Seznam příloh

Příloha č.1: Motivační dopis

Příloha č.2: Návrh aktivit

Příloha č.3: Scénáře rozhovorů

Příloha č.1 Motivační dopis

Štěpán Procházka
Plachého 21, České Budějovice 1, 370 01
773 450 918
prochy.stepan@seznam.cz

30.8.2024

Bc. Kornélie Peterková
Úřad městské části Praha 7
U Průhonu 38, Praha 7, 170 00

Vážená paní bakalářko Peterková,

reaguji na inzerát Městské části Praha 7 týkající se nabídky bydlení pro studenty spojeného s dobrovolnickou činností. Jsem studentem 3. ročníku oboru Sociální a charitativní práce na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy a tato příležitost mě velmi zaujala.

Již delší dobu se zajímám o projekty, které propojují generace a přispívají k rozvoji komunit, protože věřím, že právě v těchto aktivitách se skrývá obrovský potenciál pro pozitivní změny ve společnosti. Možnost bydlet na Praze 7 a současně se podílet na rozvoji komunitního prostoru považuji za ideální spojení mých osobních a profesních zájmů. Obzvláště mě těší, že se jedná o projekt zaměřený na práci se seniory, což je oblast, které se již několik let věnuji s velkým zaujetím.

V rámci svého studia věnuji největší pozornost právě cílové skupině seniorů, a to jak při výběru studijních praxí (viz přiložené CV) a volitelných seminářů, tak i v tématu své bakalářské práce. Jsem přesvědčen, že je klíčové hledat alternativní řešení a přenastavit současný systém podpory a péče, který je s ohledem na demografické změny neudržitelný. I když můžeme jako společnost stále hledat různé „výmluvy“ pro odkládání potřebných změn, věřím, že jednotlivci mohou začít postupnými kroky, které významně přispějí ke kvalitě života v komunitách, ve kterých žijeme a o které bychom měli správně pečovat.

Spolupráce s dobrovolnickým centrem Agora 7 by pro mě byla nejen skvělou příležitostí, jak dále rozvíjet své dovednosti a získávat nové zkušenosti, ale také možností, jak aktivně přispět k rozvoji Prahy 7 a pomoci těm, kteří naši podporu potřebují.

Děkuji Vám za zvážení mé žádosti a těším se na případnou možnost spolupráce.

Srdečně,
Štěpán Procházka

Příloha č.2 Návrh aktivit

Návrh realizovaných aktivit v domě s byty zvláštního určení – Pilotní projekt mezigeneračního bydlení na Praze 7

Štěpán Procházka
Plachého 21, České Budějovice 1, 370 01
773 450 918
prochy.stepan@seznam.cz

Obsah

ÚVOD **9**

PASIVNĚ PŘIJÍMANÉ AKTIVITY **10**

BIO SENIOR 10
PROJEKCE 10
DIVADLO 10
HUDBA A KONCERTY 10

SEMI-PASIVNÍ AKTIVITA **11**

HERNÍ VEČER 11
KONVERZACE V CIZÍM JAZYCE 11
TEMATICKÉ AKCE A AKTIVITY 11
PAMĚŤ NÁRODA MEZI NÁMI 11

POHYBOVÉ A TVŮRČÍ AKTIVITY **12**

STROMOVKOU POKAŽDÉ JINAK 12
CVIČENÍ 12
SPORTOVNÍ PŘENOSY 12
SPOLEČNÁ TVOŘENÍ 12

INDIVIDUÁLNÍ/INDIVIDUALIZOVANÁ AKTIVITA **13**

„ÚŘEDNÍ HODINKA“ 13

ZÁKLADNÍ PRINCIPY SPOLUPRÁCE **13**

SPOLUPRÁCE A VYUŽÍVÁNÍ EXISTUJÍCÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ 13
INFORMACE A PROPAGACE 13

Příloha č.2 Návrh aktivit

Úvod

V úvodu bych rád uvedl několik slov k mému návrhu. Mnou navrhované aktivity mají hodně prostoru pro alternativy a různé úpravy. Je to dané hlavně nedostatkem konkrétních informací, od kterých se aktivity mohou odvíjet, jako je např. reálný počet seniorů, případné zdroje, velikost komunitního prostoru, spolupracující (nebo naopak nespolupracující) subjekty, jestli jsou preferované akce spíše *jenom pro seniory* nebo naopak pro celou komunitu a sousedy na Letné a další neznámé týkající se provozu a zajištění akcí v tomto režimu. U jednotlivých aktivit neuvádím rozsah ani frekvenci. Vše záleží na vzájemné domluvě a na zájmu seniorů. Bude to pro mě výzva, ale myslím si, že vše je řešitelné a bude záležet na mém důvtipu. Jediné, co by mě mohlo zastavit je nezájem seniorů (ale i s tím se dá pracovat).

Při přípravě programu a nabízených aktivit považuji za klíčové vnímat možnosti a přání obyvatel domu s byty zvláštního určení, s důrazem na nastavení jasných a přívětivých pravidel a hranic. Ztotožňuji se s přístupem, který seniory motivuje a podporuje v aktivním zapojení do komunity, spíše než je zahlcuje nadměrnou nabídkou akcí. Zároveň si uvědomuji, že pro vytvoření funkčního vztahu a spolupráce je nezbytné volit programy kreativně a tak, aby oslovily co nejširší spektrum obyvatel. Tím lze postupně budovat důvěrné prostředí pro budoucí plánování aktivit „na míru“. Co když je jedním z obyvatel domu třeba bývalý učitel tance nebo divadelní režisér/ka? Co jestli si sousedé chtějí založit kroužek šití nebo pěvecký sbor? Práce pro komunitu prostě musí vycházet z kontextu té konkrétní komunity a ten bych rád nahlídnul právě díky spolubydlení a společným akcím a aktivitám, které budou z počátku spíše „oťukávací“ a připravené pro formování dle potřeby.

V navrhovaném plánu jsem aktivity rozdělil do čtyř skupin/kategorií dle míry zapojení účastníků: 1) Pasivně přijímané aktivity, 2) Semi-pasivní aktivity, 3) Pohybové a tvůrčí aktivity a 4) Individuální aktivity. Toto dělení užívám spíše pro přehlednost. Některé návrhy mohou být současně ve více kategoriích. Tento přehled předkládám jako základní strukturu abych ukázal, jak o případných aktivitách přemýšlím.

Děkuji a budu se těšit na Vaší zpětnou vazbu.
Štěpán Procházka

Pasivně přijímané aktivity

Jde o program, na kterém se účastník nemusí aktivně podílet. Zpravidla se jedná hlavně o kulturu. Nabídka kulturních akcí, které jsou často seniorům poskytované s velkou slevou nebo bezplatně, je v Praze docela rozmanitá. Pro tuto skupinu aktivit bych rád využil možností spolupráce s místními kulturními spolky a subjekty, abych rozšířil povědomí o místních příležitostech nejen pro seniory, ale také modernizoval a obohatil vnímání této generace občanů. Cílem je překročit rámec tradičních besed se známými herci či společenských akcí ve stylu televizních estrád. V této kategorii bych rád připravil následující aktivity:

Bio senior

– Každou středu je v Bio Oku možnost pro seniory jít do kina za snížené vstupné a v rozumnou hodinu, většinou kolem 15 hodin. Seniory bych předem informoval o této možnosti, jaký je to film, jaká je cena apod. Po domluvě bych je doprovodil do Bio Oka na film. Následně bych je doprovodil nazpátek domů. Alternativa: Posezení v Bio oku po filmu/debata po filmu.

Projekce

– Jednou za dva týdny bych rád uspořádal promítání pro (nejen) seniory přímo ve společenské místnosti domu. Nabídku projekcí bych chtěl volit nápaditě a využívat legálních možností promítání (např. Promítej i Ty!, Dramox). Po projekci by dle domluvy následovala debata o pocitech a názorech na film, představení nebo koncert, případně debata s hostem (nejlépe někým, kdo se na např. filmu podílel nebo je nějak spojený s tématem promítaného filmu). Alternativa: Promítání i pro širší veřejnost, nejen pro seniory. Pomůcky k aktivitě: Projektor, plátno, doména/členství na daných platformách, kde lze přehrát vybraný film/divadelní hru/koncert.

Divadlo

– Spolupráce s divadly sídlícími na Praze 7 se může zdát velmi ambiciózní, nicméně se nemusí hned jednat o Divadlo Alfred ve dvoře, Jatka 78 nebo La Fabriku. Rád bych oslovil menší divadla a například i místní dramatické kroužky a ZUŠ i soubory působící v jiných částech Prahy. Věřím, že zprostředkování divadelního zážitku může být velkým obohacením nabídky kulturních aktivit, zároveň bych takové akce považoval spíše za zajímavé doplnění v případě vhodné příležitosti.

Hudba a koncerty

– Stejně jako u sekcí Projekce a Divadlo je myslím velmi žádoucí v sekci Hudba a koncerty přemýšlet originálně a nápaditě využívat již existujících možností.

Věřím, že lze navázat spolupráci např. se ZŠ Umělecká, ZUŠ Šimáčkova nebo s Odlehčovacím centrem Kamenická, kde kulturní programy vč. koncertů pravidelně probíhají.

Celkově bych rád využil už existujících možností a nabídky, která by se díky mé spolupráci s MČ Praha 7 a dobrovolnictví mohla pro obyvatele domu s byty zvláštního určení stát dostupnější (ať už díky funkčně navázaným partnerstvím, předávaným informacím nebo aktivní podporou lokomoce obyvatel, kteří o tuto nabídku projeví zájem).

Semi-pasivní aktivita

Jde o program, kdy se senior částečné podílí na aktivitě, pokud chce. Cílem těchto aktivit většinou bývá podpora a zmocnění (empowerment) jedince v zapojení se do společnosti/komunity. V tomto případě vnímám svou roli především při vytváření vhodného prostoru a bezpečného prostředí, ve kterém se mohou senioři realizovat a být součástí komunity[1]. Díky školením z praxe i osobním zkušenostem si uvědomuji, že je takový prostor velmi křehký a je nezbytné uvědomovat si příležitosti, ale i výzvy a rizika, která může přinášet skupinová dynamika (vstupuji přeci do situace, ve které už mohou být mezi obyvateli domu nejrůznější vztahy). Některé z následujících aktivit tedy musejí být nabízené citlivě a ve vhodnou chvíli (především Paměť národa mezi námi).

Herní večer

– Najít inspiraci pro herní večery jistě nebude obtížné. Rád bych postupně objevoval i originální možnosti a s rozmyslem volil hry nejen pro zábavu, ale i aktivity k podpoře kognitivních funkcí a prevenci nebo zpomalení projevů demence apod. Tyto hry se zaměřují na stimulaci různých oblastí mozku, jako jsou paměť, pozornost, logické myšlení a řešení problémů. Na hrách je ale nejdůležitější to, aby si je člověk pořádně užil.

Konverzace v cizím jazyce

– V případě zájmu mohu nabídnout společné konverzace v angličtině nebo němčině.

Tematické akce a aktivity

– I v této sekci bych rád vycházel z existujících akcí a nabídky, která některými seniory nemusí být využívaná např. z důvodu problematické dopravy, obav z neznámého nebo prostě chybějícím informacím. Jedná se například o Dny zdraví ÚVN, Dny paměti pořádané Českou alzheimerovskou společností, akce Zažít město jinak a mnoho dalších.

Paměť národa mezi námi

– Tuto aktivitu je třeba pořádat s velkým rozmyslem a citlivě. Oslovil bych jednotlivé seniory s možností prezentování toho, co si zažili. Může jít

[1] Tento přístup vychází z finského modelu Circle of Friends, který se zaměřuje na podporu aktivit v komunitě s cílem zmírňovat pocit osamělosti a zvyšovat zapojení.

o přednášku ohledně jejich minulého povolání, cest do zahraničí (s fotkami) nebo klidně např. zkušenosti s válkou/komunistickým režimem. Já bych zájemcům nabídnul možnost pomoci s prezentací fotek či videí a pochopitelně zajistil potřebný prostor a techniku. Alternativa: Pozvat členy rodiny, aby si poslechli své rodiče/prarodiče, co všechno prožili. Pomůcky: Projektor, plátno.

Pohybové a tvůrčí aktivity

Sport a pohybové aktivity považuji za velmi podstatné pro udržení nejenom fyzické, ale i psychické pohody. Samozřejmě je nutné v případě seniorů nabízené aktivity volit vhodně především s důrazem na bezpečnost (a důstojnost). To však neznamená, že není možné být v této nabídce moderní a nápaditý.

Stromovkou pokaždé jinak

– Dle domluveného času bychom se společně vydávali na procházky do Stromovky. A proč si procházky nezpestřit například geocachingem, základy parkuru pro bezpečný pohyb městem nebo naučnou stezkou věnovanou netopýrům? A proč si neudělat třeba nějaké fotky, se kterými můžeme v zimě potěšit? Stromovka nabízí mnoho možností a myslím, že by bylo opravdu zajímavé je společně se zkušenými občany Prahy 7 objevovat.

Cvičení

– Společná a online cvičení. Nedávno jsem díky workshopu Centra pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče (CELLO) narazil na koncept Permanento – cvičení věku navzdory. Celý tento systém mi dává smysl a vím, že jsou různé možnosti, jak bych jej mohl v této spolupráci využít. Konkrétní zajištění bych rád navrhnul a domluvil ve chvíli, kdy budu vědět více informací (viz výše – úvod návrhu).

Sportovní přenosy

– Možnost sdílet radost ze sportu s ostatními, diskutovat o zápasech a povídat si o všem možném.

Společná tvoření

– Nemám ambici pravidelných rukodělných setkání, ale jsou aktivity, které bych seniorům rád zprostředkoval v případě zájmu. Může se jednat o klasiku jako je dlabání dýní, výroba adventních věnců nebo více netradiční aktivity jako je skládání origami, které je velmi prospěšné pro jemnou motoriku. Moc rád bych ale vytvořil prostor pro upcycling, což by mohlo nejen podporovat kreativitu seniorů, ale také by to mohlo přispět ke změně vnímání starší generace, která by nebyla považována jen za postproduktivní část společnosti, ale za aktivní a kreativní skupinu. Tento přístup by mohl také otevřít dveře k různým formám spolupráce a přinést nové, zajímavé příležitosti.

Příloha č.2 Návrh aktivit

Individuální/individualizovaná aktivita

„Úřední hodinka“ – Po reálné rozvaze, domluvě s MČ P7 ale i zjištění očekávání ze strany obyvatel domu, bych rád nabídl pravidelný prostor pro konzultace, pomoc se základními technickými věcmi (PC, telefon, TV atd.) a individuální komunikace se seniory/obyvateli domu. V tomto čase bych se tedy věnoval jednotlivci a jeho/jejím potřebám. V tuto chvíli neumím říct, jaké mohou být jednotlivé požadavky, nicméně věřím, že díky svému studiu a praxi umím nabízet efektivní řešení (poradenství, služby atd.).

Základní principy spolupráce

Mým cílem je vycházet z principů zdravého stárnutí, což je aktuální koncept WHO, který zohledňuje demografické skutečnosti a navrhuje efektivní reakce na ně. Jedním z těchto přístupů je zapojování starší populace do chodu společnosti a podpora té právě ze strany seniorů. Konkrétně bych rád zapojil seniory více do komunity, kde bydlí. Senioři často zůstávají úplně sami a s nenaplněnou potřebou „být užitečný“, což nemusí mnohdy být jejich soukromá volba. Chci tedy přinášet příležitosti k maximálnímu využití pro prospěch komunity. Lze začít o sousedských spolků a postupem času individuálně zapojovat seniory, tam kde budou mít zájem spolupracovat např. ve školce (projekt Babička čte, Adoptuj si svou babičku atd.).

Spolupráce a využívání existujících příležitostí

Věřím, že díky mé ochotě hledat cesty spolupráce a zároveň již navázaným kontaktům (akademickým, odborným i osobním), které by mohly být pro daný program a záměr prospěšné, se mi podaří navázat funkční síť pro uskutečňování mých návrhů ale také podporu koncepce komunitního prostoru a přístupu komunity ke starší populaci.

Informace a propagace

Zde bych jen rád zmínil, že si uvědomuji, že informování o akcích a aktivitách má pro danou populaci svá specifika (od velikosti písma a barev až po formulace, které neevokují „Šmejdy“). Zároveň si uvědomuji, že tento projekt bude vyžadovat reportování a komunikaci směrem k ostatním obyvatelům MČ Praha 7 a považuji za důležité, aby v rámci spolupráce byl i pro tyto výstupy vytvořený dostatečný prostor

Příloha č.3 Scénáře rozhovorů

Radní

Co vedlo městskou část k podpoře projektu komunitního soužití studentů a seniorů?

S jakými výzvami jste při zavádění projektu počítali a jak se je dařilo překonávat?

Má MČ zájem projekt rozšiřovat nebo inovovat?

Koordinátorka seniorské politiky

Co vedlo městskou část k podpoře projektu komunitního soužití studentů a seniorů?

Jaké největší výzvy jste v praxi zaznamenali? Máte zavedený způsob hodnocení přínosu projektu? Pokud ano, jaký?

Máte po roční zkušenosti nějaké návrhy na rozvoj a udržitelnost tohoto projektu?

Obyvatel

Co Vás napadlo, když jste se poprvé dozvěděla o tomto projektu?

Mohla byste popsat vaši zkušenost s tímto projektem?

Jaké byste po roce tohoto projektu dala doporučení MČ a samotným dobrovolníkům?

Student

Co Vás motivovalo k zapojení do projektu?

Reflexe po roce?

Jak hodnotíte roční spolupráci na tomto projektu a co byste doporučil do budoucna?