vstávat, setkává se s lidmi na pracovišti, což eliminuje sociální izolaci. I se sníženým úvazkem, pořád si připadá užitečným. Takový senior nadále přispívá do sociálního systému – na zdravotní i sociální pojištění, odvádí i daň z příjmu. Při zaměstnávání seniorů lze těžit z jejich zkušeností a zaměstnávat je na seniorních pozicích (Zaměstnáváte seniory? Děláte dobře sobě i státnímu rozpočtu, online, 2024).

### **1.9.2 Nárůst počtu zaměstnaných seniorů**

Podle výsledků Sčítání 2021 došlo k nárůstu osob zahrnutých mezi pracovní sílu (zaměstnaných a nezaměstnaných) na téměř 5,6 milionu, což odpovídá 53,5 % obyvatel se zjištěnou ekonomickou aktivitou. Podíl zaměstnaných obyvatel poprvé od Sčítání 1991 znovu přesáhl 50 % z celkového počtu obyvatel se zjištěnou ekonomickou aktivitou. Oproti Sčítání 2011 se více než zdvojnásobil počet pracujících důchodců, kterých v roce 2021 bylo již 566 tisíc, a představovali 10,7 % všech zaměstnaných. Mimo pracovní sílu bylo zahrnuto 46,5 % osob se zjištěnou ekonomickou aktivitou, z toho téměř polovinu tvořili nepracující důchodci a necelou třetinu žáci a studenti (ČSÚ,2024)

### **1.9.3 Zaměstnávání seniorů v kontextu mezigeneračního učení**

Přítomnost seniorů ve firmách zakládá prostor k mezigeneračnímu učení. Typ seniora, který se o své zkušenosti dělí se nazývá „*znalostní mistr*“. Ve svém postoji zastává heslo „*alespoň tu po mně něco zůstane, proto učím druhé*“. Naopak „*sabotér*“ se o své zkušenosti dělit nechce (Rabušicová a kol., 2016, s. 129). První typ se velmi dobře promítá v rodinných firmách, kde je zaměstnávání seniorů přirozené, jedná se o předávání vedení a zachování rodinné tradice.

## 2 Demografický vývoj

V kapitole demografický vývoj pohlédneme na statistická data a predikce na evropské i národní úrovni. Zjištěna byla i data na úrovni obecní. Predikce demografického vývoje dává prostor k přípravě na nárůst seniorské populace z hlediska koncepční přípravy jak na úrovni státu, tak na úrovni jednotlivých municipalit.

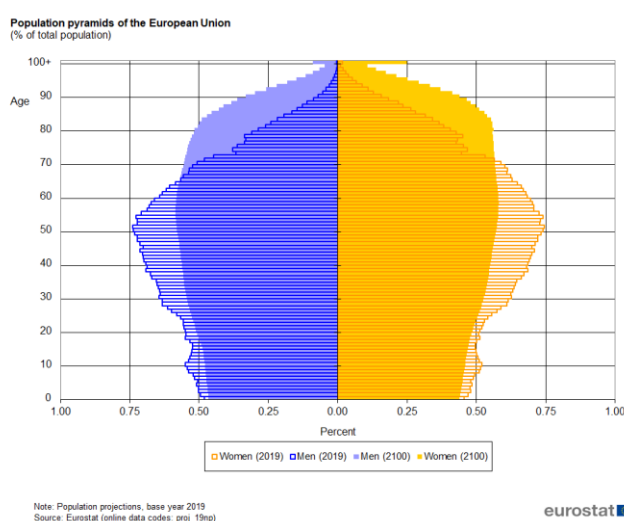
### 2.1 Demografický vývoj v Evropské unii

Před deseti lety bylo v celé Evropské unii lidí starších 65 let něco kolem 17 procent. Z loňského roku už se bavíme o celé 1/5 lidí, kteří přesáhli tuto věkovou hranici. Jinak tomu to není u nás, v Česku je dynamika stárnutí mírně nadprůměrná. S informací přišel Eurostat, online, 2024.

Odborníci už mnoho let nazpátek předpovídali trend, že lidská populace v Evropské unii stárne čím dál rychleji. A státy by na tuto situaci měly co nejrychleji zareagovat. Za posledních 10 let se poměr lidí ve věku 65 let a více zvýšil o 20 procent. Jedná se o nejvyšší číslo v historii.

Níže uvedený obrázek č. 1 ilustruje proměnu populační pyramidy na úrovni Evropy.

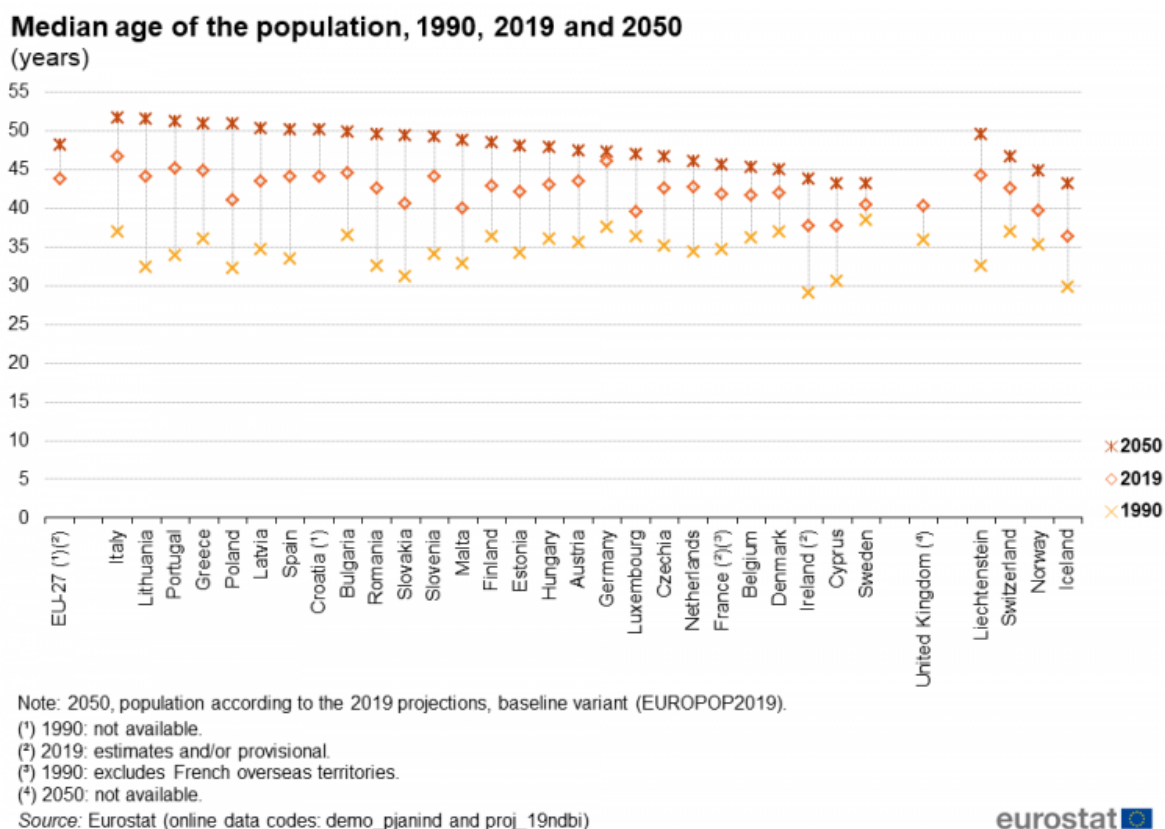
Obrázek 1: Populační pyramida Evropské unie (% celkové populace)



Zdroj: Eurostat, 2024

Následující graf č. 2 ilustruje průměrný věk obyvatel Evropské unie. Na zvyšování průměrného věku obyvatel se podepisuje nárůst obyvatel v seniorském věku, tedy nad 65 let.

Graf 2: Průměrný věk obyvatel EU 1990, 2019, 2050



Zdroj: Eurostat 2024

Ze států Evropské unie nejvíce stárne obyvatelstvo Itálie, v roce 2050 bude průměrný věk obyvatel Evropské unie přes 48 let.

Naděje dožití se loni v Evropské unii dostala na vyšší úroveň, než byla před pandemií covidu-19. Ukazují to údaje, které zveřejnil evropský statistický úřad Eurostat. Nejvyšší naději dožití zaznamenávají země v jižní části Evropy, například Španělsko, Itálie či Malta. Nejnižší je pak údaj v Rumunsku, Bulharsku nebo Lotyšsku. Česko, kde se naděje dožití zvýšila, dosahuje lepších výsledků, než další státy východní části Evropské unie.

V Česku loni naděje dožití dosáhla rovných 80 let, což je zhruba o devět měsíců více než v roce 2019. Česko v Evropské unii nepatří ani mezi premianty, ani mezi státy s nejhorší statistikou (Eurostat, online, 2024).

## 2.2 Demografický vývoj v ČR

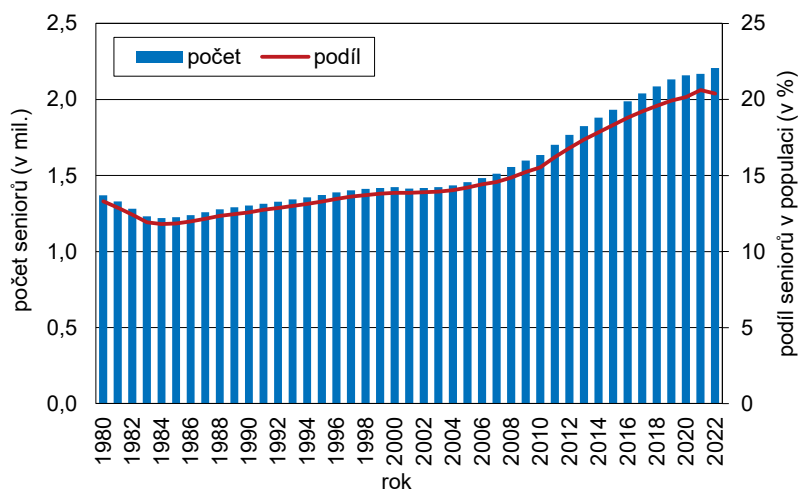
Český statistický úřad vydal analýzu „Senioři v ČR v letech 2023. Jejím cílem je poskytnout veřejnosti souhrnný pohled na tuto stále rostoucí skupinu naší populace, a to z nejrůznějších hledisek. (*Senioři v ČR v letech*, online, 5. 12. 2023)

*„O stárnutí populace se často hovoří jako o hrozbě. Naše čísla nicméně ukazují, že seniorky a senioři si delší život užívají a jsou stále více aktivní. A to nejen na trhu práce, kde již desetina zaměstnaných je starších šedesáti let. Senioři se dnes například dostávají i více do střetu se zákonem. Za sedm let se navýšil jejich podíl na vězeňské populaci z jednoho na dvě procenta,“* popisuje Dalibor Holý, ředitel odboru statistiky trhu práce a rovných příležitostí ČSÚ, (2023).

Senioři neustále rozvíjejí i své schopnosti v oblasti moderních komunikačních technologií. *„Mobilní telefon je technologií, kterou si osvojili již téměř všichni senioři. V roce 2023 ho používalo 96 % osob starších 65 let. Tento podíl se v posledních letech již nemění, prudce ale roste podíl seniorů využívajících smartphony,“* říká Lenka Weichetová z odboru statistik rozvoje společnosti ČSÚ (2023).

V této zprávě je uvedeno množství statistických údajů v mnoha aspektech života seniorů. Výše jsou uvedeny zajímavosti od jednotlivých autorů zprávy. Níže uvádím převzaté grafy, týkající se zejména počtu seniorů v populaci, vzhledem k narozeným dětem nebo podle aktuálního seniorského věku. Podíl seniorů 65+ v letech 1980-2020 je vyjádřen v následujícím grafu.

Graf 3: Počet a podíl seniorů 65+ v populaci v letech 1980–2022 (k 31. 12.)

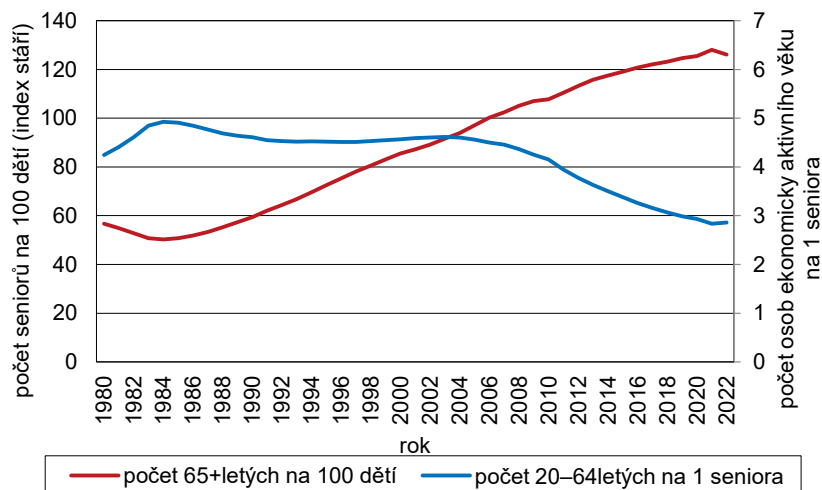


Zdroj: ČSÚ

Dlouhodobě rostoucí je v Česku i podíl seniorů v celé populaci, který je jedním ze základních ukazatelů stárnutí populace. Stejně jako absolutní počet seniorů se i váha seniorů v obyvatelstvu v podstatě nepřetržitě zvyšuje od poloviny 80. let 20. století, tedy již téměř 40 let, i když poslední meziroční změnou byl její mírný pokles. Tu způsobilo větší množství úmrtí na onemocnění COVID 19 (ČSÚ, Seniori v ČR v datech, online, 5. 12. 2023).

Stárnutí populace nezpůsobuje jen přibývající počet obyvatel v seniorském věku, tedy 65+. Je také důležité, kolik se rodí dětí. Počet narozených dětí může hodnotu průměrného věku snižovat a vytvořit rovnováhu mezi populací do 20 let a nad 65 let. Trend posledních let je ale jiný. V roce 2004 začala skupina 65+ převyšovat skupinu do 20 let, jak názorně ukazuje obrázek č. 2.

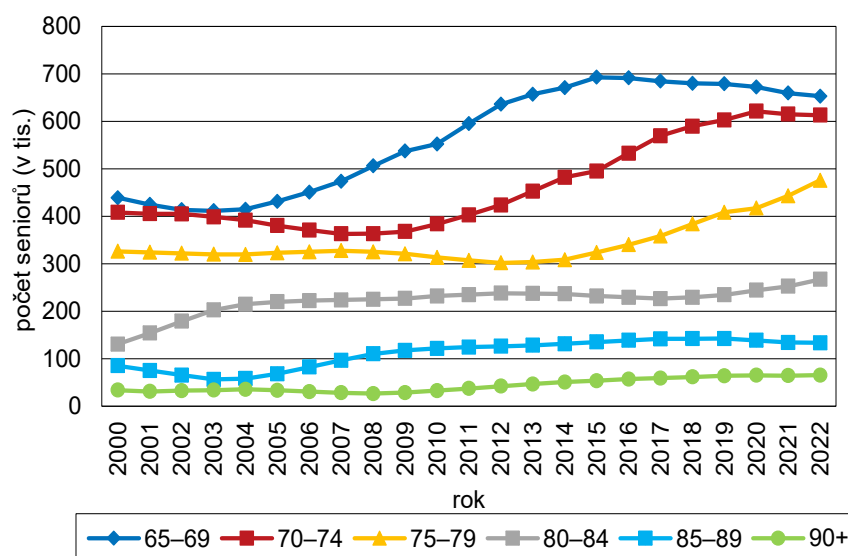
Obrázek 2: Počet osob ve věku 65+ na 100 dětí ve věku 0-14 let (index stáří) a počet osob ve věku 20-64 let na 1 osobu ve věku 65+ v letech 1980-2022 (k 31.12.)



Zdroj: ČSÚ

Početně nejsilnější pětiletou věkovou skupinu v rámci seniorské populace tvoří tradičně ti nejmladší, tj. osoby ve věku 65–69 let, a každá další starší věková skupina seniorů je o něco méně početná. Rozdíly v síle jednotlivých skupin jsou dány nejen postupným vymíráním daných generací, ale také historickým vývojem porodnosti. Například díky silným populačním ročníkům narozených ve 40. letech 20. století nejprve po roce 2004 velmi výrazně přibývalo seniorů ve věku 65–69 let, na počátku druhého desetiletí 21. století se pak zrychlený nárůst posunul do věku 70–74 let, od roku 2015 do věkové skupiny 75–79 let a v posledních třech letech začíná být viditelný i ve skupině 80–84 let. Naopak počet obyvatel ve věku 65–69 let se od roku 2016 snižuje a v letech 2021 a 2022 poklesl i počet obyvatel 70–74letých, jak je znázorněno na grafu č. 4 níže.

Graf 4: Počet osob ve věku 65+ let podle věku v letech 2000-2022 (k 31.12.)



Zdroj: ČSÚ

Z celkového počtu 2,21 milionu seniorů bylo ke konci roku 2022 téměř 30 % ve věku 65–69 let (absolutně 653 tisíc) a dalších 28 % ve věku 70–74 let (613 tisíc). Více než jednu pětinu seniorů představovali druhým rokem také senioři ve věku 75–79 let, aktuálně s podílem 22 % (absolutně 476 tisíc). Zbýlých 21 % seniorů zahrnovalo osoby minimálně 80leté (celkem 466 tisíc). Většina z věkové skupiny 80+ let patřila mezi osmdesátníky (401 tisíc), devadesátníky bylo podle bilance ČSÚ na konci roku 2022 necelých 65 tisíc a ve věku 100 a více let 787 obyvatel Česka.

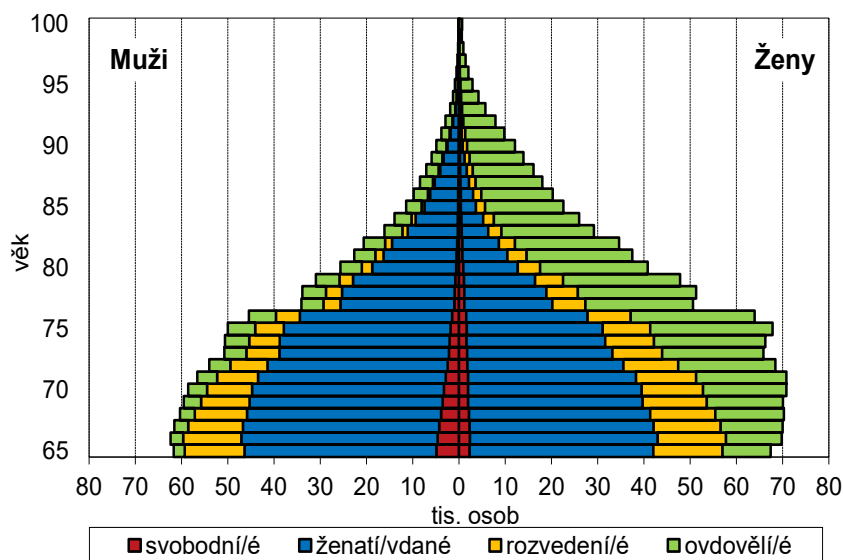
Tab. 3: Senioři 65+ podle věku ve vybraných letech (k 31. 12.)

Věková skupina (v letech)	2001	2011	2015	2019	2021	2022
65–69	424 705	595 116	692 992	678 927	659 696	653 033
70–74	405 336	402 749	495 189	602 974	615 177	612 885
75–79	324 214	307 188	323 695	408 629	443 093	475 940
80–84	154 069	234 820	232 005	234 495	252 668	267 114
85–89	75 173	124 404	135 023	142 589	134 175	133 551
90–94	27 388	31 495	47 086	52 981	53 591	54 609
95+	3 672	5 664	6 422	11 035	10 709	10 717
Celkem 65+	1 414 557	1 701 436	1 932 412	2 131 630	2 169 109	2 207 849
Podíl 65+ v populaci v %	13,9	16,2	18,3	19,9	20,6	20,4

Zdroj: ČSÚ

Z předchozí tabulky je patrné, že dochází ke zvýšení podílu osob 65+ v populaci, za posledních dvacet let je to o 7 %.

Graf 5: Seniori 65+ let podle věku, pohlaví a rodinného stavu k 31.12.2023



Zdroj: ČSÚ

S přibývajícím věkem přibývá počet ovdovělých seniorů, ve větší míře je to u žen.

## 2.3 Demografický vývoj v obci Úholičky

Protože cílem práce je zpracovat koncepční dokument pro-seniorské politiky v obci, vybrala jsem si s ohledem na práci starostky, kterou vykonávám, obec Úholičky. Proto mě zajímá demografický vývoj zacílený na konkrétní obec, konkrétní podmínky, konkrétní skladbu obyvatelstva.

Počet obyvatel v obci se za posledních 10 let zvýšil cca o 100 osob. Z následující tabulky je vidět, jaký podíl tvoří v obci senioři. V dalších tabulkách můžeme vidět srovnání se Středočeským krajem, ve kterém se obec nachází a s celou Českou republikou.

Tabulka 4: Věková struktura obyvatel v obci Úholičky dle ČSÚ k 1. 1. 2024

Věková struktura obyvatel obce - 2024		
Počet osob obvykle bydlících	810	100 %
Ve věku 0-14 let	137	16,90 %
Ve věku 15-64	517	63,80 %
Ve věku 65+	156	19,30 %

Zdroj: ČSÚ, 2024, vlastní zpracování

Tabulka 5: Věková struktura obyvatel ve Středočeském kraji dle ČSÚ k 1. 1. 2024

Věková struktura obyvatel Středočeského kraje - 2024		
Počet osob	1455940	100 %
Ve věku 0-14 let	256263	17,60 %
Ve věku 15-64	927230	63,70 %
Ve věku 65+	272447	18,70 %

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 6: Věková struktura obyvatel v České republice dle ČSÚ k 1. 1. 2024

Věková struktura obyvatel České republiky - 2024		
Počet osob	10900555	100 %
Ve věku 0-14 let	1727758	15,90 %
Ve věku 15-64	6935475	63,60 %
Ve věku 65+	2237322	20,50 %

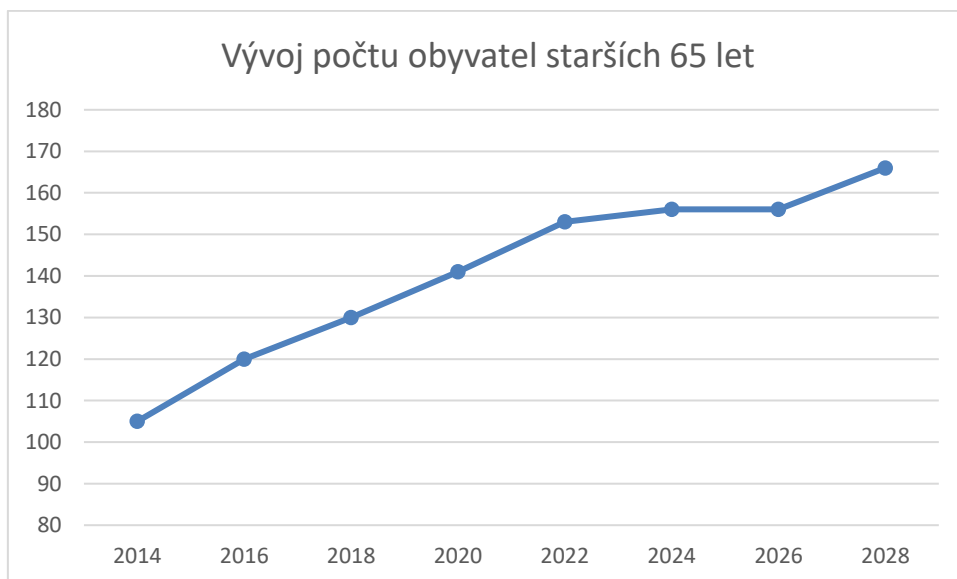
Zdroj: vlastní zpracování

Průměrný věk obyvatel v obci byl 41,09 v roce 2021, kdy probíhalo sčítání, k 1.1.2024 je to 41,8 let, jedná se tedy o stoupající trend. Ve Středočeském kraji je to 41,5 %, na úrovni státu se jedná o 42,8 let. Průměrný věk v obci koresponduje s číslem kraje, ve kterém leží. Jedná se ale o jednu ze starších obcí, co se obyvatelstva týká.

Dle projekce počtu obyvatel dle ČSÚ se zvýší za 10 let průměrný věk na 45 let, počet seniorů v populaci bude tvořit 22 %. Oproti tomu počet narozených dětí se má snižovat (ČSÚ, online 2024).

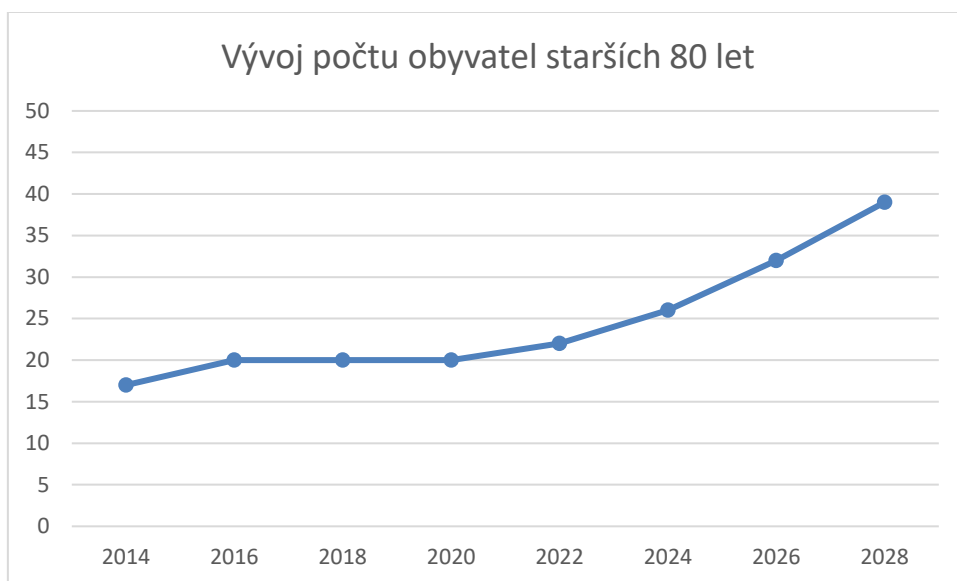
Dobrovolný svazek obcí Od Okoře k Vltavě si nechal zpracovat v roce 2015 demografickou studii. Kromě jiného řešila i projekci počtu seniorů v mikroregionu (svazku obcí), ale i konkrétně v jednotlivých obcích. V následujících grafech je vykreslen přehledně nárůst počtu seniorů do roku 2028, jak celkově – všech osob nad 65 let, tak osob nad 80 let.

Graf 6: Vývoj počtu obyvatel starších 65 let v obci Úholičky



Zdroj: Výzkumy Soukup, 2015 – vlastní zpracování

Graf 7: Vývoj počtu obyvatel v obci Úholičky



Zdroj: Výzkumy Soukup, 2015 – vlastní zpracování

Vysoký nárůst počtu seniorů bude mít významný vliv na požadavky v oblasti zdravotnictví, sociálních služeb a bezbariérovosti. Výrazně poroste poptávka po terénních službách. Budou se také zvyšovat požadavky na bezbariérovost veřejných prostranství (Soukup, 20215. s. 33).

Střední varianta vývoje počtu obyvatel z roku 2015 předpokládala, že obyvatel obce nad 65 let bude v roce 2024 156, dle aktuálních dat ČSÚ je obyvatel nad 65 let opravdu 156. Trend, který demografická studie predikovala se naplňuje a lze s touto zvyšující se tendencí počítat i nadále.

### **3 Strategické dokumenty, týkající se politiky stárnutí**

V posledních dvaceti letech vzniklo mnoho strategických dokumentů, zabývajících se politikou stárnutí na mezinárodní i národní úrovni. Populace v Evropě stárne a na tento trend je nutné se připravit.

Současná teorie i praxe požaduje zformulování a realizaci nových přístupů, zdravotní a sociální péče a systému vzdělávání jako přípravy na stáří a prodlužující se život a smysluplné trávení volného času.

#### **3.1 Strategické dokumenty na evropské úrovni**

##### **3.1.1 United Nations Principles for Older Persons – Zásady OSN pro starší osoby**

Dokument obsahuje 18 principů, které lze seskupit do pěti témat: nezávislost, účast, péče, seberealizace a důstojnost a byl přijat již v roce 1991 (United Nations, online, 1991).

##### **3.1.2 Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002**

Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí byl přijat na prvním Světovém shromáždění o stárnutí ve Vídni a byl vodítkem pro myšlení a činnost v otázkách stárnutí.

Dokument vytyčuje několik cílů:

- Uznání sociálního, kulturního, ekonomického a politického přínosu starších lidí
- Účast starších lidí na rozhodovacích procesech na všech úrovních
- Příležitost pro všechny starší pracovníky, kteří chtějí pracovat
- Zlepšení životních podmínek a infrastruktury ve venkovských oblastech
- Zmírnění marginalizace starších lidí ve venkovských oblastech
- Integrace starších přistěhovalců do jejich nových komunit
- Rovnost příležitostí po celý život při dalším vzdělávání, odborném výcviku a rekvalifikaci, jakož i v přístupu k poradenství a zprostředkování zaměstnání
- Posílení solidarity prosazováním spravedlnosti a vzájemnosti mezi generacemi
- Zmírnění chudoby starších lidí

- Prosazení programů umožňujících všem pracovníkům, aby byli kryti základní sociální ochranou/sociálním zabezpečením, zejména, kde toto ještě neexistuje, pomocí starobních důchodů, pojištěním invalidity a nemocenskými dávkami.
- Dostatečný minimální příjem pro všechny starší lidi, se zvláštní pozorností věnovanou sociálně a ekonomicky znevýhodněným skupinám.
- Rovný přístup starších lidí k potravě, přístřeší a lékařské péči a jiným službám v průběhu živelných katastrof a po nich a při jiných mimořádných událostech.
- Snížení kumulativních účinků faktorů, které zvyšují riziko nemocí a v důsledku toho možnou závislost ve stáří.
- Vypracování politik k prevenci špatného zdravotního stavu starších lidí.
- Přístup starších lidí k potravinám a dostatečné výživě.
- Rozšíření a posílení služeb primární zdravotní péče, aby se splnily potřeby starších lidí.
- Poskytování zlepšených informací a výcviku o potřebách starších lidí profesionálním a poloprofesionálním pracovníkům.
- Podpora stárnutí v místě bydliště ve vlastní komunitě s nejlepším ohledem na individuální preference a finančně dostupné možnosti bydlení pro starší lidi.
- Podporovat pečovatelskou roli starších lidí, zejména žen
- Vytváření podpůrných služeb proti zneužívání starších lidí.
- Zvýšení veřejného uznání autority, moudrosti, produktivity a jiných důležitých příspěvků starších lidí (MPSV 2022, online, s.1-34).

### **3.1.3 Desetiletí opatření pro zdravé stárnutí a zdravější pracovní život**

Organizace spojených národů vyhlásila období let 2021-2031 Desetiletím zdravého stárnutí, aby poukázala na naléhavou potřebu přijmout globální opatření ke zlepšení životů starších osob. „*Stárnutí a ubývání pracovní síly je pro Evropu zásadním problémem. Očekává se, že do roku 2030 budou pracovníci ve věku od 55 do 64 let tvořit 30 % pracovních sil nebo více. Mnoho pracovníků zatím odchází z trhu práce dlouho před tím, než dosáhnou důchodového věku*“ (WHO, online, 2021).

Aby bylo možné tento negativní trend zastavit a z dlouhodobého hlediska zvýšit produktivitu, jsou nutná udržitelná řešení pro zajištění bezpečných, zdravých a spravedlivých podmínek od počátku pracovního života jednotlivce (WHO, online, 2021).

### **3.1.4 Římská ministerská deklaráce z roku 2022**

Definuje prioritní oblasti politiky stárnutí: lidská práva, různorodost seniorské populace a paradigma životní dráhy. Téma summitu „Udržitelný svět pro všechny věkové kategorie: Spojení sil za účelem dosažení solidarity a rovných příležitostí po celý život“ (MPSV, online, 2024).

### **3.1.5 Evropský pilíř sociálních práv**

Vyhlásili představitelé zemí Evropské unie 17. listopadu 2017 na sociálním summitu o spravedlivých pracovních místech a růstu ve švédském Göteborgu. Má zajistit účinnější ochranu práv občanům EU ve třech hlavních oblastech: 1) rovné příležitosti a přístup na trh práce, 2) spravedlivé pracovní podmínky a 3) sociální ochrana a začleňování, pro které formuluje 20 základních zásad (viz níže). V oblasti dlouhodobé péče dokument deklaruje právo na finančně dostupné a kvalitní služby dlouhodobé péče, zejména domácí a komunitní (EK, online, 2020).

### **3.1.6 Zelená kniha o stárnutí - Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti**

Tento dokument se zabývá zdravým a aktivním stárnutím, podporou vzdělávání a odborné přípravy z hlediska celoživotního vzdělávání, popisuje i teritoriální aspekty přístupu ke vzdělání. Zabývá se zapojením většího počtu lidí do pracovního procesu. Prioritou je zůstat aktivní, pobírat spravedlivé důchody. Dokument se zabývá i potřebou zdravotní i dlouhodobé péče o stárnoucí generaci (EK, online, 2021).

### 3.1.7 Zpráva o dopadu demografické změny

Evropská komise přijala v Bruselu dne 17. června 2020 svou vůbec první zprávu o dopadu demografické změny. Zpráva prezentuje hlavní faktory této dlouhodobé změny a dopad, který má v celé Evropě. Zdůrazňuje rovněž vazby mezi demografickými strukturami a dopadem krize a potenciálem pro oživení po krizi (EK, online, 2020).

### 3.1.8 Council Conclusions on Mainstreaming Ageing in Public Policies – Závěry rady o Mainstreamingu stárnutí ve veřejných politikách

Stárnutí populace je fenoménem v celé Evropě. Evropané se dožívají vyššího věku, seniorská skupina není homogenní. Více seniorů se zapojuje do pracovního trhu. Politiky všech členských států musí ale zahrnout také péči o stárnoucí populaci (Council of the European Union, online, 2021).

Mainstreamingem věku se zabývá také Vidovičová a Gregorová ve své publikaci: „Mainstreaming věku jako strategie managementu populací se stárnoucí demografickou strukturou“ v roce 2007. *„Zpráva přináší analýzu metody mainstreamingu věku a stárnutí. Prezentuje koncept věkového mainstreamingu, nástrojů jeho implementace ve společnosti a modelové ověření této metody. Studie se věnuje především oblasti politického rozhodování, tvorby strategií vývoje a možnostem eliminace vzniku nových věkových nerovností a sociální exkluze seniorů v budoucnosti. Práce je cílena na pracovníky ve veřejné správě, manažery neziskových organizací, podnikatelské sféry tak, aby lidé v pozicích, na kterých činí zásadní rozhodnutí týkající se široké veřejnosti, dokázali koncentrovat svoji pozornost a zájem na přítomnost stále vyššího počtu seniorů ve společnosti a na jejich případné specifické potřeby.“* (Vidovičová, Gregorová, 2007).

Je třeba přijmout v rámci přijímání strategických politických dokumentů i tyto závazky:

**ZÁVAZEK č. 1** - Integrovat stárnutí do všech politik a uvést společnost a ekonomiku do souladu s demografickými změnami s cílem dosáhnout společnost pro občany v každém věku.

**ZÁVAZEK č. 2** - Zajistit plnou integraci a účast starších lidí ve společnosti.

ZÁVAZEK č. 3 - V reakci na stárnutí obyvatelstva podporovat spravedlivý a udržitelný ekonomický růst.

ZÁVAZEK č. 4 - Přizpůsobit systémy sociální ochrany demografickým změnám a jejich sociálním a ekonomickým dopadům.

ZÁVAZEK č. 5 - Umožnit trhům práce reagovat na ekonomické a sociální důsledky stárnutí obyvatelstva.

ZÁVAZEK č. 6 - Podporovat celoživotní učení a přizpůsobovat vzdělávací systémy měnícím se ekonomickým, sociálním a demografickým podmínkám.

ZÁVAZEK č. 7 - Usilovat o zajištění kvality života v každém věku a o zachování nezávislého života ve zdraví a v pohodě.

ZÁVAZEK č. 8 - Prosazovat genderový přístup ve stárnoucí společnosti.

ZÁVAZEK č. 9 - Podporovat rodiny poskytující péči starším lidem a prosazovat solidaritu mezi generacemi a uvnitř generací v rodinách.

ZÁVAZEK č. 10 - Podporovat provádění a další aktivity v rámci plnění Regionální implementační strategie prostřednictvím regionální spolupráce.

Při zpracování „Koncepce pro-seniorské politiky v obci“ je třeba brát v potaz kontext evropských strategických dokumentů. Nejzásadnějším aspektem evropských strategických dokumentů je **fenomén stárnutí** populace, což je i důvod, proč se jimi evropské státy zabývají a proč dokumenty přijímají. **Posílení solidarity a vzájemnosti mezi generacemi** jako neopomenutelný aspekt života v komunitě je dalším spojujícím tématem stejně jako **uznání sociálního, ekonomického a politického přínosu** starších lidí. **Snížení nerovností mezi obyvateli v produktivním a postproduktivním věku**, zajištěná podporou seniorů (finanční, materiální, dostupností služeb) pokládám za třetí spojující bod všech uvedených strategií. **Účast starších lidí na rozhodovacích procesech** – na úrovni obce práce v zastupitelstvu obce, v komisích, ve spolcích. **Zlepšení** infrastruktury ve venkovských oblastech je téma, kterému se věnuji. I další **vzdělávání seniorů** bude součástí koncepce

pro-seniorské politiky v obci, také **podpora aktivního stárnutí** a udržení soběstačnosti a nezávislosti po co nejdéle dobu.

## **3.2 Strategické dokumenty na národní úrovni**

Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále jen „MPSV“) je koordinátorem politiky přípravy na stárnutí v ČR – tzn., že MPSV koordinuje a propojuje jednotlivé strategie rezortů v oblasti přístupů ke stárnutí a akcentuje průřezové priority v seniorské politice. Strategické dokumenty na národní úrovni vycházejí ze strategických dokumentů evropských.

### **3.2.1 Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025**

Přípravu strategických dokumentů, zabývajících se politikou stárnutí má v gesci Ministerstvo práce a sociálních věcí.

Stárnutí společnosti a demografické změny se dotýkají všech oblastí lidského života. Dokument se zabývá analýzou a nastavení vizí v několika oblastech:

- V oblasti finančního zajištění je vizí zajištění důstojného a spravedlivého finančního zajištění ve stáří zahrnující i ohrožené skupiny (ženy, osoby pracující v náročných profesích).
- V oblasti bydlení mluvíme o zajištění dostupného a bezbariérového bydlení pro seniory.
- V oblasti zdraví a prevence je to posílení preventivní zdravotní péče, zdravého životního stylu, ale rovněž specializované geriatrické péče.
- V oblasti podpory a péče je vizí systémové nastavení financování sociálních služeb, včetně zajištění podpory neformálních pečujících.
- V oblasti zaměstnanosti a životního učení je to zlepšení podpory na trhu práce pro starší osoby a zvýšení jejich mobility.

- V oblasti diskriminace, týrání, zneužívání a ochrany spotřebitele mluvíme o posílení pocitu bezpečí a prevence zneužití, boj proti diskriminaci a tvorbě dezinformací.

Příprava na stárnutí společnosti se proto odehrává ve dvou základních dimenzích: zajištění důstojného života dnešních seniorů a adaptace společnosti jako celku na demografické změny, které ovlivní její život a stabilitu v následujících desetiletích.

Na výše uvedené problémy pak Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025 v souladu s programovým prohlášením vlády reaguje navrženým Desaterem přípravy na stárnutí, které bude dále rozpracováno v akčním plánu:

#### **Desatero přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025**

- Spravedlivé důchody
- Dostupnější a kvalitní sociální a zdravotní služby
- Dostupnější a bezbariérové bydlení pro seniory
- Každý pátý obyvatel ČR se stará o svého blízkého
- Příprava státu na stárnutí společnosti
- Podpora rodiny a mezilidské vztahy
- Bezpečný život seniorů, boj proti diskriminaci, násilí a šmejdům, zvýšení ochrany spotřebitele
- Celoživotní učení, trh práce a aktivní stárnutí
- Bezbariérový veřejný prostor
- Osvěta a medializace tématu stárnutí boj proti ageismu

(Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti na období 2023-2025, online, s.3-5)

#### **3.2.2 Akční plán k naplnění Strategického rámce přípravy na stárnutí společnosti na období 2023–2025 (MPSV)**

Akční plán byl vypracován na základě Usnesení vlády České republiky č. 786, ze dne 13. září 2021, kterým byl schválen Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025. Ministr práce a sociálních věcí měl za úkol předložit vládě akční plán, ve kterém budou

rozpracována jednotlivá opatření. Akční plán by měl naplňovat vizi, která se opírá o principy udržitelného rozvoje společnosti, mezigenerační soudržnost, spolupráce všech aktérů, aktivní přístup k životu a zapojování se do společnosti. Politika příprav na stárnutí by měla stát na pěti pilířích - participace, zdraví a péče, bezpečí, resilience/odolnost, rozvoj. (MPSV, 2023 s. 4)

Hlavní a strategické cíle:

1. Zajistit institucionální podporu přípravy na stárnutí
2. Podporovat aktivní a zdravé stárnutí
3. Podporovat zaměstnanost a adaptabilitu na trh práce
4. Podporovat bezpečný život starších osob
5. Podporovat důstojné zajištění ve stáří

První cíl má za úkol zajistit udržitelnost institucionální podpory seniorského tématu a tématu stárnutí na centrální úrovni, nastavit spolupráci s dalšími relevantními subjekty v daném tématu a zmapovat nástroje přípravy na stárnutí společnosti v České republice i v dalších zemích Evropské unie. Dále systematicky analyzovat potřeby a situaci seniorské populace podle dostupných dat. K nástrojům politiky stárnutí je nutné také nastavit měřitelné výstupy a indikátory pro monitorování a evaluaci a dle nich pravidelně provádět vyhodnocení. V neposlední řadě je nutné realizovat a podporovat osvětové kampaně a aktivity a zlepšit informovanost ekonomicky aktivního obyvatelstva o nezbytnosti vytváření vlastních finančních zdrojů pro zabezpečení na stáří.

Druhý cíl je podporovat poradenství a aktivity primární prevence lidem ve věku 50+, podporovat financování rozvoje dobrovolnictví seniorů na komunitní úrovni a také podporovat mezigenerační vzdělávací aktivity škol a dalších institucí.

V třetím cíli se dokument zabývá podporou rekvalifikace seniorů a celoživotním učením pro osoby 50+. Tématem je ale i podpora aktivit, které zamezují diskriminaci z důvodu věku na trhu práce. Je tedy nutné rozvíjet firemní kulturu vstřícnou všem věkovým skupinám, zohlednit nejnovější trendy age managementu v pracovních procesech a v oblasti pracovního

trhu. Seniors je třeba vzdělávat, zejména v digitálních technologiích, aby se adaptovali na trh práce.

Cíl čtvrtý je posilování prevence kriminality ve vztahu k seniorské populaci v souladu se Strategií prevence kriminality MV na léta 2022–2027. Seniors je třeba uchránit před nedůstojným zacházením, týráním nebo zanedbáváním. Dalším úkolem je podporovat prostředí příznivější pro všechny věkové skupiny a budovat bezbariérový veřejný prostor, bezbariérovou veřejnou dopravu, zejména na venkově.

Pátý cíl by měl zakotvit dřívější odchod do důchodu pro zaměstnance a zaměstnankyně pracující v náročných profesích. Usiluje o další snižování rozdílů mezi důchody mužů a žen, měl by zajistit vyhodnocování poměru starobních důchodů k průměrné mzdě. Cílem je i vyhledávat další zdroje k udržitelnosti důchodového systému. Velkým tématem je dostupnost sociálních a zdravotních služeb umožňující důstojný život i pro osoby vyžadující pomoc druhých nejen z důvodu věku, stejně tak podporovat individualizované sociální služby tak, aby mohl senior zůstat ve svém prostředí. Dílčím cílem je i upravit financování sociálních služeb s důrazem na jejich udržitelnost. Neméně důležitým aspektem je podpora neformálních pečujících včetně většího zapojení mužů do péče. Výzvou je nabídka dostupného bydlení s ohledem na energetické úspory a bezbariérovost. Podporu by měly mít víceúčelové a mezigenerační obytné zóny. (MPSV, 2023, s. 5)

Při zpracování „Koncepte pro-seniorské politiky v obci“ je nutné vycházet z platných strategických dokumentů na národní úrovni. Společným jmenovatelem národních strategií a podkladem pro koncepční obecní dokument je **bezbariérovost veřejného prostoru** včetně zajištění bezbariérové veřejné dopravy. Obec může také v souladu s národními strategiemi zajistit **dostupnost zdravotní péče** a dostatek aktivit pro seniors pro naplnění pojmu **aktivní stárnutí**. **Celoživotní učení a mezigenerační spolupráce** jsou dalšími tématy, která budou propsána do koncepce na úrovni obce. **Dostupnost bydlení** je zajištěna portfoliem obecních bytů i meziobecní spoluprací. Mezigenerační soužití v rámci rodin akcentuje obec v rámci **podpory rodiny** a neformálních pečujících osob. Nedílnou součástí bude i zajištění **informovanosti seniorů**.

### **3.3 Strategické dokumenty na úrovni krajů**

Strategie je nutné přijímat a respektovat ty nadřazené i na úrovních nižších. V našem případě se můžeme odkázat na strategický dokument Středočeského kraje.

#### **3.3.1 Program rodinné politiky Středočeského kraje na roky 2024-2026**

Nový koncepční dokument aktualizuje a specifikuje konkrétní opatření na podporu rodinné politiky. Zohledňuje potřeby nejen seniorů, ale celých rodin, což je podpořeno dotačními programy, navazujícími na prorodinná opatření.

Dokument taktéž poukazuje na fenomén stárnutí společnosti. (Středočeský kraj 024, online, s.27)

#### **3.3.2 Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb Středočeského kraje na období 2023-2025**

*„Tento strategický dokument byl vytvořen ve spolupráci s relevantními subjekty (ostatními odděleními Odboru sociálních věcí SK, obcemi, poskytovateli sociálních služeb, zástupci uživatelů, místními akčními skupinami atd.), se zohledněním záměrů sociální politiky na národní i evropské úrovni a v souladu s Vyhláškou č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. Obsahuje: Analýzu současného stavu, Stanovení priorit, Cíle a opatření, Financování, Harmonogram a Vyhodnocení“* (Středočeský kraj, online, 2023).

Dokument se však nezabývá pro-seniorskou politikou jako celku, ale řeší sociální služby v Kraji, neboť u většiny zařízení sociálních služeb je Kraj v roli zřizovatele. Tento dokument je pak podkladem pro financování těchto služeb.

## 4 Obec Úholičky

Obec Úholičky se nachází na severozápad od Prahy, v okrese Praha-západ ve Středočeském kraji, k 1.1.2024 má 810 obyvatel. Obec patřila do roku 1990 pod střediskovou obec Velké Přílepy, po mnoho let zde byl pozastaven rozvoj infrastruktury a služeb. Od 1. 1. 1991 je obec Úholičky opět samostatná a začala se rozvíjet. Finanční prostředky byly cíleně využívány pro investice na území obce, nikoliv obce střediskové. Obec zajistila svým občanům potřebnou infrastrukturu a díky finančnímu zajištění mohla obec investovat i do moderních technologií a dnes je veškerá infrastruktura jak technická, tak dopravní na vysoké úrovni.

Obec si chrání svoji okolní přírodu a neumožňuje masivní rozvoj zástavbou. Proto se počet obyvatel zvyšuje pozvolně. Velký počet obyvatel tvoří „domorodci“ a s tím i spojený vyšší průměrný věk, než který je v okolních obcích, které zasáhla „mladá vlna“ obyvatel, kteří zde kupovali nebo stavěli nemovitosti.

Obec je dlouhodobě spravována devítičlenným zastupitelstvem, mezi jednotlivými volebními obdobími je zachovávána kontinuita ve smyslu strategického plánování, které přesahuje období čtyř let.

V obci, která čelí příležitostem i ohrožení blízkostí hlavního města se daří udržovat bohatý spolkový život, funguje tu několik sportovních oddílů, v obci je školka, škola, klub seniorů i univerzita třetího věku (Obec Úholičky, 2025, online).

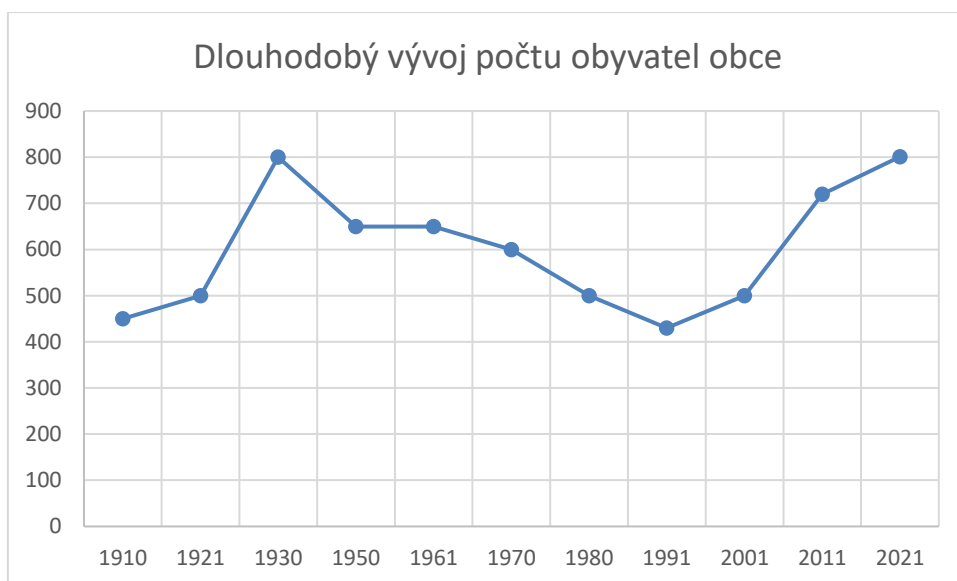
V Úholičkách se i s ohledem na historický kontext žije mezigeneračně, což má pozitivní dopad na péči o seniory v rodinném prostředí. Veškeré akce jsou pořádány s akcentem na účast všech věkových kategorií.

Stěžejní znak komunity je její mezigeneračnost. Je zde prostor pro vzájemná setkávání zástupců různých generací. Komunita podporuje programy, které zvyšují spolupráci, interakci a výměnu mezi generacemi, jak popisuje Rabušicová a kol., 2016, s. 159.

Obec má zpracovaný Strategický plán na období 2023-2030, má zpracovanou i Koncepti politiky stárnutí. S ohledem na stárnutí populace v obci je na pořadu dne připravit a následně schválit aktuální Koncepti pro-seniorské politiky v obci.

Proto jsou v následující části této práce zpracována analytická data na úrovni obce Úholičky.

Graf 7: Dlouhodobý vývoj počtu obyvatel obce



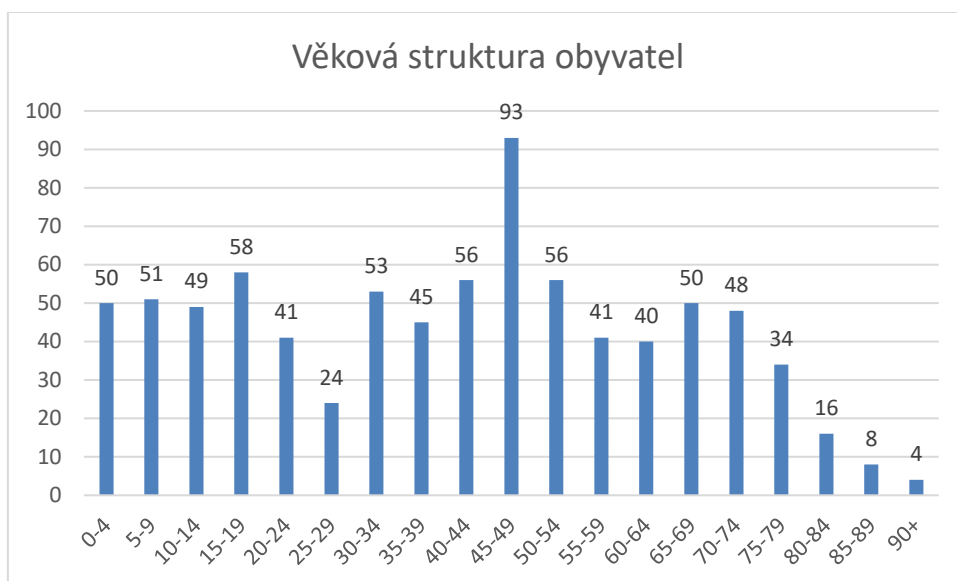
Zdroj: ČSÚ, 2021 - vlastní zpracování

Proměnlivý počet obyvatel mají na svědomí dvě světové války, poslední propad v devadesátých letech byl způsoben zanedbáním obce v období komunismu, kdy se investovalo do střediskové obce a tato obec zůstala bez veškeré infrastruktury, což vyhánělo obyvatele za bydlením do Prahy. Po roce 2000 se do obce vrátily finance a rychle se dostala na úroveň vyspělých obcí s veškerou infrastrukturou. Poslední roky se počet obyvatel ustálil kolem 800 obyvatel.

#### 4.1 Obyvatelstvo obce dle věkové struktury

Pro podrobné rozdělení obyvatel do kategorií po pěti letech posloužilo šetření českého statistického úřadu z roku 2021, kdy probíhalo Sčítání lidí, domů, bytů.

Graf 8: Věková struktura obyvatel



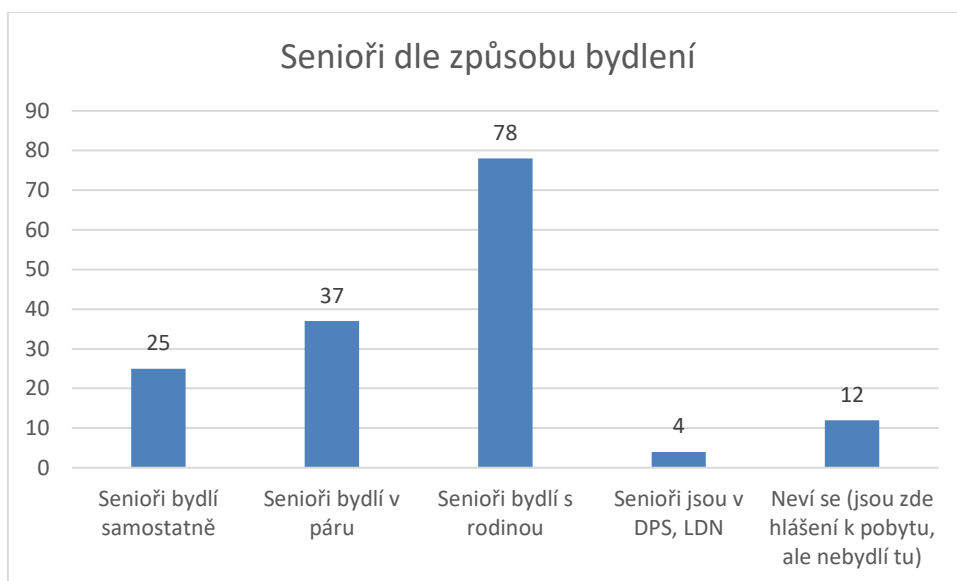
Zdroj: Vlastní zpracování dle ČSÚ-SLDB 2021

Obyvatel nad 65 let má obec dle grafu 160. V souladu celorepublikovým i evropským trendem se problém bude prohlubovat za 15–20 let, kdy se do seniorského věku začne dostávat dnešní kategorie obyvatel 45-49 let (Husákovy děti).

## 4.2 Obyvatelstvo obce dle bydlení (samostatné, rodinné)

K tomuto šetření jsem využila znalost místních podmínek a údaje z evidence obyvatel. V obci se většinou žije mezigeneračně, což do jisté míry řeší i bydlení mladých. Samostatně bydlí většinou ovdovělí senioři. Jen malý počet seniorů je v pobytových zařízeních.

Graf 9: Senioři dle způsobu bydlení

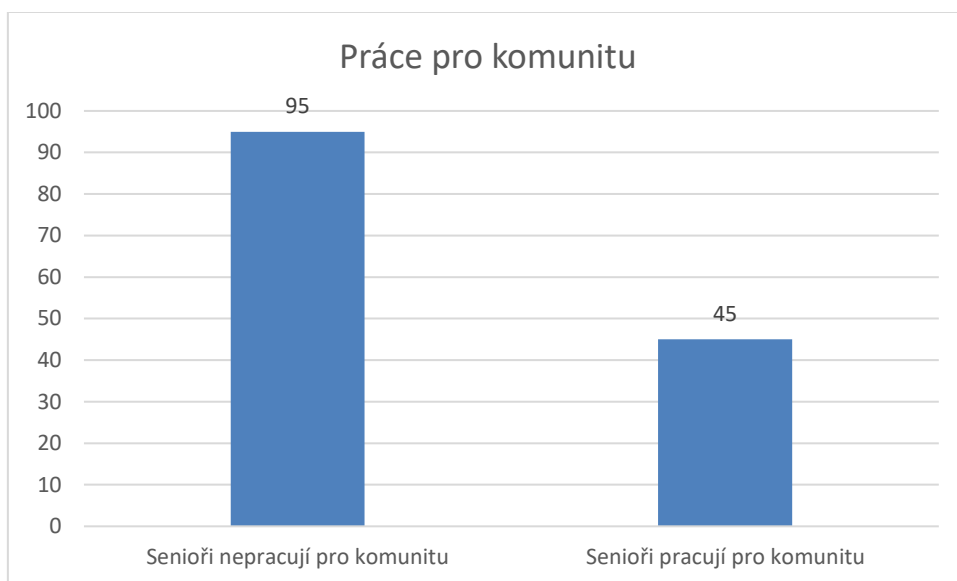


Zdroj: Vlastní zpracování

### 4.3 Obyvatelstvo obce dle zapojení v komunitě

V této podkapitole jsou statistické údaje zpracovány s ohledem na znalost místních poměrů vlastním zpracováním, žádná statistická data na toto téma nebyla zpracována. Senioři nejvíce pracují pro komunitu ve spolcích (klub seniorů, seniorská taneční skupina, TJ, Sbor dobrovolných hasičů). Zapojují se do akcí pro děti i širší veřejnost např. pečením koláčů na Slavnosti, dělají rozhodčí na dětských závodech, spolupracují s MŠ (čtecí babičky). Pracují také v zastupitelstvu obce, v komisích obce nebo v komisích volebních.

Graf 10: Senioři dle zapojení v komunitě



Zdroj: Vlastní zpracování

I obec Úholičky má schválené strategické koncepční dokumenty, vztahující se k pro-seniorské politice.

Rámcový strategický plán obce je tvořen každé čtyři roky s vzhledem do budoucna a s ohledem na složení obyvatelstva obce. Aktuálně se jedná o **Program rozvoje obce Úholičky na období let 2024-2030**, který byl schválen v roce 2023. Tento dokument zahrnuje v rámci svého akčního plánu úpravy veřejných prostranství, výstavbu chodníku a parkovacích stání a také osazení kamerového systému pro zvýšení bezpečnosti v obci. Tzv. měkkou aktivitou je podpora spolkové činnosti v obci.

Strategický dokument, zabývající se primárně pro-seniorskou politikou vznikl jako první svého druhu v obci v roce 2019 jako podklad pro podání projektového záměru v rámci soutěže vyhlášené Ministerstvem práce a sociálních věcí-Obec přátelská rodině a seniorům. Neodráží ale aktuální potřeby seniorů a situaci v obci a je potřeba ho aktualizovat.

## **5 Výzkum zaměřený na návrh koncepčního dokumentu pro-seniorské politiky v obci**

### **5.1 Stanovení výzkumného problému a výzkumného cíle**

Populace stárne a v obcích přibývá počet seniorů a do budoucna bude tento trend ještě silnější. Proto je třeba se zabývat pro-seniorskou politikou v obci, a nejen samotnými seniory, ale soužitím obyvatel v mezigeneračním kontextu. Zdravý a soběstačný senior je žádoucí stav. Proto by se měla podpora obce zaměřit i na podporu zdraví seniorů. Ani senior se nevyhne moderní, rychlé a digitální době. Proto je třeba se zaměřit na vzdělávání seniorů nejen v těchto oblastech. Vzdělávání a nabídka zájmové činnosti aktivizuje seniory, což má také dopad na jejich zdraví a psychickou pohodu. Někteří senioři, přesto, že dosáhli poměrně vysokého věku, se cítí být ještě prospěšní a je třeba jim nabídnout práci nebo aktivitu, prostřednictvím které budou užiteční komunitě, ale navíc se budou cítit potřebnými. Mnoho seniorů stále pracuje a necítí se být seniory. Ty nabídka aktivit pro seniory neoslovuje. Ale do budoucna se tento stav může změnit. Proto je potřeba se věnovat tomuto, v této práci momentálně výzkumnému, problému a zacílit.

Cílem této práce je tedy navrhnout koncepční dokument pro-seniorské politiky v obci se zaměřením na aktivizaci seniorů a mezigenerační spolupráci.

### **5.2 Stanovení výzkumných otázek (předpokladů)**

Pro další zpracování a vyhodnocení byly stanoveny tyto výzkumné předpoklady:

- Senioři stojí o aktivity v místě bydliště
- Senioři chtějí být zapojováni do komunitního života (komunitních akcí)
- Většina seniorů se chce vzdělávat
- Senioři preferují mezigenerační spolupráci
- Senioři potřebují k aktivizaci bezpečný veřejný prostor

Tyto předpoklady budou v závěru této práce posouzeny a vyhodnoceny, zda se naplnily či nikoliv.

### 5.3 Výzkumný vzorek, metoda sběru

Do výzkumu byli zahrnuti senioři z obce Úholičky nad 65 let s trvalým bydlištěm v obci. Respondenti byli přímo osloveni k vyplnění dotazníku, osloveno bylo 100 respondentů z řad žen i mužů. „Dotazníkové šetření lze chápat jako metodu, při které se sbírají data o určité populaci prostřednictvím dotazníku jakožto nástroje. Dotazníkové šetření tedy představuje celkové uspořádání výzkumu, dotazník pak nástroj sběru dat“ (Novotná, Špaček, Šťovíčková Jantalová, 2019, s.143).

Dotazníkové šetření patří mezi nejrozšířenější formu sběru dat. Dotazník můžeme definovat jako soubor předem připravených otázek, které jsou respondentovi předkládány v písemné podobě. Dotazníky dělíme na strukturované a polostrukturované. Sběr dat prostřednictvím dotazníkového šetření má své výhody a nevýhody.

Výhody:

- Distribuce dotazníků je velmi rychlá, levná a nenáročná na čas
- Dotazníky lze zasílat na velké vzdálenosti prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí
- Je možno zajistit anonymitu respondentů
- Není nutné zaškolovat spolupracovníky
- Poskytuje dostatečný časový prostor respondentovi na zpracování odpovědi

Nevýhody:

- Nízká návratnost dotazníků, pokud není zajištěna vhodná distribuce
- Respondenti nemusí odpovídat pravdivě
- Dotazník za respondenty může vyplnit někdo jiný

Jedná se o strukturovaný dotazník, neboť obsahuje soubor otázek, které jsou uspořádány v pevně daném pořadí. Používá převážně uzavřené otázky. Výhodou je srovnatelnost odpovědí respondentů a snadnost zpracování. Nevýhodou je pak menší vypovídající hodnota, protože odpovědi respondenta jsou získávány jen z nabízených možností (Eger, Egerová, 2022).

Použitý dotazník má 13 otázek, otázky 1,2 jsou otázky uzavřené, otázky 3-12 jsou polootevřené, kdy je pevný výčet možností doplněn o variantu „jiné“, kde může respondent vypsat vlastní odpověď. Otázka 13 je otevřená.

Otázka 1 řešila pohlaví respondenta, otázka 2, do jaké věkové kategorie respondent spadá. Otázka 3 zjišťovala o jaké vzdělávací aktivity mají senioři zájem, otázka 4 se zajímala o aktivity zájmové. Otázka 5 se týkala zapojení do života v obci a návazná otázka 6 řešila jakým způsobem se senioři chtějí zapojit. V otázce 7 jsem zjišťovala, zda se senioři zúčastňují akcí a v otázce 8 co je důvodem jejich neúčasti na akcích. Otázka 9 se zaměřovala na informovanost seniorů. Otázka 10 zjišťovala, jakou formu pomoci by senioři potřebovali. Na finanční pomoc a její formy byla zaměřena otázka 11. Otázka 12 se týkala bezpečného pohybu ve veřejném prostranství. Otázka 13 byla otevřená pro uvedení čehokoliv jiného, co by se mělo v obci v rámci pro-seniorské politiky řešit.

#### **5.4 Etické dimenze výzkumu**

Všichni oslovení respondenti vyplnili dotazník zcela anonymně. Byli seznámeni s tím, že získané výsledky slouží pro potřeby zpracování této diplomové práce a následně pravděpodobně k dokumentu pro-seniorské politiky, který může být schválen zastupitelstvem obce nebo může sloužit jako podklad pro další zpracování v rámci obce. Účastníci souhlasili s participací na tomto průzkumu.

Dotazník byl zpracován výhradně v papírové podobě. I když mnozí senioři pracují s počítačem, stále preferují tužku a papír a přímé oslovení k vyplnění. Srozumitelně bylo formulováno, o jaký průzkum se jedná, k čemu budou získaná data sloužit. Bylo předem poděkováno za zpracování a samozřejmě byl uveden kontakt na zpracovatele včetně e-mailové adresy a telefonu, což ovšem nebylo nutné, protože mě všichni osobně znají. Současně bylo sděleno, že zpracovaná práce bude účastníkům výzkumu poskytnuta k pročtení, budou-li o ni mít zájem. Dotazníky budou do doby obhájení práce uchovány v trezoru a následně skartovány.

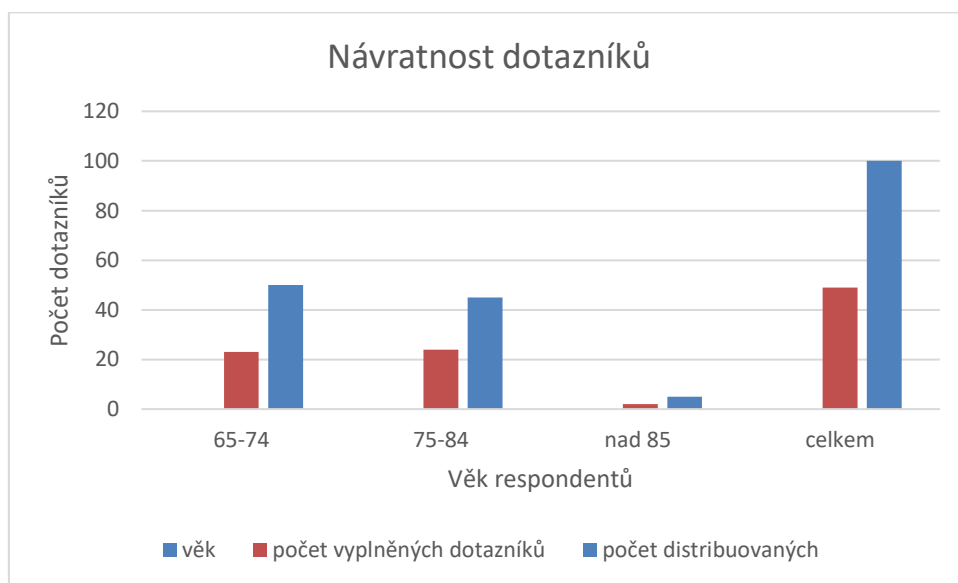
## 5.5 Analýza dat

### 5.5.1 Distribuce a návratnost dotazníků

Dotazníky byly distribuovány mezi respondenty (seniory) přímým oslovováním v papírové podobě. Respondenti měli možnost dotazník vyplnit na místě, odnést si ho domů a odevzdat do schránky Obecního úřadu nebo jsem si ho po dohodě vyzvedla u nich. Přímo na Obecním úřadě bylo osloveno 100 respondentů. Všechny odevzdané dotazníky (49) jsou řádně vyplněné.

Dotazník byl srozumitelný vzhledem k použití velkého písma dobře čitelný a vyplněné dotazníky byly shromážděny k 31. 12. 2024. Návratnost dotazníků byla 49 %. Z oslovených 100 seniorů vrátilo vyplněný dotazník 49 z nich.

Graf 11: Návratnost dotazníků dle věku



Zdroj: Vlastní zpracování

### 5.5.2 Ověření reprezentativnosti vzorku

Pomocí výpočtu ( $\chi^2$ ) - testu dobré shody jsem ověřila reprezentativnost vzorku respondentů ze dvou hledisek. Posoudila jsem návratnost dotazníků vzhledem k počtu oslovených seniorů, vzhledem k rozložení mužů a žen a vzhledem k věku. Ve všech třech výpočtech

bylo ověřeno, že při hladině významnosti  $\alpha=0,05$  je vzorek reprezentativní, statisticky se významně neodlišující od populace.

Tabulka č. 8: Ověření reprezentativnosti vzorku I.

<b>Věk</b>	Počet distribuovaných	Počet vyplněných	Výběr očekávaného	O <sub>i</sub> -E <sub>i</sub>	$\chi$ kvadrát
		O <sub>i</sub>	E <sub>i</sub>		
<b>65-74</b>	50	23	24,5	-1,5	0,0918
<b>75-84</b>	45	24	22,05	1,95	0,1724
<b>nad 85</b>	5	2	2,45	-0,45	0,0827
	100	49	49	-8,8818E-16	0,3469

Zdroj: vlastní zpracování

Hodnota  $\chi^2$  je 0,3469, kritická hodnota pro počet stupňů volnosti 2 na hladině alfa 0,05 je 5,99, odtud vyplývá, že vzorek můžeme považovat za reprezentativní.

Tabulka č. 9: Ověření reprezentativnosti vzorku II.

<b>Senioři dle</b>	Počet distribuovaných	Počet vyplněných	Výběr očekávaného	O <sub>i</sub> -E <sub>i</sub>	$\chi$ kvadrát
<b>pohlaví</b>		O <sub>i</sub>	E <sub>i</sub>		
<b>Muži</b>	40	18	19,6	-1,6	0,1306122
<b>Ženy</b>	60	31	29,4	1,6	0,0870748
	100	49	49	0	0,2176871

Zdroj: vlastní zpracování

Hodnota  $\chi^2$  je 0,217, kritická hodnota pro počet stupňů volnosti 1 na hladině alfa 0,05 je 3,84, odtud vyplývá, že vzorek můžeme považovat za reprezentativní.

Test dobré shody počítá Chrástka (2016, s.65) a ilustruje na příkladech pedagogických výzkumů.

## 5.6 Výsledky analýzy získaných dat

Na následujících stránkách této práce jsou zpracovány jednotlivé otázky a odpovědi v přehledných grafech a současně je slovně popsáno, jaké informace byly zjištěny. Je také popsáno, co se grafem vyjádřit nedá. Získaná data deskriptivního výzkumu byla sumarizována v programu Excel v tabulkách, za pomoci kterých vznikly následující grafy.

Zajímalo mě, o jaké aktivity mají senioři v obci zájem – vzdělávací nebo zájmové. Zda se cítí být dostatečně zapojeni do života v obci. Pokud by se chtěli zapojit do života v obci, tak jakým způsobem. Zda se zúčastňují akcí pořádaných obcí. Zda potřebují pomoc a v jakém ohledu – měla jsem na mysli pomoc fyzickou, ale i finanční. Poslední otázkou byl i pohyb na veřejném prostranství v otázce bezpečnosti, ale i komfortu. Konečně mohli respondenti uvést i cokoliv, co by měla municipalita v rámci pro-seniorské politiky řešit.

### Otázka č. 1 Jste muž/žena/neuvedeno?

Je poněkud překvapivé, že i v seniorské kategorii zaškrtno více respondentů kolonku neuvedeno, nevybrali ani jednu z možností muž/žena a zaškrtnli „neuvedeno“.

Graf 12: Účastníci průzkumu dle pohlaví



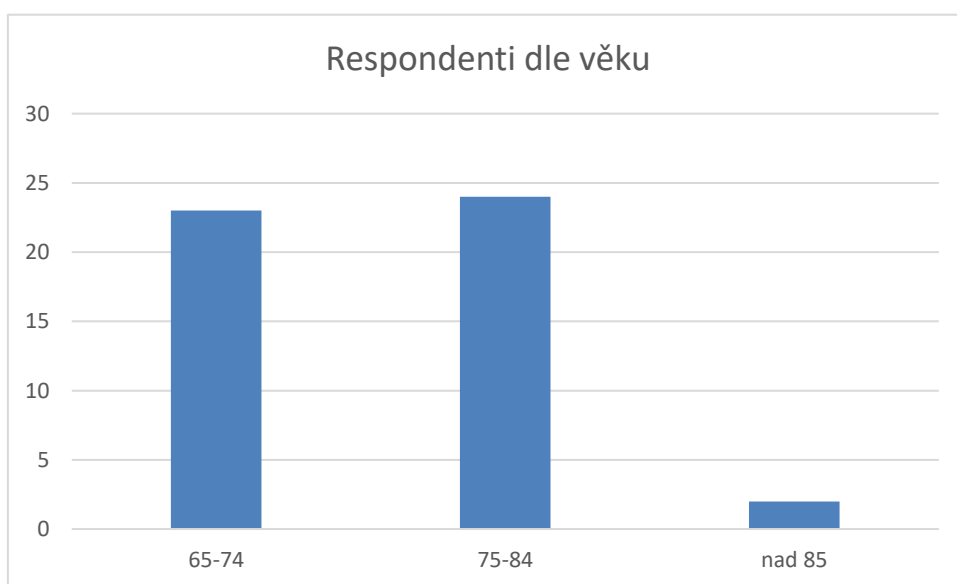
Zdroj: Vlastní zpracování

Dotazník vyplnilo více žen, konkrétně tedy 25 žen, 13 mužů a 11 respondentů zaškrtno neuvedeno.

### Otázka č. 2 – Věková skupina

Díky druhé otázce došlo k rozlišení, v jaké věkové skupině se respondenti nachází, protože potřeby a nároky se se zvyšujícím se věkem mění. Překvapující je, že nejvíce vyplněných dotazníků bylo doručeno respondenty ve věku 75-84 let. Respondenti ve věku nad 85 byly jen 2.

Graf 13: Respondenti dle věkových skupin



Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 3 – O jaké vzdělávací aktivity byste měli zájem?

Otázkou číslo 3 se už dostáváme ke konkrétnějším výstupům dotazníku. Otázky vycházely z aktivit, které jsou částečně už dnes v obci seniorům dostupné, částečně zvažujeme jejich nabídku, bude-li o ně zájem. Možnost „jiné“ otevírala seniorům možnost uvést aktivity, o které by měly zájem a nejsou v předkládané nabídce.

Graf 13: Zájem o vzdělávací aktivity



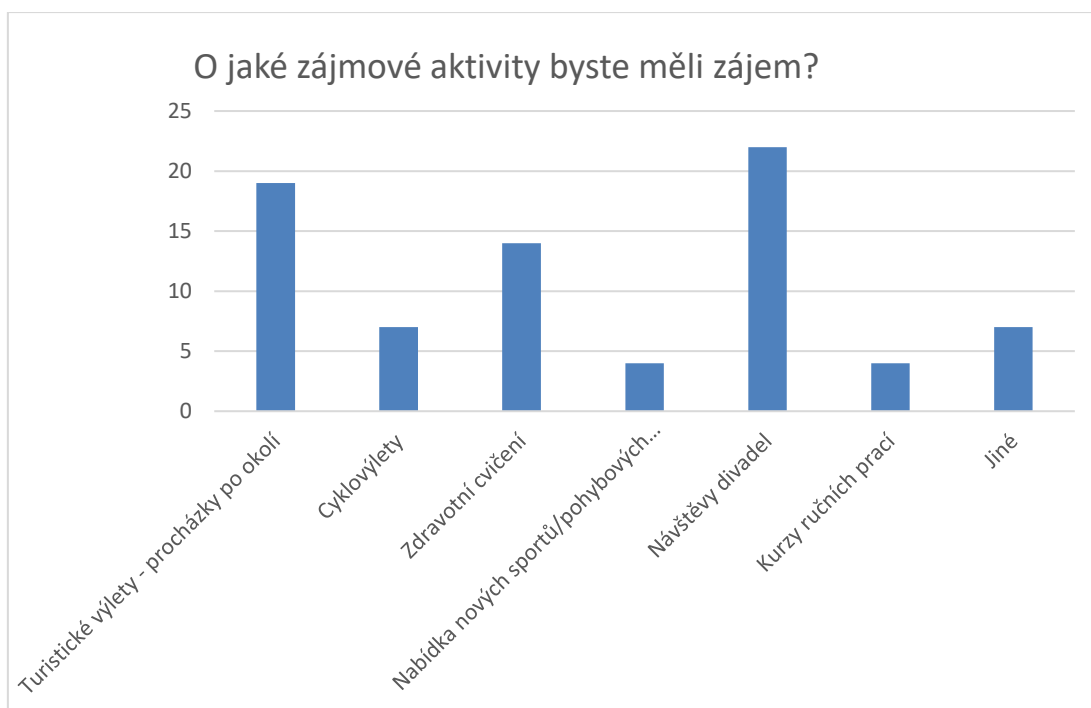
Zdroj: vlastní zpracování

Komentované prohlídky Prahy nebo jiných pamětihodností a cestopisné přednášky se umístily druhé. Výhodou cestopisných přednášek je to, že se můžou konat v místě, tedy v obci a není potřeba za nimi nikam dojíždět. Na třetím místě je kurz využívání digitálních technologií, dále jsou to komentované prohlídky provozů a dále pak vzdělávací aktivity – VU3V, kurz první pomoci, finanční gramotnosti a energetického poradenství. V otázce „jiné“ uvedl jeden respondent, že by měl zájem o školení řidičů – novinky v silničním zákoně.

#### Otázka č. 4 – O jaké zájmové aktivity byste měli zájem?

V této otázce měli respondenti možnost vybírat z nabídky volnočasových aktivit jak sportovních, tak kulturních či rukodělných. Opět zde byla možnost uvést jiné aktivity podle vlastní volby.

Graf 15: Zájmové aktivity



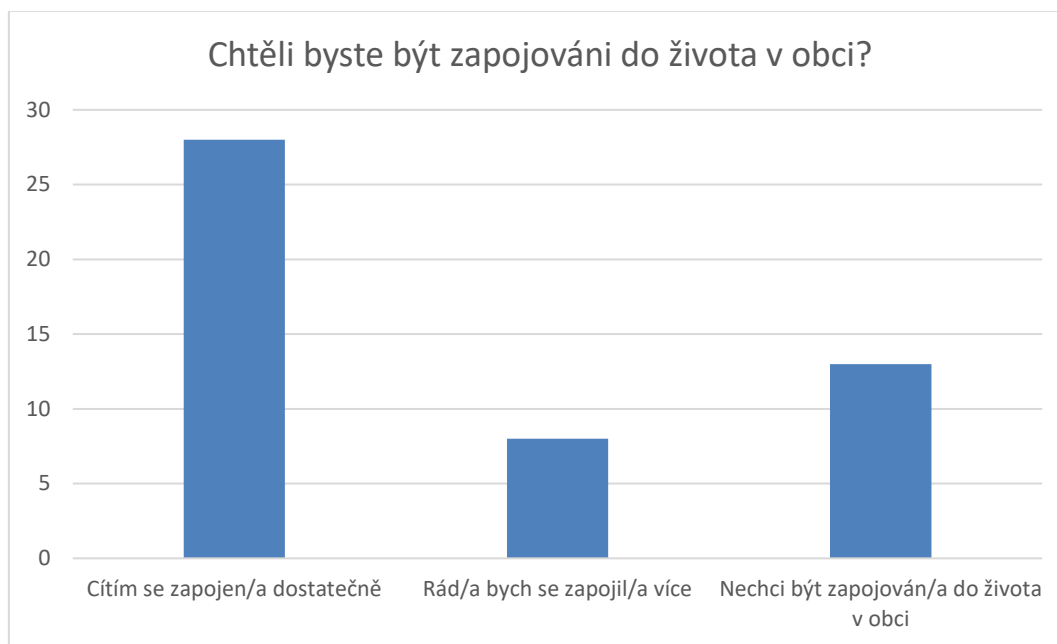
Zdroj: vlastní zpracování

Z nabízených aktivit je největší zájem o návštěvy divadel, dále o turistické výlety nebo procházky po okolí. Třetí místo je zdravotní cvičení. V otázce jiné byly uvedeny tato aktivity: práce na počítači – úprava fotografií, společné pečení nebo vaření, šití nebo přímo tenis.

### Otázka č. 5 – Chtěli byste být víc zapojováni do života v obci?

Zde byly na výběr jasné odpovědi, zda je respondent (senior) zapojen dostatečně, zda se chce zapojit víc nebo zkrátka nechce být zapojován do života v obci vůbec.

Graf 16: Zapojování seniorů do života v obci



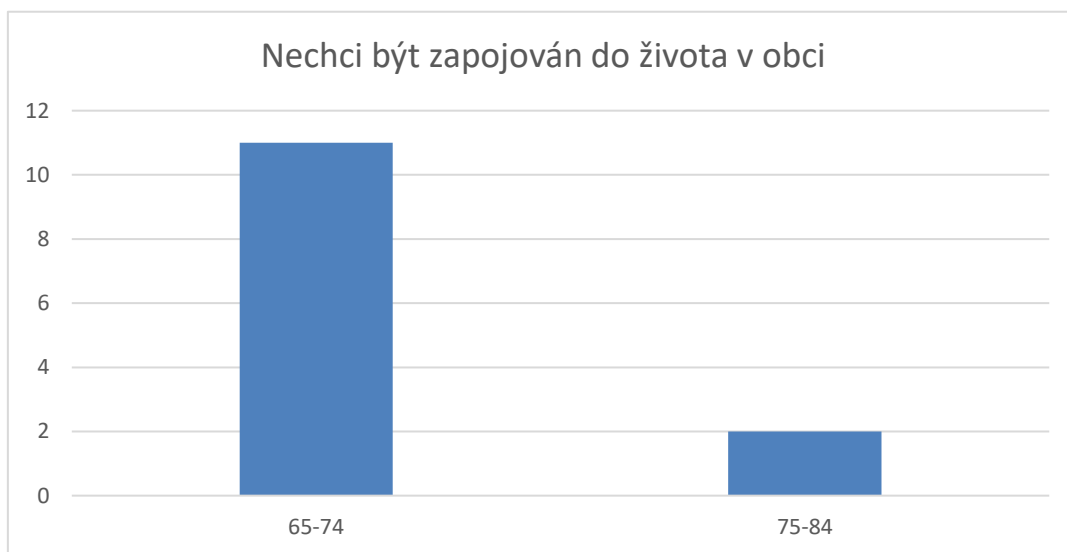
Zdroj: vlastní zpracování

Dvacet osm seniorů se cítí být do života v obci zapojeno dostatečně, třináct seniorů nechce být zapojováno do života v obci. Osm dotázaných by se rádo zapojilo více.

Další graf patří taktéž k otázce č. 5, ukazuje ale postoj seniorů k zapojování do aktivit obce s ohledem na jejich věk.

Senioři, kteří nechtějí být zapojováni do života v obci se nacházejí převážně ve skupině 65-74 let, tedy někteří pracující, více aktivní.

Graf 17: Negativní postoj k zapojování do života v obci s ohledem na věk

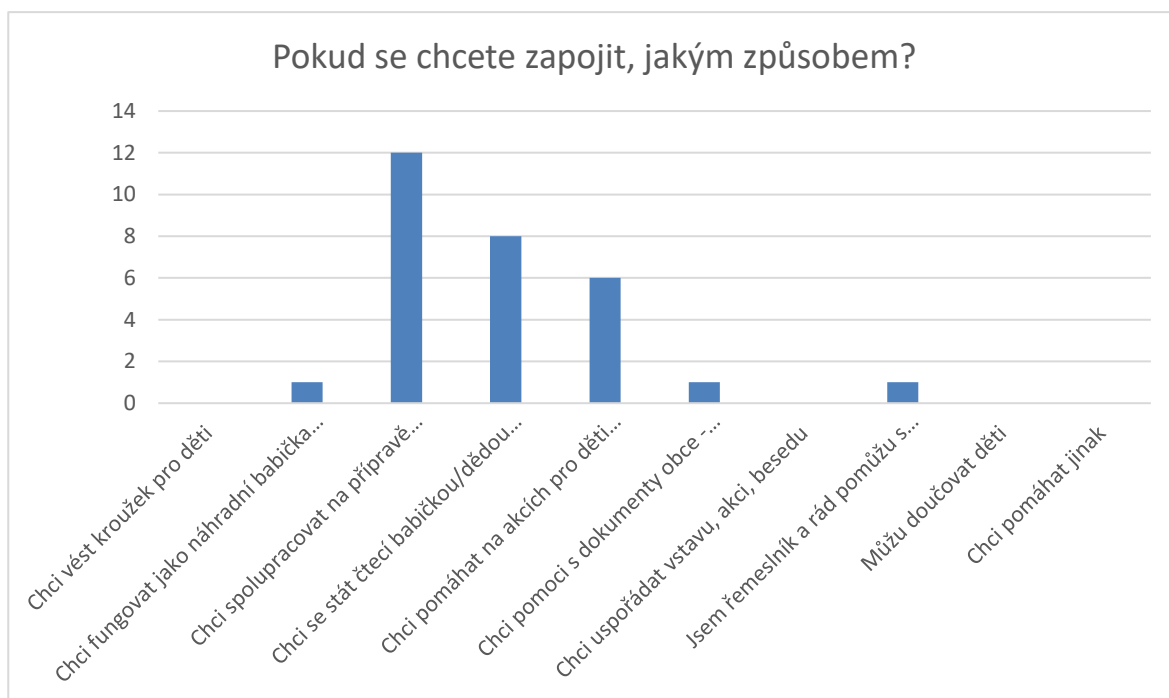


Zdroj: vlastní zpracování

#### **Otázka č. 6 – Pokud se chcete zapojit, jakým způsobem?**

V této otázce se jednalo o nabídku aktivit, prostřednictvím kterých by se mohli senioři zapojit do života v obci. Bylo možné zaškrtnout více než jednu možnost. Možnosti spolupráce jsou možné buď s obcí nebo s mateřskou školou, popř. vyvinout vlastní aktivity s podporou obce.

Graf 18: Způsob zapojení do života v obci



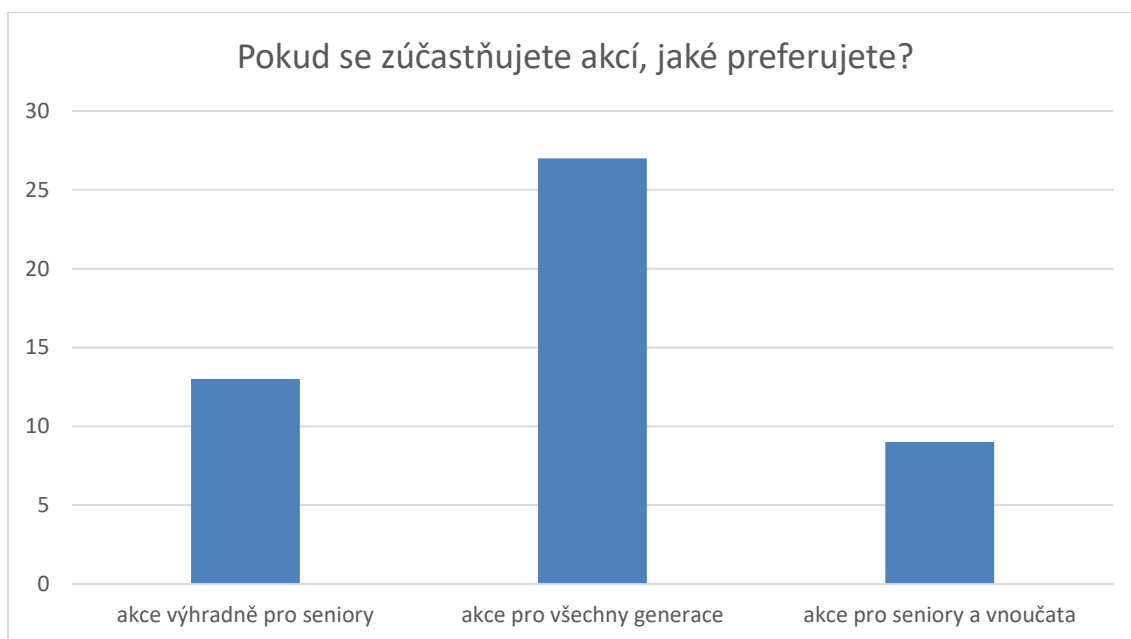
Zdroj: vlastní zpracování

Nejvíce seniorů by chtělo spolupracovat na přípravě obecních akcí, zájem je také o to stát se čtecí babičkou/dědečkem ve školce. Další možností bylo pomáhat na akci pro děti.

### Otázka č. 7 – Pokud se zúčastňujete akcí, jaké preferujete?

V této otázce šlo o to, zda respondenti (senioři) preferují akce výhradně pro seniory, pro seniory a vnoučata nebo zda preferují akce pro všechny generace, a tedy mezigenerační kontext.

Graf 19: Preference akcí



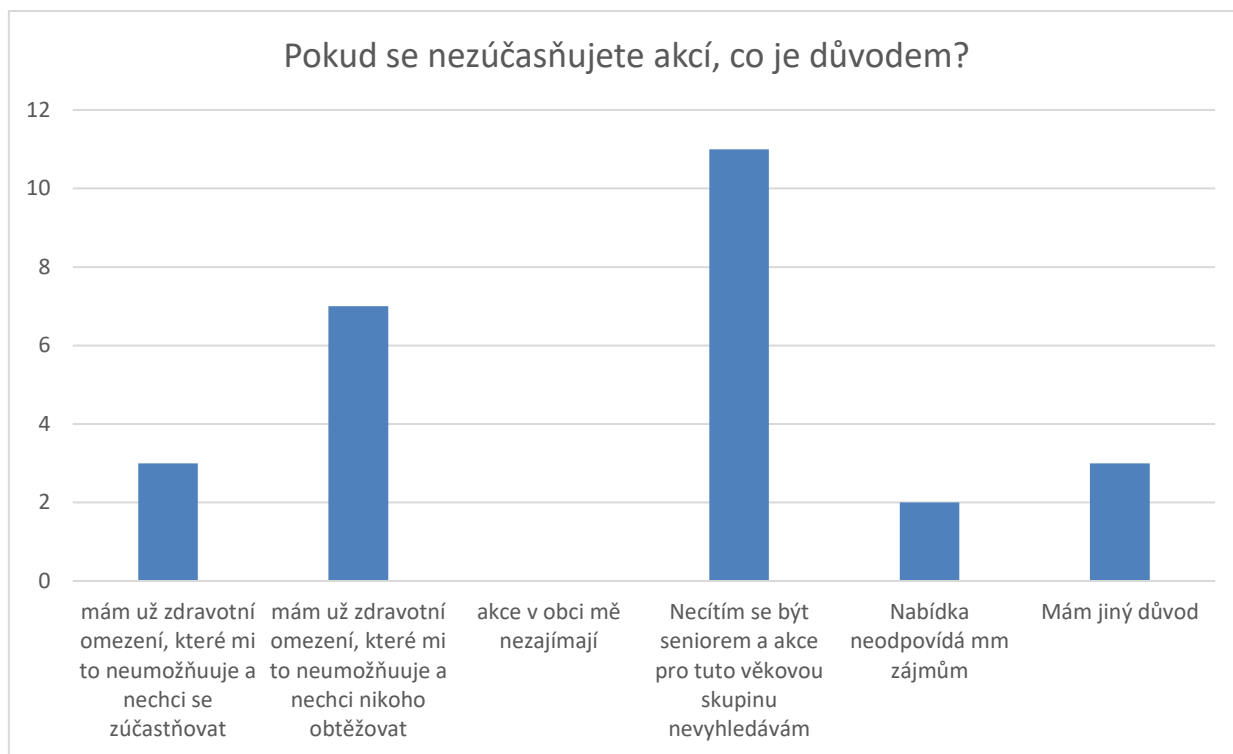
Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce byly jednoznačně preferovány akce pro všechny generace, následovaly akce výhradně pro seniory a poslední možnost byla pro seniory a vnoučata.

### Otázka č. 8 – Pokud se nezúčastňujete akcí, co je důvodem?

V otázce č. 8 jsem zjišťovala, co je příčinou neúčasti seniorů na akcích. Zda je to zdravotní omezení nebo např. nezájem o obecní akce.

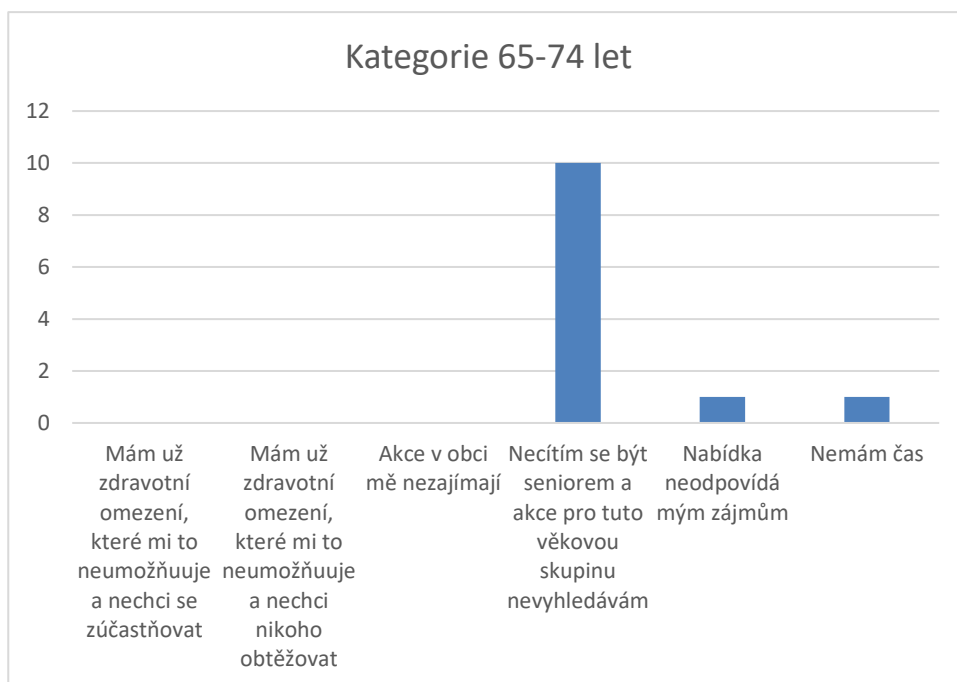
Graf 20: Důvod neúčasti na akcích



Zdroj: vlastní zpracování

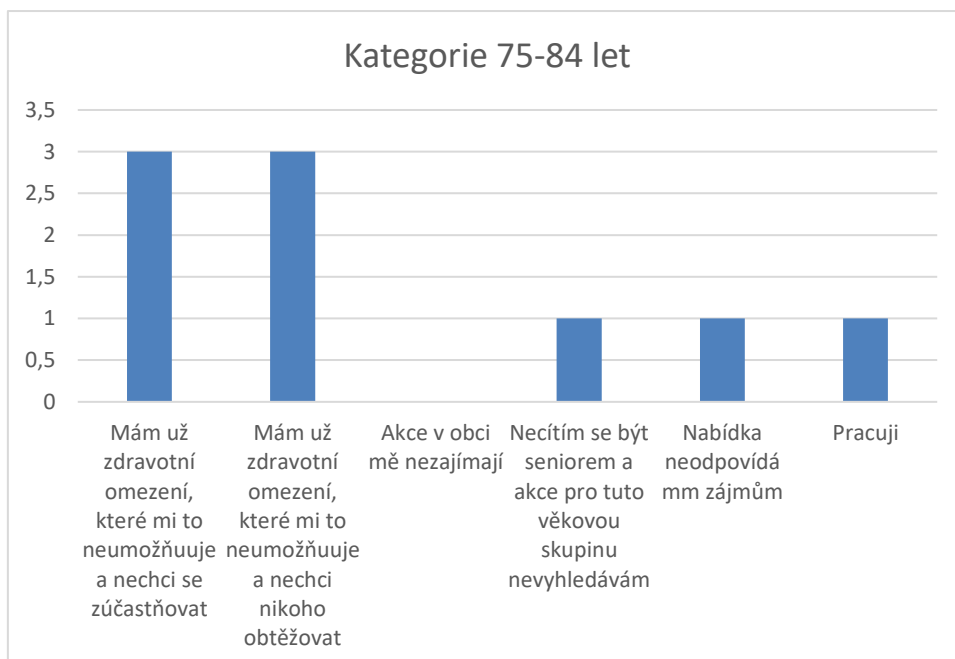
Nejčastějším důvodem pro neúčast na akcích bylo uváděno: „Necítím se být seniorem a akce pro tuto věkovou skupinu nevyhledávám.“ Druhou nejčastější odpovědí bylo: „Mám už zdravotní omezení, které mi to neumožňuje a nechci nikoho obtěžovat.“

Graf 21: Důvod neúčasti na akcích ve věkové kategorii 65-74 let



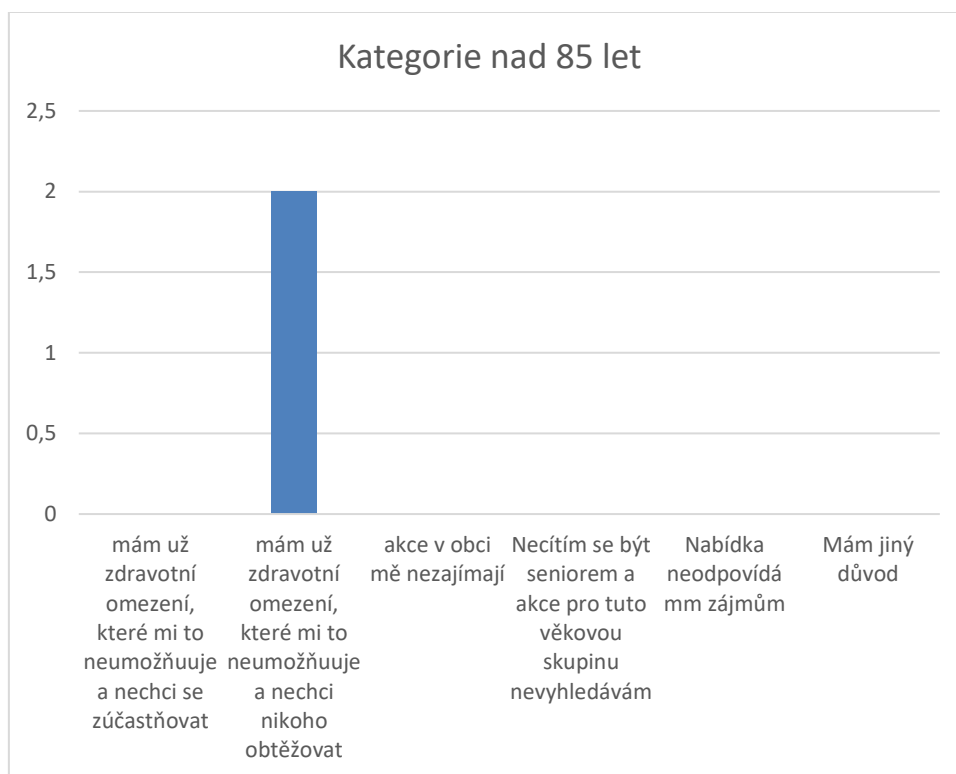
Zdroj: vlastní zpracování

Graf 22: Důvod neúčasti na akcích ve věkové kategorii 75-84 let



Zdroj: vlastní zpracování

Graf 23: Důvod neúčasti na akcích ve věkové kategorii nad 85 let



Zdroj: vlastní zpracování

Na otázku: „Pokud se nezúčastňujete akcí, co je důvodem?“, odpovídali senioři rozdílně s ohledem nato, v jaké věkové kategorii se nacházejí. Mladí senioři ve věku 65-74 let uváděli nejčastěji, že se necítí být seniory. S tím souvisí i druhá nejčastější odpověď – nemám čas.

Naopak senioři v kategorii 75-84 let odpovídali nejčastěji, že se akcí nezúčastňují díky svým omezením nebo zdravotním problémům. Uvádějí také, že nechtějí nikoho obtěžovat. Senioři nad 85 let odpověděli shodně, že se akcí nezúčastňují, protože mají zdravotní omezení a nechtějí nikoho obtěžovat.

### Otázka č. 9 – Jakým způsobem se dozvídáte o akcích pro seniory?

Obec poskytuje informace mnoha informačními kanály. V otázce č. 9 jsem zjišťovala, v jaké míře senioři využívají informování prostřednictvím tištěného periodika, vývěsek nebo formou digitálních technologií či ústně.

Graf 24: Způsob informování



Zdroj: vlastní zpracování

Asi není překvapující, že senioři dávají stále přednost tištěným Obecním novinám, do pozadí se dostávají vývěsky, které jsou umístěny po obci. Na druhém místě ale senioři uvádějí přijímání zpráv do mobilního telefonu (do aplikace nebo prostřednictvím SMS), dozvídání se o akcích od známého ústně je uváděno na třetím místě.

**Otázka č. 10 – Jakou formu pomoci, kterou můžeme vyřešit v rámci komunity, byste potřebovali?**

V rámci komunity a mezigeneračního soužití lze vyřešit spoustu problémů, které seniory trápí. Některé věci může např. zprostředkovat přímo Obecní úřad nebo Komise pro rodinu, zřizovaná obcí.

Graf 25: Formy pomoci



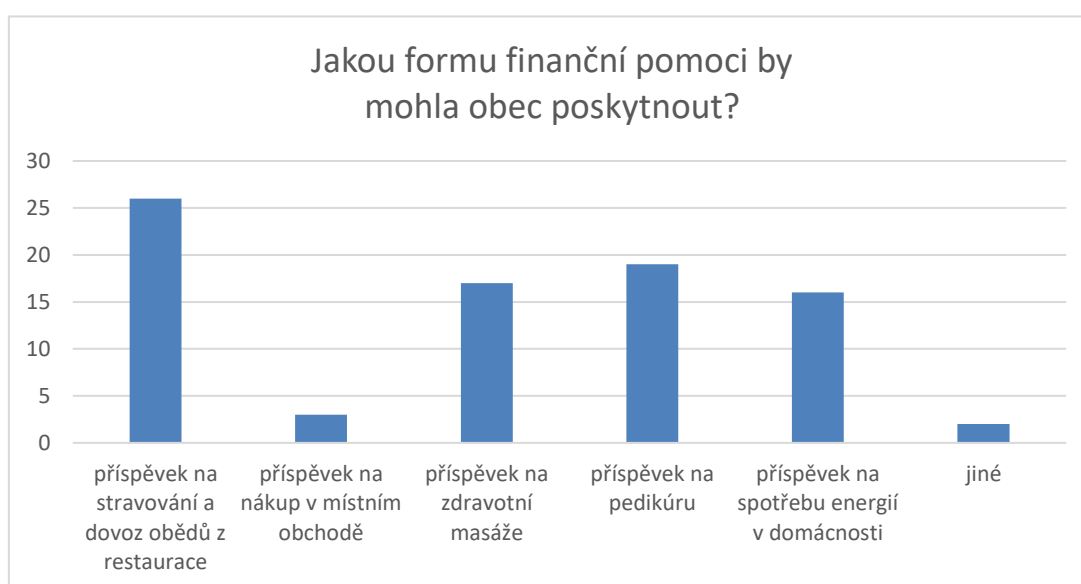
Zdroj: vlastní zpracování

Nejčastěji respondenti (senioři) uváděli, že pomoc nepotřebují, protože si pomáhají v rámci rodiny. Hodně seniorů též uvádělo, že jsou stále samostatní a tím pádem pomoc nepotřebují. V otázce „jiné“ je zájem o úklid domácnosti.

### Otázka č. 11 – Jakou formu finanční pomoci by mohla obec poskytnout?

Obec v současnosti poskytuje několik finančních příspěvků, které jsou cílené jak na seniory, tak rodiny s dětmi i ostatní obyvatele (příspěvek na spotřebu energií v domácnosti). Otázka směřovala i k tomu, zda existuje očima seniorů nějaká oblast, která není v současnosti podporována, ale mohla by být.

Graf 26: Preferovaná forma finanční pomoci



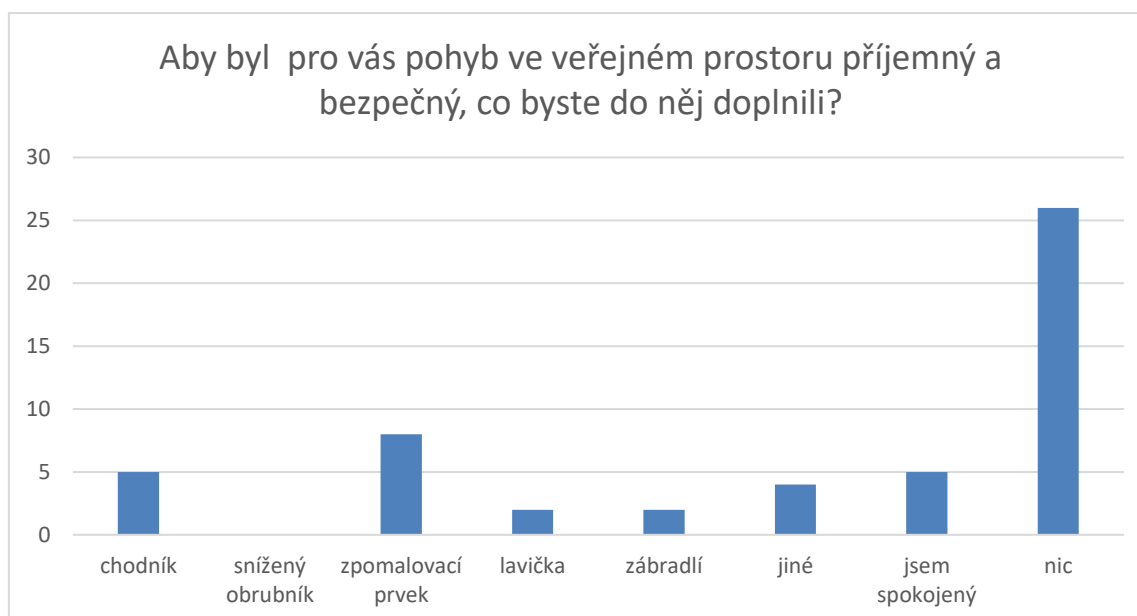
Zdroj: vlastní zpracování

Největší zájem je o příspěvek na stravování a dovoz obědů, následuje pedikúra a zdravotní masáže. Až na čtvrtém místě je příspěvek na spotřebu energií v domácnosti. V možnosti „jiné“ byly uvedeny lázeňské pobyty. Senioři tedy dbají na dobré a zdravé stravování a na svůj zdravotní stav.

### Otázka č. 12 – Aby byl váš pohyb ve veřejném prostoru příjemný a bezpečný, co byste do něj doplnili?

Otázka směřovala k pohybu na veřejných prostranstvích. Nebylo však napsáno, zda pěšky na kole nebo autem. Nesmíme zapomenout, že mnozí senioři řídí auto. A zpomalovací prvky mohl uvádět jak chodec, tak i řidič. Většinou je ale odpověď očima chodce. Někde je apelováno na lavičku nebo zábradlí. Hlavním přáním je ale zklidnění nebo omezení dopravy. Za poslední roky byl nárůst aut v obci enormní, co se týká průjezdů, ale i dopravy místních obyvatel, zvýšil se také počet parkujících vozidel na veřejných prostranstvích.

Graf 27: Pohyb ve veřejném prostoru



Zdroj: vlastní zpracování

Zpomalovací prvek, jak už bylo výše uvedeno, si přeje nejvíc seniorů, do různých ulic, zejména na hlavní dolů k vlaku, kde stále není chodník. Tamtéž si senioři přejí i chodník. Pět seniorů uvedlo, že jsou spokojení, dvacet šest by do veřejného prostoru navíc neumístilo nic. V možnosti „jiné“ jsme mohli číst: ukončit provoz nové autobusové linky, méně dopravy, více sběrných míst na odpad a doplnění odpadkových košů.

**Otázka č. 13 – Zde můžete uvést cokoliv jiného, co si myslíte, že by obec měla v rámci pro-seniorské politiky v obci řešit.**

I když byla otázka položena obecně a mohla se týkat např. dostupnosti služeb, zdravotní péče, sociální péče a poradenství nebo možnosti pobytových služeb, nikdo tyto aspekty nezmínil.

Zde jsou odpovědi, které se v dotazníku objevily:

- Kurzy práce na PC
- Zamezit průjezdu velkých aut přes přechod na hlavní ulici
- Klubovna pro seniory
- Nabídka spolujízdy např. na nákup
- Zajištění ochrany přírodních krás v obci
- Snížení vandalismu

Posledními dvěma možnostmi se obec může zabývat, ne ale v rámci pro-seniorské politiky.

## 5.7 Shrnutí výsledků – podkladů pro návrh dokumentu

Z dotazníkové šetření vyplynulo, o jaké aktivity mají senioři v obci zájem – vzdělávací nebo zájmové. Zda se cítí být dostatečně zapojeni do života v obci. Pokud se chtějí zapojit do života v obci, tak jaký způsob preferují. Dozvěděla jsem se, do jaké míry se zúčastňují akcí, pořádaných obcí. Zjistila jsem, zda potřebují pomoc a v jakém ohledu, jednalo se jak o pomoc fyzickou, tak o pomoc finanční. Dozvěděla jsem, jak bezpečný je pro ně pohyb na veřejném prostranství. Díky otevřené poslední otázce jsem se dozvěděla i čím by se obec měla zabývat pro zlepšení života seniorů v obci.

Podívám-li se na průzkum z hlediska věku respondentů, je zajímavé, že nejvíce dotazníků bylo doručeno respondenty ve věku 75-84 let. Může to ukazovat na fakt, že v kategorii mladších seniorů je ještě hodně pracujících nebo jinak aktivních seniorů, kteří nemají na aktivity obce čas, tedy ani na dotazník.

Co se vzdělávacích aktivit týká, bezkonkurenčně nejvíce hlasů získaly jednodenní poznávací zájezdy. Myslím, že je to tím, že senioři už nechtějí řídit auto na delší vzdálenosti a hromadné zájezdy autobusem nebo vlakem jsou pro ně příležitostí, jak se podívat do vzdálenějších míst za poznáním bezpečně a se servisem zařízeného programu. Dále by měli senioři zájem o komentované prohlídky Prahy nebo jiných pamětihodností a o cestopisné přednášky. Výhodou cestopisných přednášek je to, že se můžou konat v místě, tedy v obci a není potřeba za nimi nikam dojíždět. Na třetím místě je kurz využívání digitálních technologií, z čehož je vidět, že si senioři uvědomují, že tyto technologie zasáhnou a už prakticky zasahují do jejich životů. Že se bez nich neobejdou a že si díky nim můžou usnadnit život. Zájem je nadále i o virtuální univerzitu třetího věku. Mimo nabízené aktivity si senioři přejí i školení řidičů, aby se seznámili s novinkami v zákoně.

V otázce nabídky volnočasových aktivit je mezi seniory největší zájem o návštěvy divadel. Procházky po okolí zaujaly menší skupinu respondentů a další by rádi navštěvovali zdravotní cvičení. Mimo nabízené aktivity by seniory zajímala úprava fotografií v počítači, rádi by společně vařili nebo šili.

Většina dotázaných seniorů se cítí být do života v obci zapojeno dostatečně. Někteří by chtěli být zapojeni více. Ti, kteří se zapojovat nechtějí jsou převážně ze skupiny 65-74 let. Důvodem je pracovní vytížení.

Senioři, kteří se chtějí zapojit do života v obci by nejraději spolupracovali na přípravě obecních akcí, zájem je také o to stát se čtecí babičkou/dědečkem ve školce.

Pokud jsem se ptala, jaké akce, kterých se zúčastňujete preferujete, byly jednoznačně preferovány akce pro všechny generace.

Na otázku: „Proč se akcí nezúčastňujete?“, bylo jako nejčastější důvod uváděno, že se dotázaní necítí být seniory, více pak v kategorii 65-74, která zahrnuje ještě pracující seniory. Starší věková kategorie uváděla jako důvod spíše to, že mají zdravotní omezení, která jim neumožňují se akcí účastnit. A pokud by to zvládli s pomocí, nechtějí nikoho obtěžovat. Toto je hozená rukavice pro mezigenerační soužití, pomoc má být běžnou součástí života v komunitě, mladšími nabízená, staršími přijímaná.

Byla bych ráda, kdyby se do koncepčního dokumentu, jehož je toto dotazníkové šetření podkladem dostalo i sdělení vůči seniorům, aby se nebáli si o pomoc říct.

Jak jste informováni o dění v obci? Senioři dávají stále přednost tištěným Obecním novinám, do pozadí se dostávají vývěsky, které jsou umístěny po obci. Několikrát už bylo diskutováno, zda některý z těchto dvou informačních kanálů už není překonaný a zda např. vydávání tištěných novin nejsou zbytečně vyhozené peníze. Ale není tomu tak. Na druhém místě ale senioři uvádějí přijímání zpráv do mobilního telefonu (do aplikace nebo prostřednictvím SMS), což je signálem, že senioři využívání digitálních technologií přijímají jako běžnou součást života. Dozvídání se o akcích od známého ústně je uváděno na třetím místě, což podtrhuje fakt, že průzkum se konal ve vesnickém prostředí, kde je agentura JPP (jedna paní povídala) stále vysoce funkční.

Dále jsem se ptala, jakou formu pomoci senioři potřebují. Ve valné většině dotazníků jsem našla odpověď, že senioři pomoc nepotřebují, protože si pomáhají v rámci rodiny. Mladší senioři uváděli, že jsou samostatní a pomoc nepotřebují. Nacházíme se ve vesnickém prostředí, kde se stále žije mezigeneračně a pomoc v rámci rodiny je samozřejmostí.

V otázce finanční podpory je největší zájem o příspěvek na stravování a dovoz obědů, následuje pedikúra a zdravotní masáže. Až na čtvrtém místě je příspěvek na spotřebu energií v domácnosti. Všechny nabízené možnosti jsou reálnou finanční pomocí v obci už dnes.

Bezpečný pohyb seniorů ve veřejném prostoru byla důležitá otázka v závěru. Zde má obec velký prostor k realizaci opatření prostřednictvím investičních akcí. Vzhledem k nárůstu automobilové dopravy je nejpožadovanější úpravou zpomalovací prvek, senioři si na rušnější silnici přejí i chodník. Za poslední roky byl nárůst aut v obci enormní, co se týká průjezdů, ale i dopravy místních obyvatel, zvýšil se také počet parkujících vozidel na veřejných prostranstvích.

Co se týká dopravy, zde si dovolím tvrdit, že názory seniorů jsou vůči ostatním obyvatelům sobecké. Nepotřebují už nikam pravidelně dojíždět, a tak je pro ně autobusová linka a zvýšení počtu aut nadbytečné. S čím se dá souhlasit, je usměrňování dopravy.

Dále seniory trápí nepořádek na veřejných prostranstvích a přejí si více košů a nádob na sběrných místech.

Poslední možností bylo uvést, cokoli jiného, co si myslíte, že by obec měla v rámci pro-seniorské politiky v obci řešit. Odpovědi, které jsem zaznamenala byly např. tyto: kurzy práce na PC, zamezení průjezdu velkých aut přes přechod na hlavní ulici nebo zřízení klubovny pro seniory.

Před zahájením výzkumu zaměřeného na návrh koncepčního dokumentu pro-seniorské politiky v obci, byly stanoveny tyto výzkumné předpoklady:

- Senioři stojí o aktivity v místě bydliště
- Senioři chtějí být zapojováni do komunitního života (komunitních akcí)
- Většina seniorů se chce vzdělávat
- Senioři preferují mezigenerační spolupráci
- Senioři potřebují k aktivizaci bezpečný veřejný prostor

#### **Předpoklad první-Senioři stojí o aktivity v místě bydliště.**

Senioři v obci stojí o aktivity, které jim nabízí nebo zprostředkovává obec. V oblasti vzdělávání stojí nejvíce o poznávací zájezdy, dále pak komentované prohlídky provozů nebo institucí, kurzy využívání digitálních technologií a přednášky či besedy. V oblasti

volnočasových aktivit se jedná v největší míře o návštěvy divadel, turistické výlety do okolí a zdravotní cvičení. Zúčastňují se akcí obce, pokud jim to dovoluje zdravotní stav a preferují akce nejen pro seniory, ale pro všechny generace. Část seniorů, zejména z kategorie 65-74 let uvádí, že ještě pracují a mají svoje koníčky, a tak nabízené aktivity nevyhledávají.

### **Předpoklad druhý-Senioři chtějí být zapojováni do komunitního života (komunitních akcí).**

Tento předpoklad nebyl naplněn zcela. Záleží na věku a zdravotní kondici. Někteří senioři se zapojují do akcí pořádaných obcí a někteří by chtěli být zapojeni více. Velká část seniorů, zejména z kategorie 65-74 let uvádí, že ještě pracují a mají svoje koníčky, a tak jim nezbývá čas na zapojování se do komunitního života v obci.

### **Předpoklad třetí-Většina seniorů se chce vzdělávat**

V každém dotazníku byla zaškrtnuta alespoň jedna možnost, o jaký typ vzdělávání byste měl/a zájem. Senioři si tedy uvědomují důležitost celoživotního vzdělávání a chtějí se vzdělávat.

### **Předpoklad čtvrtý-Senioři preferují mezigenerační spolupráci**

Většina seniorů uvedla, že pomoc nepotřebuje, protože jsou soběstační nebo že si pomáhají v rámci rodiny. V otevřené poslední otázce senioři naopak vzájemnou pomoc nabízeli. Aktuální senioři pomoc nepotřebují, žijí mezigeneračně, ale koncepční dokument by se měl zaměřit i na budoucnost, kdy tato forma soužití a pomáhání si v rámci rodiny nebudou samozřejmé. Bude to způsobeno tím, že Ti, co se nově do obce stěhují, nemají v obci rodiče. A naopak naše děti nemusí nutně v obci zůstat žít.

### **Předpoklad pátý-Senioři potřebují k aktivizaci bezpečný veřejný prostor**

Když jsem se ptala, co by měla obec udělat pro to, aby se v ní senioři cítili bezpečně, a aby byl pro ně pohyb ve veřejném prostoru bezpečný, většina seniorů uvedla nic nebo dokonce připsala – cítím se bezpečně. Z toho můžeme usuzovat, že momentálně je veřejný prostor pro seniory bezpečný, což je nezbytným předpokladem aktivizace seniorů.

Nevyvazuje to ale obec z koncepčního plánování při nových stavbách v otázce jejich bezbariérovosti, zřizování odpočinkových míst na pěších trasách, spolupráce na nasazování nízkopodlažních autobusů a vlaků, které zajišťují dopravní obslužnost obce.

Obecně lze tedy říci, že výzkumné předpoklady se naplnily. Podklady pro zpracování navazujícího koncepčního dokumentu na další období nebo jeho aktualizace, by měly obsahovat nový průzkum mezi seniory s ohledem na změnu jejich potřeb.

V další části této práce je zpracován vlastní koncepční dokument pro-seniorské politiky v obci.

## **6 Vlastní návrh koncepčního dokumentu**

# OBEC ÚHOLIČKY



## KONCEPCE PROSENIORSKÉ POLITIKY 2025-2030

## 6.1 Úvod

*Mladá generace má pocit, že s ní přichází lepší svět. Stará garda má pocit, že s ní ten lepší svět odchází. “*

*Karel Čapek*

V souvislosti se snahou obce Úholičky zlepšovat seniorům životní podmínky vznikl tento koncepční materiál zaměřený na pro-seniorskou politiku na úrovni obce. Současný dokument, navazující na platný z roku 2019, vznikl po nabytí dalších zkušeností z praxe a zejména po získání odborných znalostí z oblasti péče o seniory, vzdělávání seniorů, poradenství seniorům a aktivizaci seniorů v rámci studia na pedagogické fakultě, katedře andragogiky a managementu vzdělávání.

Hlavním účelem tohoto dokumentu je definovat, jaké podmínky má obec vytvořit v následujících pěti letech, aby mohli občané obce Úholičky aktivně stárnout, zachovat si v co největší míře nezávislost, aby byli informováni o dostupných službách pro seniory i jejich rodiny. Realizace opatření přinese benefity nejen pro seniory samotné, ale i pro další občany obce. Důraz je kladen na mezigenerační kontext.

Obec chce zajistit seniorům takové podmínky, aby mohli co nejdéle setrvat ve svém prostředí, aby mohli participovat na životě v obci. Obec chce nabídnout seniorům dostatečný počet aktivit a senioři se musí sami naučit využívat všech možností, které jim obec Úholičky nabízí k posílení vlastního postavení, k dosažení bezpečného stárnutí. Svými postoji do jisté míry mění i vnímání stárnutí a stáří ve společnosti.

Východisky pro Koncepci pro-seniorské politiky obce Úholičky 2025-2030 jsou Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025 a Strategie rodinné politiky 2024-2030 na národní úrovni, Program rodinné politiky Středočeského kraje na roky 2024-2026 na úrovni krajské. Koncepce navazuje také na platný dokument obce-Koncepce péče o seniory (Koncepce politiky stárnutí) z roku 2019.

Podkladem pro návrh opatření je dotazníkové šetření mezi seniory z roku 2024.

## 6.2 Obec přátelská seniorům

Obec přátelská seniorům je municipalita, ve které prostředí, infrastruktura, politika a služby usnadňují lidem neodvratný proces stárnutí a umožňují jim aktivní život tak, že:

- respektují rozdíly v kapacitě, zdravotním stavu a zdrojích seniorů
- flexibilně předvídají a reagují na potřeby a preference seniorů
- respektují jejich rozhodnutí a životní styl
- podporují začlenění seniorů do všech oblastí života komunity a jejich přínos (WHO, 2025, online)

Obec si uvědomuje zvyšující se počet seniorů, prodlužování věku dožití a rozvíjí aktivity pro seniory, ale s ohledem na mezigenerační kontext v těchto oblastech:

### ❖ **Začlenění seniorů do života v obci**

*Motto: Neumíráme na nemoci, ale na osamělost a nepotřebnost...*

### ❖ **Celoživotní učení**

*Motto: Drahokam získává na ceně broušením, člověk učením...*

### ❖ **Zaměstnávání seniorů**

*Motto: Hlavně se nenudit...*

### ❖ **Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce**

*Motto: Obohacuje mě to, co můžu udělat pro druhé...*

### ❖ **Zdravé stárnutí**

*Motto: Ve zdravém těle, zdravý duch...*

### ❖ **Péče o seniory**

*Motto: Jen místní znají nejlépe místní...*

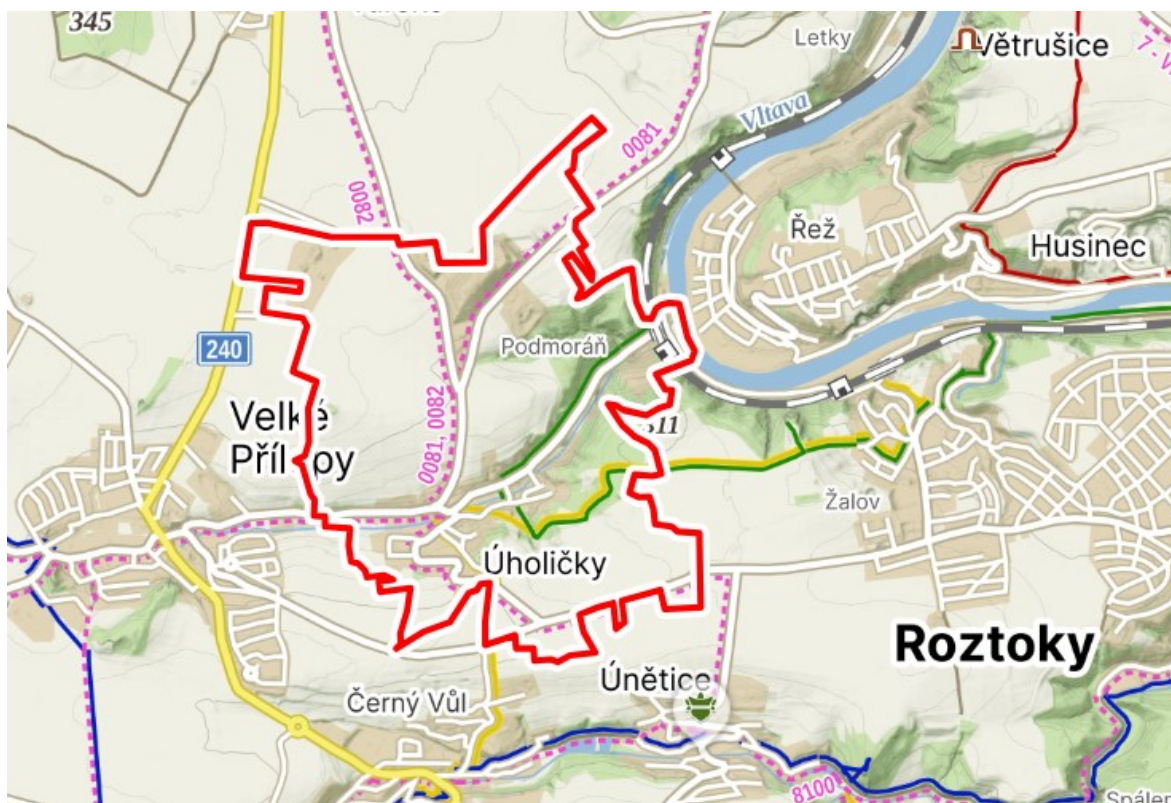
### ❖ **Inovativní projekty**

*Motto: Nebojíme se nových nápadů, sem s nimi...*

### 6.3 Základní charakteristika obce

Obec Úholičky leží ve Středočeském kraji, v okrese Praha – západ, v tzv. prstenci kolem Prahy. V obci žije momentálně přes 800 obyvatel včetně cizinců. Obec leží na levém břehu řeky Vltavy, do níž se vlévá Podmoráňský potok. Obec je obklopená lesy, skalními útvary a v horní části zemědělskou krajinou. Převýšení od Vltavy po poslední dům v obci je 120 výškových metrů.

Obrázek 4 – Poloha obce



Zdroj: Mapy.cz

Obec je dobře dopravně dostupná autobusem a vlakem do Prahy. Obec má technickou i dopravní infrastrukturu na vysoké úrovni, v obci je školka, škola, knihovna, společenské a kulturní centrum, obecní restaurace a hasičská zbrojnice s akceschopnou dobrovolnou jednotkou.

I přes blízkost hlavního města, které poskytuje zázemí pro pracovní příležitosti i vzdělávání a kulturu, si obec zachovává bohatý spolkový život a prostředí má venkovský charakter.

## 6.4 SWOT analýza

Tabulka č. 10:

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ zájem vedení obce o zpracování koncepce</li> <li>❖ funkční Komise pro rodinu</li> <li>❖ existující spolky</li> <li>❖ možnost navázat na příklady dobré praxe (spolupráce obcí)</li> <li>❖ finanční i materiální pomoc spolkům a klubům</li> <li>❖ podpora vzdělávání seniorů ze strany obce</li> <li>❖ podpora volnočasových aktivit pro seniory ze strany obce</li> <li>❖ podpora zaměstnávání seniorů ze strany obce</li> <li>❖ využívání dotačních nebo grantových možností na aktivity pro seniory</li> <li>❖ dostatečná nabídka prostor pro mezigenerační setkávání</li> <li>❖ bezpečný veřejný prostor</li> <li>❖ dobrá dopravní obslužnost, nízkopodlažní autobusy i vlaky</li> <li>❖ ordinace lékaře v obci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ nízký počet aktivních seniorů (ve smyslu práce pro komunitu)</li> <li>❖ morfologie terénu – velká výšková převýšení pro pěší pohyb seniorů</li> <li>❖ neexistence objektu sociálních služeb</li> <li>❖ neexistence seniorského poradenství v obci</li> <li>❖ nahrazování odpovídajících sociálních kontaktů kontakty s lékaři</li> </ul>

<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ zvýšení nabídky aktivit pro seniory v obci</li> <li>❖ větší zapojení mladých do spolupráce se seniory</li> <li>❖ členství v organizacích, podporující aktivity seniorů</li> <li>❖ nebát se říct si o pomoc</li> <li>❖ podpora pro neformální pečující</li> <li>❖ naučit se vnímat a využívat seniory jako zdroj moudrosti a životních zkušeností</li> <li>❖ zvýšení osvěty o zdravém životním stylu</li> <li>❖ zvýšení informovanosti o aktivitách pro seniory</li> <li>❖ posilování mezigeneračních vztahů a pochopení potřeb napříč věkovými skupinami</li> <li>❖ spolupráce s organizacemi, které se zabývají péčí o seniory, terénními službami a poradenstvím</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ rezignace některých seniorů na svoje občanské a společenské postavení</li> <li>❖ dobrovolná izolace seniorů v domácím prostředí</li> <li>❖ nedostatek finančních prostředků seniorů na volnočasové aktivity</li> <li>❖ rychlé životní tempo a nedostatek energie myslet na ostatní</li> <li>❖ pohled na seniory jako na neprospěšné členy společnosti</li> <li>❖ podceňování vlastních schopností</li> <li>❖ sendvičové generace a nedostatek času na péči o sebe sama</li> <li>❖ zvyšování průměrného věku obyvatel obce</li> </ul>

Zdroj: vlastní zpracování

## 6.5 Priority pro-seniorské politiky pro období 2025-2030

Situaci se stárnutím společnosti je třeba přijmout jako fakt. Ale také jako výzvu a současně jako příležitost využít lidi, jež disponují nenahraditelnými životními zkušenostmi, vysokou odborností a orientací v rámci své bývalé profese, názorovou stabilitou, odpovědností, rozvážností i celkovou vyzrálostí. Základní snahou obce by mělo být budování sounáležitosti a vzájemného respektu mezi všemi generačními skupinami společně s výchovou k uvědomění si, že všichni budeme jednou v roli seniora.

### 6.5.1 Vzdělávání seniorů

**Cíl:** Zajištění pestřejší nabídky vzdělávacích aktivit pro seniory

**Popis:** Přesto, že obec podporuje fungování virtuální univerzity třetího věku, podporuje akce pořádané knihovnou a spolky, rozšíří nabídku vzdělávacích aktivit podle potřeb a přání seniorů.

#### Návrh opatření:

- ❖ Podpora dalších semestrů VU3V (ve spolupráci s ČZU)
- ❖ Nastartování nové spolupráce s dalšími univerzitami
- ❖ Pořádání jednorázových vzdělávacích akcí pro seniory
  - Cestopisné přednášky
  - Jednodenní poznávací zájezdy
  - Komentované prohlídky pamětihodností
  - Komentované prohlídky provozů
  - Komentované prohlídky institucí
  - Kurz první pomoci
  - Kurz využívání digitálních technologií
  - Kurz finanční gramotnosti
  - Jazykový kurz
  - Školení řidičů

Pro realizaci tohoto cíle bude třeba vyčlenit v rozpočtu obce finanční prostředky na podporu vzdělávání seniorů – na podporu lektorů, tutorů, školitelů. Úkolem vedení obce je i vyhledávání vhodných dotačních titulů, podávání žádostí a následně čerpání těchto

finančních zdrojů na pokrytí vzdělávacích aktivit pro seniory. Pro realizaci aktivit bude využit i potenciál dobrovolnictví v obci. Také potenciál fungujících aktérů – knihovny, školy, spolků.

Příklady dotačních možností:

- ❖ Obec přátelská rodině a seniorům – soutěž vyhlášená každoročně MPSV, žadatelé předkládají projekty podporující rodinné a seniorské aktivity v obci. Na základě projektové žádosti obdrží úspěšný žadatel finanční prostředky na realizaci těchto opatření.
- ❖ Přemyslovský měsíc – grantová výzva, kterou vypisuje každoročně Místní akční skupina Přemyslovské Střední Čechy, o.p.s., na základě které lze podávat projektové záměry na vzdělávací a volnočasové aktivity v obci.

Příklady spolupráce se subjekty, podporující vzdělávání seniorů:

- ❖ Moudrá sovička z.s. – organizace, která pořádá kurzy digitálních dovedností pro seniory
- ❖ Česká zemědělská univerzita – zprostředkovává přednášky pro VU3V

### 6.5.2 Volnočasové aktivity seniorů

**Cíl:** Zajištění pestřejší nabídky volnočasových aktivit pro seniory

**Popis:** Přesto, že obec zřizuje Komisi pro rodinu, která pořádá v průběhu roku akce pro seniory, ráda by rozšířila nabídku volnočasových aktivit podle potřeb a přání seniorů.

**Návrh opatření:**

- ❖ Organizace turistických výletů (cyklovýletů)
- ❖ Zajištění lekcí zdravotního cvičení
- ❖ Jednorázové ochutnávky sportů pro seniory (pétanque, nordicwalking)
- ❖ Organizace návštěv divadel
- ❖ Pořádání kurzů pro seniory
  - Společné vaření
  - Ruční práce

- Fotografování a úprava fotek na PC

Pro realizaci tohoto cíle bude třeba vyčlenit v rozpočtu obce finanční prostředky na podporu volnočasových aktivit seniorů – na podporu lektorů, trenérů a cvičitelů. Obec bude hledat i partnery, kteří organizují aktivity pro seniory, sdílejí dobrou praxi. Úkolem vedení obce je i vyhledávání vhodných dotačních titulů, podávání žádostí a následně čerpání těchto finančních zdrojů na pokrytí volnočasových aktivit pro seniory. Pro realizaci aktivit bude využit i potenciál dobrovolnictví v obci. Také potenciál fungujících aktérů – sportovních oddílů, školy, spolků.

Příklady dotačních možností:

- ❖ Obec přátelská rodině a seniorům – soutěž vyhlašovaná každoročně MPSV, žadatelé předkládají projekty podporující rodinné a seniorské aktivity v obci. Na základě projektové žádosti obdrží úspěšný žadatel finanční prostředky na realizaci těchto opatření.
- ❖ Přemyslovský měšec – grantová výzva, kterou vypisuje každoročně Místní akční skupina Přemyslovské Střední Čechy, o.p.s., na základě které lze podávat projektové záměry na vzdělávací a volnočasové aktivity v obci.
- ❖ Vesnice roku – soutěž vyhlašovaná Spolkem pro obnovu venkova ČR, Bílá stuha – za práci s mládeží a podporu rodiny – ocenění a finanční podpora byla rozšířena i o mezigenerační a pro-seniorské aktivity. Oceněná obec podává projektovou žádost na financování aktivit pro mládež, rodinu, seniory.

Příklady spolupráce se subjekty, podporující aktivizaci seniorů:

- ❖ SenSen (Senzační senior) je platforma pro více než sto padesát seniorských klubů a organizací z celé České republiky. Zapojuje tisíce seniorů. Aktivity, které organizuje:
  - Přeplovme svůj La Manche (štafetový plavecký závod, jehož cílem je společnými silami naplavat 34 km)
  - Pochod pro mozek – osvětová akce v rámci týdne trénování paměti, cílem je protáhnout tělo a nezapomenout, kdy se pochod koná (trénink paměti).
  - Dopis vnučeti-senioři píše vzkaz svým vnučatům

- ❖ MAS – spolupráce s místní akční skupinou, která sdružuje obce v okolí Kladenska – Slánska. Pořádání letních docházecích (příměstských) táborů pro seniory

### **6.5.3 Začlenění seniorů do života v obci**

**Cíl:** Zapojení seniorů do tvorby dokumentů obce, do rozhodování v obci, do přípravy akcí, pořádaných obcí nebo spolky.

**Popis:** Obec zapojuje seniory do života v obci, ale stále je hodně seniorů, kteří by se chtěli zapojovat a nejsou oslovováni, obyvatel v seniorském věku bude přibývat a je škoda nevyužít jejich potenciál.

#### **Návrh opatření:**

- ❖ Nabídka vedení kroužků pro děti
- ❖ Nabídka spolupráce s dětmi (tábory, MŠ)
  - Vaření, pečení
  - Čtecí babičky (dědové)
  - Vyzvedávání (náhradní babička/dědeček)
- ❖ Nabídka spolupráce na obecních akcích
- ❖ Nabídka pomoci s obecními dokumenty (kronika)
- ❖ Nabídka práce-dohody o provedení práce (úklid, údržba obce, řemeslnické práce lektorování)
- ❖ Podpora pracujících seniorů (živnostníků) – čerpání služeb, odbyt výrobků
- ❖ Nabídka práce v komisích obce

Největší úkol obce v tomto směru je oslovovat seniory, avšak v takové míře, aby to seniři nevnímali jako nátlak. Komise pro rodinu zde bude působit jako koordinátor a podpora veškerých iniciativ ze strany seniorů.

### **6.5.4 Informovanost seniorů**

**Cíl:** Neustálé zlepšování informovanosti seniorů o akcích v obci

**Popis:** Obec informuje o svých aktivitách několika informačními kanály. Musí udržovat i konzervativní způsoby jako jsou tištěné Obecní noviny, které se doručují do každé schránky. Seniori využívají digitální technologie, ale neovládají např. chytrý telefon tak intuitivně jako mladší generace a preferují konzervativnější způsoby, mnohdy i přímé osobní oslovení.

#### **Návrh opatření:**

- ❖ Zachování vydávání tištěných Obecních novin
- ❖ Zachování vývěsek – na zastávkách hromadné dopravy, u obchodu apod.
- ❖ Průběžná úprava webových stránek – zjednodušená verze webu pro seniory
- ❖ Vylepšování informování prostřednictvím Mobilního rozhlasu (zasílání zpráv do telefonů nebo do aplikace pro chytré telefony)
- ❖ Účast zástupce obce na setkáních a akcích pro seniory – informování seniorů o aktuálním dění v obci, možnostech a podpory seniorů

Zde je prostor pro spolupráci obce a subjektů, kteří se zabývají informačními technologiemi. Nejedná se ale jen o způsob informování, ale i o obsah sdělení. Informovanost seniorů by měla spočívat nejen v informacích o dění v obci, ale i v možnostech a nabídce pomoci seniorů.

Příklady pomoci, kterou může obec zprostředkovat:

- ❖ Kvalitní podzim života z.ú. – nestátní nezisková organizace, která se zabývá péčí o osoby v domácím prostředí
- ❖ Linka důvěry – Chytré péče – pomoc po telefonu v oblasti sociálního poradenství, tísňové péče, „jak se máte“, linka důvěry, sociální rehabilitace, osobní asistence.
- ❖ POLPOINT – kontaktní místo policie – nový způsob komunikace občana s policií (z domova, z obecního úřadu, z bezobslužné místnosti), jedná se o videokonferenční hovor v případě, že chcete nahlásit trestný čin, seniori nemusí na služebnu Policie

#### **6.5.5 Péče o seniory**

**Cíl:** Zajištění pravidelného monitoringu potřeb seniorů, finanční podpora

**Popis:** Obec zřizuje Komisi pro rodinu, která monitoruje potřeby seniorů v obci. Udržuje kontakt se seniory nebo s jejich rodinami a navrhuje opatření k plnění potřeb seniorů. Navrhuje zastupitelstvu obce formy finanční pomoci.

**Návrh opatření:**

Zajištění služeb:

- ❖ Dovoz nákupů
- ❖ Dovoz léků
- ❖ Odvoz k lékaři
- ❖ Zařizování na úradech (doklady, žádosti, příspěvky)
- ❖ Kondiční jízdy autem
- ❖ Dovoz obědů
- ❖ Podpora ordinace praktického lékaře v obci

Finanční příspěvky:

- ❖ Příspěvek na stravování (a současně podpora místního podnikání)
- ❖ Příspěvek na nákup v obchodě (a současně podpora místního podnikání)
- ❖ Příspěvek na zdravotní masáže
- ❖ Příspěvek na pedikúru
- ❖ Příspěvek na spotřebu energií v domácnosti
- ❖ Příspěvek na plavání

Do pomoci a péče o seniory lze zapojit i místní spolky, např. Sbor dobrovolných hasičů, který svým devítimístným dopravním automobilem může převážet seniory v případě potřeby. Důležitou roli hraje i meziobecní spolupráce, kdy obec sama nezřizuje pečovatelskou službu, ale sousední město ano a služby lze nasmlouvat.

### **6.5.6 Bezpečnost ve veřejném prostoru**

**Cíl:** Zajištění bezpečného pohybu ve veřejném prostoru, veřejných budovách, veřejné dopravě

**Popis:** Obec zřizuje Komisi pro rodinu, která monitoruje postřehy seniorů a přenáší je na obec, která realizuje opatření pro zlepšení pohybu ve veřejném prostoru. Na veřejný prostor je třeba se dívat očima seniora, resp. jeho fyzickými možnostmi. Dnes polní cestu projdeme bez zastávky, jednou si budeme chtít uprostřed odpočinout na lavičce.

#### **Návrh opatření:**

- ❖ Investice do dobudování chodníků
- ❖ Investice do zpomalení dopravy – zpomalovací prvky
- ❖ Dovybavení veřejného prostoru mobiliářem
- ❖ Podpora rozšíření dopravní obslužnosti s důrazem na bezbariérovost
- ❖ Pravidelná obnova vodorovného dopravního značení

S pomocí o zklidnění dopravy, správné parkování a přehlednost na ulicích může pomoci Obecní policie, která na základě veřejnoprávní smlouvy operuje na území obce. Zaměstnanci obce, pracující v údržbě se aktivně podílejí na udržování mobiliáře a jeho doplňování.

## **6.6 Kalendář pro-seniorských akcí v obci na rok 2025**

Leden

- ❖ pomoc při organizaci lyžařského zájezdu – pečení, vaření, 1 x za rok
- ❖ návštěva divadla (společná doprava), nepravidelně dle nabídky
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení – 1 x týdně

Únor

- ❖ Přeplavme La Manche – štafetový závod v plavání, 1 x ročně celý únor
- ❖ Senioři a vnoučata – sportovní šestiboj v tělocvičně, 1 x ročně
- ❖ Zahrádkářský ples-aktivní účast – taneční vystoupení seniorek, 1 x ročně
- ❖ VU3V – pravidelná setkání 1 x za 14 dní
- ❖ čtecí babičky, 1 x týdně 1 babička
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení, 1 x týdně

## Březen

- ❖ pečeme buchty s babičkami – pro děti z MŠ, 1 x za rok
- ❖ chodíme pro mozek – pochod na podporu tréninku paměti, 1 x za rok
- ❖ VU3V– pravidelná setkání 1 x za 14 dní
- ❖ MDŽ – setkání seniorek, 1 x za rok
- ❖ čtecí babičky, 1 x týdně
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení, 1 x týdně
- ❖ návštěva divadla, nepravidelně dle nabídky

## Duben

- ❖ seniorské setkání, 3 x do roka
- ❖ VU3V– pravidelná setkání 1 x za 14 dní
- ❖ čtecí babičky, 1 x týdně
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení, 1 x týdně

## Květen

- ❖ jednodenní poznávací výlet pro seniory, 2 x ročně
- ❖ VU3V– pravidelná setkání 1 x za 14 dní
- ❖ výsadba letniček, ve spolupráci s obcí, 1 x týdně
- ❖ čtecí babičky, 1 x týdně
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení, 1 x týdně

## Červen

- ❖ návštěva seniorů v MŠ, 2 x ročně
- ❖ Den na řece – akce pro všechny generace, 1 x ročně
- ❖ pomoc při organizaci hasičských závodů – rozhodčí, pečení, 1 x ročně
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení, 1 x týdně
- ❖ návštěva divadla, nepravidelně dle nabídky

## Červenec

- ❖ letní docházející tábor pro seniory, nově 1 x ročně
- ❖ pomoc při organizaci dětského tábora – pečení, vaření, 1 x ročně

## Srpen

- ❖ vícedenní poznávací výlet pro všechny, 1 x ročně
- ❖ pomoc při organizaci dětského tábora – pečení, vaření, 1 x ročně
- ❖ nácvik společné pódiové skladby na slavnosti – seniorky, 1 x ročně

## Září

- ❖ Svatováclavské slavnosti-akce pro všechny generace (pomoc při přípravě akce), 1x ročně
- ❖ setkání seniorů rodáků – 3 x do roka
- ❖ výstava seniorských ručních prací – 1 x ročně
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení, 1 x týdně

## Říjen

- ❖ jednodenní poznávací výlet pro seniory, 2 x ročně
- ❖ cestovatelská přednáška pro všechny, 1 x ročně
- ❖ VU3V, 1 x 14 dní
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení, 1 x týdně

## Listopad

- ❖ VU3V, 1 x za 14 dní
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení, 1 x týdně
- ❖ kurz v knihovně – IT dovednosti/finanční gramotnost, 1 x ročně
- ❖ Obecní ples – pomoc s organizací, 1 x ročně
- ❖ návštěva divadla, nepravidelně dle nabídky

## Prosinec

- ❖ adventní setkání – pečení cukroví, 1 x ročně
- ❖ VU3V, 1 x za 14 dní
- ❖ pravidelné zdravotní cvičení, 1 x týdně
- ❖ Vánoční setkání seniorů – meziobecní, 1x ročně
- ❖ Silvestr pro seniory, 1 x ročně

## **6.7 Shrnutí koncepce**

Tento dokument může být předložen zastupitelstvu obce ke schválení v rámci podpory pro-seniorské politiky v území. Dokument si je vědom potřeb seniorů, ale odkazuje i na mezigenerační kontext a rodinné soužití. Obec disponuje dostatečným materiálním vybavením, a i personálním obsazením pro naplňování cílů tohoto dokumentu prostřednictvím jednotlivých opatření.

Priority obyvatel a demografický vývoj povedou ke zpracování dalšího navazujícího dokumentu, resp. k aktualizaci stávajícího dokumentu pro-seniorské politiky v obci.

## **Závěr**

Cílem této diplomové práce bylo zpracování koncepčního dokumentu pro-seniorské politiky v obci Úholičky s důrazem na aktivizaci seniorů, s ohledem na mezigenerační kontext komunitního soužití jako dílčí podklad pro strategické plánování municipalit.

Podkladem pro zpracování této práce byl kromě odborné literatury v analytické části práce i dotazník pro seniory, který mapuje potřeby a přání seniorů v dané obci. Jednalo se o strukturovaný dotazník, který byl distribuovaný mezi seniory v papírové podobě přímým oslovením.

V teoretické části práce jsem se zabývala ujasněním pojmů senior, aktivní senior, stárnutí, ageismus, gerontagogika, mezigenerační učení, vzdělávání seniorů, volný čas seniorů a zaměstnávání seniorů. Další kapitola byla věnována pohledu na demografický vývoj v Evropě, ale i u nás i v České republice, přibývání počtu seniorů a zvyšování průměrného věku obyvatelstva. Navazující kapitola mapovala platné strategické dokumenty, přijaté na úrovni Evropy, státu, ale i krajů. Samostatnou kapitolu jsem věnovala obci Úholičky jako vzhledu konkrétní municipality, neboť koncepce je vázaná na konkrétní podmínky v reálné obci.

V rámci výzkumu zaměřeného na návrh koncepčního dokumentu pro-seniorské politiky v obci byly stanoveny výzkumné předpoklady, které jsou ve shrnutí výzkumu posouzeny a potvrzeny. Byla také ověřena reprezentativnost vzorku obdržených dotazníků pomocí testu dobré shody.

Obsahem samotného koncepčního dokumentu, který tvoří klíčovou část této diplomové práce, je souhrn opatření, která by měla obec přijmout pro zkvalitnění života seniorů, využití jejich potenciálu v mezigeneračním kontextu, možnosti podpory aktivit, spolupráce s dalšími subjekty. Dokument si klade za cíl vycházet z opravdových potřeb seniorů s ohledem na reálné možnosti obce. Odkazuje na příklad kalendáře akcí pro seniory, možnosti využití dotační podpory nebo možnosti spolupráce s třetími subjekty.

Závěru této diplomové práce předchází diskuse, ve které jsou rozpracována některá tvrzení z odborné literatury s ohledem na vlastní vhled do problematiky vycházející z každodenní praxe. Uvádím zde pro ilustraci příklady dobré praxe pro aktivizaci seniorů s ohledem na

prospěšnost pohybu, ale i za využití digitálních technologií. Neopomenutelným je také téma společenského klimatu a jeho vliv na seniory.

V příloze této práce naleznete dotazník, který byl distribuován mezi seniory v obci (Příloha č. 1). Navržená opatření v pro-seniorské koncepci řeší i vzdělávání seniorů, a proto druhou přílohu tvoří ukázka metodického listu-mezipředmětového vzdělávání seniorů (Příloha č. 2).

Práce se seniory je naplňující a věřím, že se jí bude zabývat více lidí. Nejde o práci ve smyslu obstarání obživy, ale o přirozenou pomoc těm, kteří se starali o nás, když jsme to potřebovali. Věřím, že se do společnosti opět začne více vkrádat dobrý pocit z práce pro druhé, nehonorovaný penězi, ale pocitem prospěšnosti a sounáležitosti.

## Seznam použitých informačních zdrojů

EGER L., EGEROVÁ D., Metodologie výzkumu, 2022, Západočeská univerzita v Plzni, ISBN 978-80-261-1108-5

KLEVETOVÁ D., Motivační prvky při práci se seniory, 2. přepracované vydání, Grada, 2017, ISBN 978-80-271-0102-3

NOVOTNÁ H., ŠPAČEK O, ŠŤOVÍČKOVÁ JANTALOVÁ M., Metody výzkumu ve společenských vědách, 2019, Univerzita Karlov, Fakulta humanitních studií, ISBN 978-80-7571-052-9

POKORNÁ L., Komunikace se seniory, 2010, Grada Publishing, a.s., ISBN 978-80-247-6603-4.

PRŮCHA J., VETEŠKA J., Andragogický slovník, 2. aktualizované a rozšířené vydání, 2014, Grada Publishing, a.s., ISBN 978-80-247-8993-4.

PUNCH K.F., Úspěšný návrh výzkumu, 2006, překlad HENDL Jan, 2008, Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-0980-5

RABUŠICOVÁ M. a kol. , Mezigenerační učení, 2016, Masarykova univerzita, Brno, ISBN 978-80-210-8460-5

SAK Petr, KOLESÁROVÁ Karolína, Sociologie stáří a seniorů, 2012, Grada Publishing, a.s ISBN 978-80-247-8250-5

SLEPIČKA P., MUDRÁK J., SLEPIČKOVÁ L., Sport a pohyb v životě seniorů, 2015, Univerzita Karlova v Praze, ISBN 978-80-249-3120-2

SOUKUP T., Demografická prognóza, Dobrovolný svazek obcí Od Okoře k Vltavě, 2015, Výzkumy Soukup

ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ I., Edukace seniorů, 2015, Grada Publishing, a.s ISBN 978-80-247-5446-8

VETEŠKA Jaroslav, Gerontagogika, Psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů, 2. doplněné a rozšířené vydání, 2017, Česká andragogická společnost, Praha, ISBN 978-80-905460-7-3

VIDOVIČOVÁ L., GREGOROVÁ E., Mainstreaming věku jako strategie managementu populací se stárnoucí demografickou strukturou, 2007, Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, Praha, Brno, ISBN 978-80-87007-57-0

Internetové zdroje:

*Akční plán k naplnění Strategického rámce přípravy na stárnutí společnosti na období 2023-2025* [online] [vid. 5.10.2024].

Dostupné z:

<https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/III.+Ak%C4%8Dn%C3%AD+pl%C3%A1n+k+napln%C4%9Bn%C3%AD+Strategick%C3%A9ho+r%C3%A1mce+p%C5%99%C3%ADpravy+na+st%C3%A1rnut%C3%AD+spole%C4%8Dnosti+na+obdob%C3%AD+2023-2025.pdf/600fc1c4-2fd9-4540-7a62-b076af25aa8c>

*Council Conclusions on Mainstreaming Ageing in Public Policies - Závěry rady o Mainstreamingu stárnutí ve veřejných politikách* [online] [vid. 10.11.2024], Council of the European Union

Dostupné z: <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-6976-2021-INIT/en/pdf>

*Český statistický úřad, statistika, senioři* [online]. [vid. 27.10.2024]

Dostupné z: <https://csu.gov.cz/seniori?pocet=10&start=0&skupiny=31&razeni=-datumVydani>

*Desetiletí opatření pro zdravé stárnutí a zdravější pracovní život* [online] [vid. 5.11.2024]

Agentura EU-OSHA

Dostupné z:

<https://www.bozpinfo.cz/desetileti-opatreni-pro-zdrave-starnuti-zdravejsi-pracovni-zivot>

*Dopad demografických změn v Evropě* [online] [vid. 10.11.2024], 2024, Zpráva Evropské komise

Dostupné z:

[https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/new-push-european-democracy/impact-demographic-change-europe\\_cs](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/new-push-european-democracy/impact-demographic-change-europe_cs)

*Eurostat, Zvýšení podílu obyvatel ve věku 65 let a více v letech 2009-2019* [online] [vid. 5.11.2024]

Dostupné z: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Struktura\\_a\\_st%C3%A1rnut%C3%AD\\_obyvatelstva](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Struktura_a_st%C3%A1rnut%C3%AD_obyvatelstva)

*Eurostat, Ageing Europe – statistics on population developments* [online]. [vid.27.10.2024]

Dostupné z: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing\\_Europe\\_-\\_statistics\\_on\\_population\\_developments](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_population_developments)

*Evropská komise, Evropský pilíř sociálních práv* [online]. [vid.16.3.2025]

Dostupné z: <https://op.europa.eu/webpub/empl/european-pillar-of-social-rights/cs/>

*CHRÁSTKA M., Metody pedagogického výzkumu, 2016, Grada Publishing a.s., ISBN 978-80-271-9225-0* [online] [cit. 21. 2. 2025]

Dostupné z:

<https://www.bookport.cz/e-kniha/metody-pedagogickeho-vyzkumu-1361699/>

*Chytrá péče* [online] [vid. 22.2.2025]

Dostupné z:

[https://www.chytrapece.cz/?utm\\_source=search.seznam.cz&utm\\_medium=ppd&utm\\_content=hledani&utm\\_term=chytr%20a%20p%20a%20c4%8de&utm\\_campaign=firmy.cz-13219328](https://www.chytrapece.cz/?utm_source=search.seznam.cz&utm_medium=ppd&utm_content=hledani&utm_term=chytr%20a%20p%20a%20c4%8de&utm_campaign=firmy.cz-13219328)

*Kvalitní podzim života* [online] [vid. 22.2.2025]

Dostupné z:

[https://kvalitnipodzimzivota.cz/?utm\\_source=search.seznam.cz&utm\\_medium=ppd&utm\\_content=hledani&utm\\_term=kvalitn%20AD%20podzim%20C5%BEivota&utm\\_campaign=firmy.cz-12988310](https://kvalitnipodzimzivota.cz/?utm_source=search.seznam.cz&utm_medium=ppd&utm_content=hledani&utm_term=kvalitn%20AD%20podzim%20C5%BEivota&utm_campaign=firmy.cz-12988310)

*Lídři EU vyhlásili Evropská pilíř sociálních práv* [online] [vid. 7.11.2024]

Revue pro sociální politiku a výzkum, 2017

Dostupné z: <https://socialnipolitika.eu/2017/11/lidri-eu-vyhlasili-evropsky-pilir-socialnich-prav/>

*Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002* [online] [vid. 12.11.2024], MPSV

Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/372805/madrid.pdf/bd37397e-d804-a44c-d69a-5d27882c252b>

*Mapy.cz*, [online] [vid. 22.2.2025]

Dostupné z:

<https://mapy.cz/turisticka?q=%20BAholi%20Dky&source=muni&id=4296&ds=2&x=14.3549989&y=50.1603983&z=13>

*Moudrá sovička* [online] [vid. 22.2.2025]

Dostupné z:

[https://www.moudrasovicka.cz/?utm\\_source=search.seznam.cz&utm\\_medium=ppd&utm\\_content=hledani&utm\\_term=moudr%20a%20sovi%20dka&utm\\_campaign=firmy.cz-13010369](https://www.moudrasovicka.cz/?utm_source=search.seznam.cz&utm_medium=ppd&utm_content=hledani&utm_term=moudr%20a%20sovi%20dka&utm_campaign=firmy.cz-13010369)

*MOTLOVÁ L., Zaměstnáváte seniory? Děláte dobře sobě i státnímu rozpočtu.*

*Podnikatel.cz* [online]. [vid. 5.11.2024]

Dostupné z: <https://www.podnikatel.cz/clanky/zamestnavate-seniory-delate-dobre-sobe-i-statnimu-rozpoctu/>

MPSV [online], [cit. 13. 11. 2023], dostupné z:

<https://www.mpsv.cz/obec-pratelska-rodine-a-seniorum-2023>

*Národní strategie rozvoje sociálních služeb na období 2016–2025* [online] [vid. 12.11.2024], MPSV, 2015

Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/NSRSS.pdf/bca93363-6f0b-52ab-a178-4852b75dab6f>

*Obec přátelská rodině a seniorům* [online] [vid. 22.2.2025]

Dostupné z:

<https://www.mpsv.cz/web/cz/obec-pratelska-rodine-a-seniorum>

Paměť národa [online], [cit. 23. 2. 2025],

dostupné z: <https://www.pametnaroda.cz/cs>

*Prohlášení ministrů přijaté v Římě roku 2022* [online] [vid. 7.11.2024], MPSV

Dostupné z:

[https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/%C5%98%C3%ADm\\_2022\\_Ministersk%C3%A1+deklarace\\_uds%C5%BEiteln%C3%BD+sv%C4%9Bt.pdf/d926e894-f7a3-d80d-7ad8-234c27e35748](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/%C5%98%C3%ADm_2022_Ministersk%C3%A1+deklarace_uds%C5%BEiteln%C3%BD+sv%C4%9Bt.pdf/d926e894-f7a3-d80d-7ad8-234c27e35748)

*Program rodinné politiky Středočeského kraje na roky 2024-2026* [online] [vid. 13.11.2024], Středočeský kraj, 2024

Dostupné z:

[https://stredoceskykraj.cz/documents/10192/0/PRPSK\\_2024-2026.pdf/54651fc7-534f-ce9d-6f93-ecaa271144a2?t=1711367825675](https://stredoceskykraj.cz/documents/10192/0/PRPSK_2024-2026.pdf/54651fc7-534f-ce9d-6f93-ecaa271144a2?t=1711367825675)

*Přemyslovské Střední Čechy o.p.s.* [online] [vid. 22.2.2025]

Dostupné z:

<https://www.premyslovci.cz/maly-premyslovsky-mesec>

*Scítání lidu, domů a bytů 2021* [online]. [vid. 27.10.2024], ČSÚ

Dostupné z:

<https://geodata.csu.gov.cz/as/atlas/?wkid=102100&xmax=1765906.4610456638&xmin=1444226.301236018&ymin=6531030.58798086&ymin=6375088.518739806&ds=1>

*Senioři v ČR v datech* [online]. [vid. 27.10.2024], ČSÚ

Dostupné z: <https://csu.gov.cz/produkty/seniori-v-cr-v-datech-ajnoatmxkq>

*SenSen* [online] [vid. 22.2.2025]

Dostupné z: <https://www.sensen.cz/homepage>

*Stárnoucí Česko* [online] [vid. 5.11.2024]

Dostupné z: [https://native.seznamzpravy.cz/starnouci-cesko/?utm\\_source=Seznam&utm\\_medium=SZ\\_Doporucujeme\\_2](https://native.seznamzpravy.cz/starnouci-cesko/?utm_source=Seznam&utm_medium=SZ_Doporucujeme_2)

*Strategie rodinné politiky 2024-2030* [online] [vid. 12.11.2024], MPSV, 2023

Dostupné z:

<https://www.mpsv.cz/documents/20142/4552532/Strategie+rodinn%C3%A9+politiky.pdf/9c99b57b-9668-8a27-4e9c-bf284b7faa32?t=1697101274831>

*Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti na období 2023-2025* [online] [vid. 12.11.2024], MPSV

Dostupné z:

[https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Strategicky\\_ramec\\_pripravy\\_na\\_starnuti\\_s\\_polecnosti\\_2021-2025.pdf/99bc6a48-abcf-e555-c291-1005da36d02e](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Strategicky_ramec_pripravy_na_starnuti_s_polecnosti_2021-2025.pdf/99bc6a48-abcf-e555-c291-1005da36d02e)

*Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb Středočeského kraje na období 2023-2025* [online] [vid. 16.3.2025], Středočeský Kraj

Dostupné z: [https://stredoceskykraj.cz/web/odbor-uzemni-planovani-a-krajsky-stavebni-rad/socialni-](https://stredoceskykraj.cz/web/odbor-uzemni-planovani-a-krajsky-stavebni-rad/socialni-oblast?p_1_back_url=%2Fweb%2Furad%2Fvyhledavani%3Fq%3Dstrategick%25C3%25A9%2Bdokumenty)

[oblast?p\\_1\\_back\\_url=%2Fweb%2Furad%2Fvyhledavani%3Fq%3Dstrategick%25C3%25A9%2Bdokumenty](https://stredoceskykraj.cz/web/odbor-uzemni-planovani-a-krajsky-stavebni-rad/socialni-oblast?p_1_back_url=%2Fweb%2Furad%2Fvyhledavani%3Fq%3Dstrategick%25C3%25A9%2Bdokumenty)

*United Nations Principles for Older Persons – Zásady OSN pro starší osoby* [online] [vid. 10.11.2024], Older People's Commissioner for Wales

Dostupné z: <https://olderpeople.wales/about/publication-scheme/our-policies/un-principles/>

*Vláda schválila desatero priorit, které mají připravit Česko na stárnutí* [online] [vid. 5.10.2024] MPSV, 2021

Dostupné z:

<https://socialnipolitika.eu/2021/09/vlada-schvalila-desatero-priorit-ktere-maji-pripravit-cesko-na-starnuti/>

*WHO* [online] [vid. 1.3.2025]

Dostupné z:

<https://www.who.int/activities/creating-age-friendly-cities-and-communities>

*Zdraví 2030, Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v České republice do roku 2030* [online] [vid. 12.11.2024], MZD

Dostupné z:

[https://mzd.gov.cz/wp-content/uploads/wepub/18700/40551/Zdravi2030\\_FINAL16122019.pdf.pdf](https://mzd.gov.cz/wp-content/uploads/wepub/18700/40551/Zdravi2030_FINAL16122019.pdf.pdf)

*Zelená kniha o stárnutí – podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti* [online] [vid. 10.11.2024], 2021, Evropská komise, MPSV

Dostupné z:

<https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Zelen%C3%A1+knih+o+st%C3%A1rnut%C3%AD.PDF/4cd0baa4-019c-e661-420a-491ebdbde63e>

*Zpráva o dopadu demografických změn v Evropě* [online] [vid. 16.3.2025], 2020, Evropská komise

Dostupné z: <https://epale.ec.europa.eu/cs/blog/evropska-komise-prijala-prvni-zpravu-o-dopadu-demografickych-zmen-v-evrope>

## **Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence**

Při zpracování této diplomové práce nebylo využito nástrojů umělé inteligence (AI).

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – Strukturovaný dotazník

Příloha 2 – Ukázka metodického listu - mezipředmětové vzdělávání seniorů

## Příloha 1 – Strukturovaný dotazník



### Dotazník pro seniory v obci Úholičky

Milí senioři,

Jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, studijního oboru Andragogika a management vzdělávání a v souvislosti se svým studiem bych ráda prostřednictvím tohoto dotazníku zjistila, o jaké aktivity (vzdělávací, zájmové) máte zájem, co pro vás může obec udělat nebo zprostředkovat. Zda je podpora seniorů ze strany obce dostatečná, jak informačně, tak aktivizačně, ale i finančně. Zda je pohyb v obci ve veřejném prostoru pro vás bezpečný, případně, čím ho doplnit. Ráda bych také zjistila, zda se chcete zúčastňovat akcí pořádaných v obci (organizačně nebo aktivně účastnicky), jaké jsou bariéry pro účast na komunitním životě. Nebojte se také zmínit, jak vám ostatní mohou pomoci a nebojte se o pomoc říct.

Na základě tohoto dotazníku vznikne strategický dokument „Koncepce pro-seniorské politiky v obci“ jako cíl diplomové práce v rámci mého studia, který bych následně ráda předložila jako jeden z podkladů strategického plánování širšímu vedení obce.

Moc děkuji za čas strávený vyplněním dotazníku a za Vaše náměty, připomínky, nabídky.

Terezie Kořínková

1. **Jste muž/žena/ neuvvedeno** (*zaškrtněte prosím jednu možnost*)
2. **Věková kategorie** (*zaškrtněte prosím jednu možnost*)  
65-74                      75-85                      nad 85 let
3. **O jaké vzdělávací aktivity byste měli zájem?** (*zaškrtněte prosím jednu nebo více možností*)
  - Virtuální univerzitu třetího věku
  - Cestopisné přednášky nebo besedy v knihovně

- Poznávací zájezdy jednodenní
- Poznávací zájezdy vícedenní
- Komentované prohlídky Prahy nebo jiných pamětihodností
- Komentované prohlídky provozů – vodních děl, průmyslových provozů apod.
- Komentované prohlídky institucí – např. škol, ministerstev, sněmovny
- Kurz první pomoci
- Kurz využívání digitálních technologií
- Jazykové kurzy
- Finanční gramotnost
- Energetické poradenství
- Bezpečnost na silnicích – chodec i řidič
- Bezpečná domácnost – předcházení pádům, úrazům
- Jiné – uveďte: .....

4. **O jaké zájmové aktivity byste měli zájem?** *(zaškrtněte prosím jednu nebo více možností)*

- Turistické výlety – procházky po okolí
- Cyklovýlety
- Zdravotní cvičení
- Nabídka nových sportů/pohybových aktivit
- Návštěvy divadel
- Kurzy ručních prací
- Jiné – uveďte: .....

5. **Chtěli byste být více zapojováni do života v obci?** *(zaškrtněte prosím jednu možnost)*

- Cítím se zapojen/a dostatečně
- Ráda bych se zapojil/a více
- Nechci být zapojován/a do života v obci

6. **Pokud se chcete zapojit, jakým způsobem?** *(zaškrtněte prosím jednu nebo více možností)*

- Chci vést kroužek pro děti
- Chci fungovat jako náhradní babička a hlídat děti nebo vyzvedávat ze školky
- Chci spolupracovat na přípravě obecních akcí
- Chci se stát čtecí babičkou/dědou ve školce
- Chci pomáhat na akcích pro děti (vaření, pečení)
- Chci pomoci s dokumenty obce – podílet se na kronice, fotoknihách
- Chci uspořádat výstavu, akci, besedu

- Jsem řemeslník a rád/a pomůžu s manuálními pracemi (drobné opravy, výpomoc v zeleni apod.)
- Můžu doučovat děti
- Chci pomáhat jinak: .....

**7. Pokud se zúčastňujete akcí, jaké preferujete? (zaškrtněte prosím jednu možnost)**

- Akce výhradně pro seniory
- Akce pro všechny generace
- Akce pro seniory a vnoučata

**8. Pokud se nezúčastňujete akcí, co je důvodem? (zaškrtněte prosím jednu možnost)**

- Mám už zdravotní omezení, které mi to neumožňuje a nechci se zúčastňovat
- Mám už zdravotní omezení, které mi to neumožňuje a nechci nikoho obtěžovat s žádostí o pomoc
- Akce pořádané v obci mě nezajímají
- Necítíme se být seniorem a akce pro tuto věkovou skupinu nevyhledávám
- Nabídka neodpovídá mým zájmům
- Mám jiný důvod: .....

**9. Jakým způsobem se dozvídáte se o akcích pro seniory? (zaškrtněte prosím jednu nebo více možností)**

- Z Obecních novin
- Z vývěsek
- Z webových stránek nebo z facebooku
- Ze zpráv do mobilního telefonu (Municipolis)
- Ústně od známé/ho
- Jinak – uveďte: .....

**10. Jakou formu pomoci, kterou můžeme vyřešit v rámci komunity byste potřebovali? (zaškrtněte prosím jednu nebo více možností)**

- Přivést nákup
- Přivést léky
- Odvézt do obchodu, abych si mohl/a nakoupit sama
- Odvézt k lékaři
- Zařídít něco s úřady – doklady, žádosti, příspěvky
- Kondiční jízdy autem

- Pomoc nepotřebuji – jsem samostatná/ý
- Pomoc nepotřebuji – pomáháme si v rámci rodiny
- Jiné – uveďte:.....

**11. Jakou formu finanční pomoci by mohla obec poskytnout? (zaškrtněte prosím jednu nebo více možností)**

- Příspěvek na stravování a dovoz obědů z restaurace
- Příspěvek na nákup v místním obchodě
- Příspěvek na zdravotní masáže
- Příspěvek na pedikúru
- Příspěvek na spotřebu energií v domácnosti
- Jiné: uveďte.....

**12. Aby byl pro vás pohyb ve veřejném prostoru příjemný a bezpečný, co byste do něj doplnili? (zaškrtněte prosím jednu nebo více možností)**

- Chodník, kde|:.....
- Snížený obrubník, kde: .....
- Zpomalovací prvek, kde: .....
- Lavička, kde .....
- Zábradlí, kde: .....
- Jiné, uveďte .....

Zde můžete uvést cokoliv jiného, co si myslíte, že by obec měla v rámci Pro-seniorské politiky v obci řešit.

.....

.....

.....

.....

.....

Příloha 2 – Ukázka metodického listu-mezipředmětové vzdělávání seniorů

Využití ICT v rámci výuky U3V

<b>Název</b>	Naučná procházka pro seniory U3V
<b>Tematický celek</b>	Využití chytrého mobilního telefonu v praxi
<b>Prekoncepty, potřebné znalosti a dovednosti</b>	Znalost práce s chytrým telefonem – znalost využití aplikací, fyzická kondice
<b>Popis aktivity</b>	Výlet s úkoly v okolí bydliště, využití veřejné dopravy Záznam procházky v aplikaci-vykreslení mapy Fyzická aktivita spojená s využitím ICT Příprava závěrečné prezentace pro ostatní studenty
<b>Cíle</b>	<i>Kognitivní:</i> Učení se samostatně nebo ve skupině získávat informace, orientovat se v prostředí, využívání aplikací v telefonu, Plánování s ohledem na fyzické schopnosti <i>Afektivní:</i> Zhodnocení celkového přínosu akce, zhodnocení aktuálního fyzického stavu <i>Psychomotorické:</i> Ovládnání mobilního telefonu Nordic walking
<b>Přesah</b>	Zeměpis, historie, hudební výchova, dramatizace, prezentování
<b>Časová náročnost</b>	1-2 hodiny zadání a vysvětlení používání aplikací

	2-4 hodiny na výlet max. 1 hodina na zaslání podkladů 1-2 hodiny na prezentaci výsledků a kvíz
<b>Kategorie didaktických metod</b>	Tradiční, aktivizační, kreativní
<b>Didaktická metoda</b>	Využití formy hry (gamifikace), kooperativní učení, projektová výuka, využití technologií
<b>Využití ICT</b>	HW: mobilní telefon, PC Aplikace: PID lítačka, Google Maps, Mapy.cz, Pomáhej Pohybem, ČHMÚ, YOU TUBE, WhatsApp, využití QR kódů, Kahoot

## Úvodní workshop

Studentům Univerzity třetího věku bude vysvětleno, co je čeká:

- Mají se vydat na procházku z místa B do místa C (místo B, C včetně výchozího bodu A je dáno zastávkami ČD na trati Praha – Ústí)
- Dostanou itinerář cesty s odkazy na aplikace, které budou používat a se soupisem úkolů, které musí na procházce splnit
- Využití jednotlivých aplikací bude názorně ukázáno a všichni si je vyzkouší (workshop). Předpokládá se týmová práce – každý senior si osvojí jinou aplikaci a využije ji ve prospěch týmu nebo je dále naučí ostatní spolužáky. V rámci workshopu budou aplikace staženy do telefonu tomu, kdo je nemá.
- Studentům bude vysvětleno, že po uskutečnění procházky dají dohromady výstupy, které zašlou lektorovi.
- Společně vytvoří skupinu na WhatsAppu, kam bude zaslán ze strany lektora itinerář a ze strany studentů výstupy z projektu.

## Itinerář:

- Vydejte se z místa A (nádraží Úholičky) vlakem do místa B (Nelahozeves, zámek).
- Termín výletu si ověřte podle předpovědi počasí na ČHMÚ - <https://www.chmi.cz/predpovedi/predpovedi-pocasi/ceska-republika/predpoved-na-dnesek-resp-zitra>
- Odjedy vlaků si ověřte na IDOSu - <https://idos.cz/vlaky/spojeni>
- Jízdenku si zakup přes aplikaci PIDlítačka a poříd' screen obrazovky – jízdenky budou proplaceny
- V Nelahozevsi vyhledej místo, spojené se známou osobností – ověř na <https://cs.wikipedia.org/wiki/Nelahozeves>, o jakou osobnost se jedná.  
Místo vyfotografuj a najdi v okolí poeziomat, kde se o osobnosti dozvíš z audionahrávky mnohem více. Přímo u nádraží je infocentrum, kde můžeš načerpat informace a mapu.
- V infocentru zjistíš, co je vyobrazeno na znaku obce. Odměň se dobrou kávou a zákuskem v bistru infocentra. Na stole si naskenuj QR kód, který tě odkáže na turisticky zajímavá místa. Najdi stezku do Kralup.
- Nebo v mapě najdi červenou turistickou stezku – mapy.cz, Google Maps a vydej se po ní do místa C (Kralupy, nádraží).



- Nezapomeň si spustit aplikaci Pomáhej pohybem, aby se trasa zaznamenala, napočítaly se ušlé kilometry a vykreslila se mapa.

- Cestou po červeně značené turistické stezce se zastav u Mariny a u historického železničního tunelu. Na obou místech poříd' fotografie.

- U nádraží Kralupy si vypni aplikaci na zaznamenávání kroků a udělej si screen obrazovky. Tvoje našlapané kilometry pomůžou zrealizovat jeden z charitativních projektů prostřednictvím Nadace ČEZ.
- Cestou vlakem zpět vyhledej na you tube známou skladbu dané osobnosti, spojenou s jedním světadílem a odkaz si ulož do mobilního telefonu.

### **Vlastní naučná procházka**

Studenti se musí domluvit na společném termínu, rozdělit si úkoly pro týmovou práci, aby byly zajištěny všechny podklady pro výstup – prezentaci a zhodnocení naučné procházky na další prezenční výuce U3V.

Studenti musí kriticky zhodnotit svůj zdravotní stav, zda je procházka v jejich silách. Pokud mají nějaká omezení, použít pomůcky – nordic hole pro lepší chůzi.

### **Zaslání výstupů z procházky**

Všechny výstupy, které byly součástí zadání budou zaslány lektorovi přes WhatsApp. Jedná se o tyto výstupy:

- Screen zakoupení elektronické jízdenky na vlak
- Jméno známé osobnosti (Antonín Dvořák), spjaté s místem.
- 3 fotografie pořízené při procházce dle zadání



- Screen obrazovky s načtenými ušlými kilometry
- Odkaz na you tube na skladbu dané osobnosti (Z nového světa)

Lektor pro další lekci U3V zpracuje jednoduchou prezentaci a připraví jednoduchý kvíz na téma procházky.

### **Následující lekce U3V**

Přípravenou prezentaci společně promítneme a studenti jednotlivé snímky prezentují. Po prezentaci začneme diskutovat:

- Co byl největší problém?
- Šly aplikace používat? Bylo to pro Vás jednoduché?
- Co je potřeba do příště lépe vysvětlit?
- Čím navážeme?

Po diskusi a shrnutí procházky bude zadán jednoduchý kvíz – samozřejmě prostřednictvím mobilního telefonu - <https://kahoot.com/>. Do kvízu budou zařazeny i další otázky z procházky. Jedná se o uplatnění kognitivních schopností – všímavosti, paměti. Všem poděkujeme za účast, pochválíme za zvládnutí jak fyzické, tak mentální. Nejen nejúspěšnější student bude odměněn malým dárkem.

Návazné aktivity:

- Propojení výstupů z telefonu s PC
- Samostatné sestavení prezentace
- Příprava programu o procházkách v okolí pro další seniory s prezentací
- Sestavení reportáže do Obecních novin a na sociální síť