



### Senioři v krajích v roce 2021

Zhodnocení kampaně děti malují seniorům k Vánocům a aktivit projektu v roce 2020. Co vás a projekt Senioři v krajích čeká v roce 2021?



#seniořivkrajích

**Děti  
malovaly  
seniorům**

tentokrát  
**k Vánocům**



Milí čtenáři,

srdečně vás zdravíme v roce 2021 a těšíme se na další spolupráci a společné aktivity! Přejeme vám všem hlavně pevné zdraví, ať se již co nejdříve můžeme setkávat zase osobně. Do té doby vám však chceme alespoň touto cestou představit, co pro vás v tomto roce chystáme. Lednové vydání našeho zpravodaje je zaměřeno na přelom roku a představení plánů do roku 2021.

Nejprve si přesto dovolíme připomenout ještě čas vánoční, ve kterém jsme vyhlásili druhou vlnu kampaně **Děti malují seniorům, tentokrát k Vánocům**. Podíváme se podrobně do krajů, jak v nich kampaň probíhala a dělala radost nejen seniorům, ale všem zúčastněným. Nahlédneme ale také pod pokličku regionů na aktuální aktivity a na jejich plány pro letošní rok.

Rádi bychom vám představili analytické výstupy naší práce, které najdete na našich **nových webových stránkách** [www.seniorivkrajich.mpsv.cz](http://www.seniorivkrajich.mpsv.cz) spolu s mnoha dalšími dokumenty, fotografiemi, pozvánkami a aktualitami. Připravili jsme také vzdělávací videospoty, které nám můžete volně pomoci sdílet z našeho **nového youtube kanálu** [https://www.youtube.com/channel/UCJtArtCw\\_4lpncFwtPX0HFQ](https://www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ).

Připravujeme také **nová témata**: Paliativní péče a duchovní podpora seniorů, Podpora neformálních pečujících, Zdravé stárnutí a výživa v seniorském věku a v neposlední řadě bychom se chtěli zaměřit na spolupráci s obcemi (přínejmenším ORP) a jejich metodickou podporu při plánování seniorské politiky na úrovni obce.

Tak jen zbývá vykročit tou pravou nohou. PF 2021!

*Realizační tým projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň*



autor malíř Lubomír Dostál

## Ohlédnutí za rokem 2020 – Děti malovaly seniorům, tentokrát k Vánocům

**Díky předchozí, podzimní výzvě Děti malují seniorům k svátku, do níž se zapojily desítky tisíc dětí a studentů po celé České republice, se projekt Politika stárnutí na krajskou úroveň rozhodl s iniciativou pokračovat v krajích i před Vánoci. Navzdory ještě přísnějším koronavirovým opatřením a zhoršující se epidemiologické situaci v zemi sklidila znovu úspěch. Akce „Děti malují seniorům, tentokrát k Vánocům“ měla za cíl podpořit a opět potěšit osamělé seniory doma i v pečovatelských službách.**

*„Babičky na děti mávaly z oken a děti volaly na seniory do oken, přály jim krásné Vánoce a hodně dárečků. Dárečky s přáníčky jsme předali seniorům v Pečovatelské službě Chotěboř. Bylo vše velice dojemné, doufáme, že se bude babičkám a dědečkům vše líbit a alespoň trošičku vykouzlit úsměv na jejich tváři,“* popisovala dojemné chvíle Niklová Eva z Mateřské školy Chotěboř Březová.

Podobné reakce zaznamenali napříč republikou krajsí koordinátoři projektu Senioři v krajích a nositelé myšlenky této podpory, o které se můžete dočíst v následujících Střípcích z krajů.

### Zapojte se také

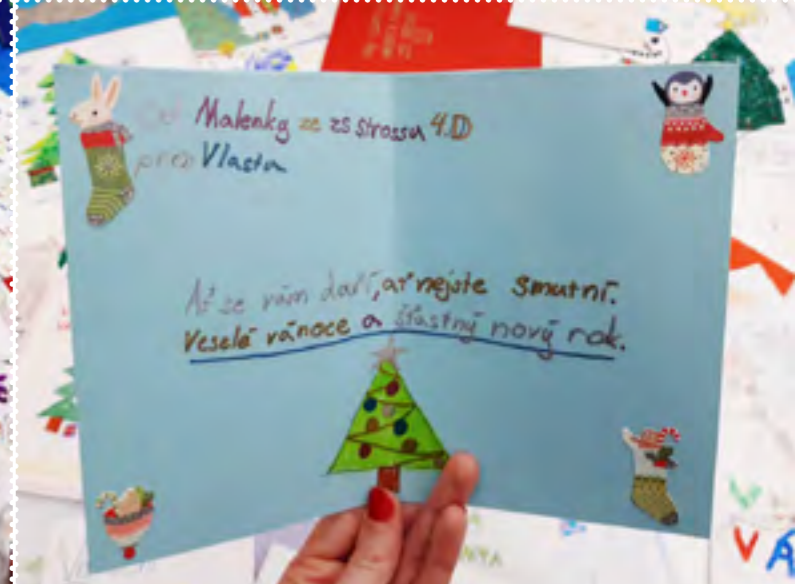
Z všeobecného nadšení přichází již výzvy, jak s aktivitami dětí pro seniory pokračovat. Nabízí se vyhlášení dalších a dalších kampaní **Děti malují seniorům k Velikonocům**, na 1. máj, z prázdnin atd. Cílem našeho snažení však bylo nejen potěšit babičky a dědečky v této nelehké době, ale také prošlapat cestičku dětem za seniory a především i dotčným institucím (školky, školy, skupiny, domovy, kluby apod.), aby společné aktivity a vzájemný kontakt mohly přetavit do trvalé spolupráce.

Vánoční akce nám ukázala, že mnozí ředitelé, učitelé a sociální pracovníci již tolik žádoucí kontakty navázali. Přidejte se k nim i vy, oslovte partnery ve svém okolí a zkuste vymyslet další etapy „kampaně“ **Děti seniorům a senioři dětem**. Pokud byste si přeci jen nevěděli rady, můžete oslovit pro pomoc krajského koordinátora našeho projektu ve vašem kraji, kontakty jsou uvedeny na poslední straně našeho zpravodaje.

**Budeme rádi, když nám dál budete zasílat zprávy a fotografie o vašich nových aktivitách!**



**Děti  
malovaly  
seniorům**  
.....  
tentokrát  
k Vánocům



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

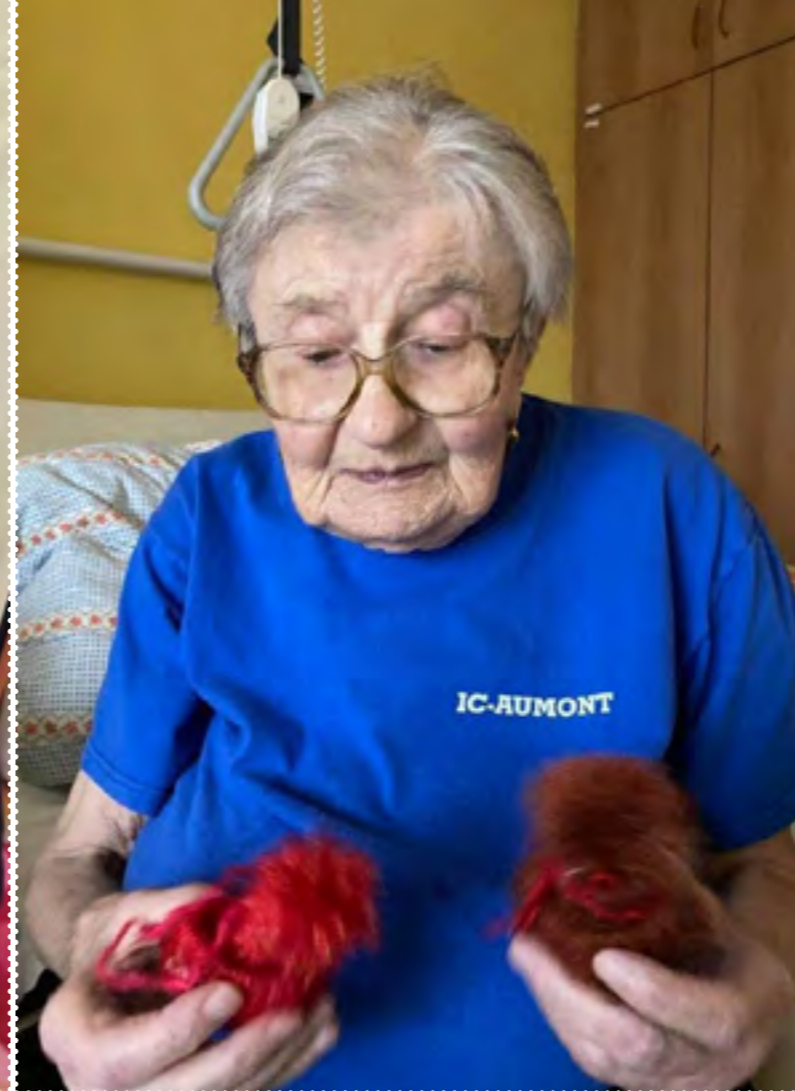
MP SV  
MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

#seniořivkrajích

**p.f. 2021**

Radost o Vánocích a cestu k dobrému cíli  
i po klikatých cestách života Vám přeje  
a na další spolupráci se těší  
tým projektu

Stárnutí na krajích





*Vochomůrky  
Přeji krásné  
Vánoce  
všem!*





há další. Nejen že se malovala krásná přáníčka, ale vyráběly i hezké dárky. Bohužel, jejich předání mohli realizovat pouze lidé, kteří seniory zdravotně neohrozili. Mateřské i základní školy, dětské pěvecké či folklórní soubory, děti z různých kroužků (nerada bych na někoho zapoměla) chodívají především před Vánoci navštěvovat seniory ať do domovů a klubů, nebo na setkání seniorů se samosprávou obce a svým vystoupením jim zpestří tento čas. Letošní Vánoce byly v tomto směru naprosto odlišné. Osobní setkání nahradila předaná přání a vyrobené dárky. Ze zaslaných fotografií (z 27 škol) je znát, že přáníčka udělala hned dvojitou radost, poprvé tvůrcům a podruhé obdarovaným.

Na konci roku má člověk tendenci bilancovat, co se za uplynulé období povedlo, co mu udělalo radost a co by naopak udělal úplně jinak, kdyby mu byla znovu dána možnost. Před rokem jsem si dělala velké plány, jak se během roku uskutečnit v rámci našeho projektu setkání se zástupci samospráv jednotlivých obcí ve všech patnácti ORP v Kraji Vysočina k tématu **Rodinná a seniorská politika v obcích**. Bohužel pandemie koronaviru covid-19 nám naše plány překazila. Nevzdáváme se. Věřím, že se nám to podaří v letošním roce.

Čas společnému setkávání nebyl nakloněn, přesto úkoly běžely dál. Mně osobně udělalo velkou radost rozjezd pilotního projektu Kraje Vysočina Tvorba systému sociálně zdravotního pomezí v Kraji Vysočina, který si dělá ambice na systémové řešení užší spolupráce kraje, obcí s rozšířenou působností (ORP), poskytovatelů sociálních a zdravotních služeb. Chtěl by zavést centrální registr poskytovatelů služeb. Díky fungování krajského koordinátora pomoci ve všech 15 ORP kraje a v pěti všeobecných nemocnicích by mělo dojít ke zlepšení pomoci klientům i neformálním pečovatelným. Problematika je velmi široká a složitá. Více se dočtěte na stránkách Kraje Vysočina **ZDE**. Vzárustající trend stárnutí populace v celé ČR a EU přináší celou řadu problémů, na které nejsou struktury sociální a zdravotní péče v ČR dostatečně připraveny.

RNDr. Marie Kružiková, koordinátorka pro Kraj Vysočina

## Královéhradecký kraj chystá 1. mezigenerační konferenci

Loňský rok jsme i v kraji uzavřeli vánoční výzvou **Děti malují seniorům**. I na východě Čech se vyvedla nad očekávání skvěle. O radosti obdarovaných svědčí i mnoho nám zaslaných zpráv na oplátku ze sociálních služeb, jako například z Domova U Biřičky či ze Dvora Králové nad Labem (např. **ZDE**). V kraji se opět zapojily desítky dětských kolektivů (z Trutnova, Jaroměře, Opočna, Dvora Králové nad Labem, Dobrušky, Vrchlabí, Rychnova Nad Kněžnou, Bílé Třemešné i z Hradce Králové např. MŠ Albertova, Slavíčková, Lužická a DS Cihlička) a společnými silami udělaly radost stovkám seniorů. Ačkoli se předávání muselo odehrát bezkontaktně, děti si našly cestičku, jak své pozdravy babičkám a dědečkům poslat, třeba jako děti z MŠ Val v Dobrušce na videu **ZDE**. Učitelky tentokrát pustily uzdu fantazii a k přáníčkům vytvořily s dětmi spoustu krásných dárečků, ozdob a vánočních perníčků, andělíčků atd. Co je však ze všeho nejlepší, našly si cestu k pobytovému i terénním sociálním službám ve svém okolí a všichni již předávali přáníčka na základě svých navázaných kontaktů, které se do budoucna, až to epidemiologická situace dovolí, budou moci přetavit ve vzájemné aktivity dětí a seniorů.

Projekt Politiky stárnutí v Královéhradeckém kraji na svých aktivitách dobře spolupracuje s krajským úřadem. Měli jsme možnost se podílet na vytvoření Koncepce rodinné politiky Královéhradeckého kraje na období 2020 - 2022. V rámci naplňování předsevzatých cílů chystáme s úřadem a dalšími partnery v roce 2021 v Hradci Králové **1. mezigenerační konferenci** o budování vztahů v rodinách napříč všemi třemi generacemi. Konference bude zaměřena pro laickou i odbornou veřejnost. Na konferenci budou mimo jiné představeny i metody dlouhodobé spolupráce mezi školkami a zařízeními pro seniory v návaznosti na kampaň Děti malují seniorům. Přinese diskuzi o tématech navazování mezigeneračních vztahů, problematiky vztahů v rodině a v neposlední řadě i trendu tzv. sendvičové gene-

race. Roli hlavního hosta již přijal Dr. Jeroným Klimeš a další. Tak snad nám to už epidemiologická situace dovolí a brzy se budeme moci setkat!

Mgr. Jana Fröhlichová, koordinátorka pro Královéhradecký kraj

## Napište si svůj životní příběh, vyzývá seniory Liberecký kraj

Unikátní projekt Senioři 2020 – Životní příběh vznikl na severu Čech. Myšlenkou je, že každý senior si může vytvořit vlastní knihu vzpomínek, která však má být i pomocníkem pro naprosto individuální péči o něj samého. Celá idea vyplynula z kulatých stolů v roce 2019, na nichž byl prezentován systém biografické péče o seniory. Tedy péče, při níž se využívají informace, vzpomínky a zážitky seniora. Získané informace následně mění postoj pečujícího ke klientovi. Znalost biografie seniora usnadňuje pečujícím pochopit jednání klienta a zachovat jeho celoživotní rituály. Pozitivní ohlasy na kulaté stoly vedly k rozhodnutí přenést projekt i do virtuálního prostředí, a to tvorbou pamětní knihy **Životní příběh** – odkaz na pomocný sešit ke stažení **ZDE**.

Psaní knihy může seniorům vyplnit čas, kdy nemohou být se svými blízkými. V seniorském věku má navíc člověk zkušenosti na rozdávání a může se ohlédnout, bilancovat, a tak se nad svým životem, **třeba i s trochou nadhledu a humoru**, zamyslet. Díky psaní se senioři přenesou do dob, kdy boty byly vzácností, počítače jsme neznali, a pokud jsme si chtěli s někým popovídat, museli jsme za ním zajít. Vybaví se jim vzpomínky na důležité události i osoby jejich života. Dalším **úkolem** této knihy je, že se má stát pomocníkem pro individuální péči a přístup ke konkrétnímu seniorovi jako člověku. Nikdo z nás neví, kdy bude potřebovat pomoc dobrovolníků, pečovatelnů či sociálních pracovníků, ať již z důvodu nečekaného zranění, nemoci či zákazu vycházení. Ne vždy se o seniora mohou postarat jeho blízcí. Pokud se pak senioři v takové situaci ocitnou, docení tuto knihu oni sami i tým pečujících. Pomocník si přečte konkrétní příběh a zjistí, jaký senior je, co má rád, co je pro něj důležité, jací lidé sehráli v jeho životě důležitou roli, a bude

se mu se seniorem daleko lépe komunikovat. Najednou přestane být anonymním člověkem a snáze si spolu vytvoří pouto, což je právě pro seniory velmi důležité. Zkrátka ani v nelehké situaci nebudou mít pocit, že jsou sami.

Projekt Senioři 2020 - Životní příběh vznikl ve spolupráci s Libereckým krajem, Radou seniorů ČR a Evou Procházkovou, která je špičkou tohoto způsobu práce se seniory a vydala na toto téma i několik knih. **S psaním životního příběhu zájemcům pomůže** Eva Procházková také **v sérii videí**, kterou najdete **ZDE**. Videá s titulky zájemce povedou krok za krokem tvorbou Životního příběhu.

Mgr. Pavla Řečtáčková, koordinátorka pro Liberecký kraj

## V Moravskoslezském kraji malovaly i děti se zdravotním postižením

Do výzvy **Děti malují seniorům**, tentokrát k Vánocům se v Moravskoslezském kraji zapojily nové skupinky dětí, které se sice ozvaly až na poslední chvíli, ale bylo to velmi cenné, protože děti, které přidaly ruku k dílu, jsou **děti se zdravotním postižením**. Jedná se o Denní stacionář Paprsek a Dětskou skupinu Pampeliška. Obě jsou z Centra sociální pomoci z Třince, příspěvkové organizace města. Celkem od nich putovalo 100 přání do Domova pro seniory Důstojnost v Nýdku a do Domova Sosna v Třinci.

Již na úspěšném zářijovém předávání přáníček se dohodly ostravské MŠ Lechowiczova a MŠ Křížíkova, že budou vyrábět vánoční přání pro seniory do Domova pro seniory Iris. To také splnily a už začátkem prosince předaly do tohoto domova všech 100 přání. Děti z DS TV NOE vyráběly jedno velké přání, které je provázelo po celý adventní čas. Nakonec z tohoto přáníčka vznikl betlém, který děti předaly do charitního Domova pokojného stáří sv. Václava, s nímž navázaly spolupráci už dříve. Avšak díky našim projektovým aktivitám – Děti malují seniorům k svátku a k Vánocům – se jejich spolupráce prohloubila a stala trvalou. Také DS Sovička Diakonie ČCE v Rýmařově se opět zapojila do malování přáníček. Vyráběla přání pro Domov odpočinku ve stáří v Dolní Moravici a pro DPS

Rýmařov. Celkem vyrobila 50 přání, která kvůli pandemické situaci nemohla předat přímo seniorům, ale pouze prostřednictvím svých zástupců.

Celkem bylo vyrobeno a předáno přes 250 přáníček a jeden velký betlém. Iniciativa nejen potěšila seniory, ale udělala radost dětem, které se na ní podílely, protože kdo dává, ten často dostává mnohem víc. Děkujeme všem dětem a jejich vedoucím za malování a organizování této aktivity. Za jejich námahu, aby potěšily své starší spoluobčany a udělaly jim radost nejen o Vánocích.

*Ing. Pavla Kasášová, koordinátorka pro Moravskoslezský kraj*

První online kulatý stůl projektu se konal v Olomouckém kraji

Bohužel není možné se scházet a vzdělávat osobně, tak jsme využili nabídku olomoucké společnosti ALTAIR GROUP a z jejich prostor jsme zajistili on-line přenos našeho kulatého stolu na téma Výuka péče o seniory na základě životního příběhu I. Koncepte biografické péče výrazně zlepšuje kvalitu života seniora v rámci ústavní i domácí péče, ulehčuje práci pečovateltům, posiluje vztah mezi pečujícími a klientem předchází tak syndromu vyhoření.



Eva Procházková z Erwin Böhm Institut je přední česká odbornice na toto téma a zasedá se, aby tato koncepce byla součástí výuky na odborných školách. S příklady z praxe vystoupila ředitelka Domova pro seniory Tovačov p.o. Lenka Olivová a ze Sociálních služeb města Olomouc p.o. Karla Bočková a Veronika

Hojgrová. V průběhu online přenosu vystoupil i první náměstek hejtmána Olomouckého kraje Ivo Slavotínek, který situaci seniorů v sociálních zařízeních zná velmi dobře ze svého minulého zaměstnání. Na akci se přihlásilo téměř 200 odborníků z celé republiky a Slovenska. Věříme, že příště se již setkáme osobně.

### Maltézká pomoc v Olomouckém kraji

Také vzdělávací projekt **Moderní senior** pro osoby z Olomouckého kraje reaguje na aktuální situaci a přechází do online podoby. Od 14. ledna nabízí po dobu pěti čtvrtečních večerů vždy od 18 hodin online výukové lekce. První lekce byla na téma: Jak si obstarat potraviny, či již hotové pokrmy, aniž byste opustili domov.



V Plzeňském kraji se seniory vzdělávají online!

Přelom roku se v kraji nesl ve znamení výzvy **Děti malují seniorům**, tentokrát k Vánocům. Školky zapojené do první výzvy se chopily iniciativy a většinou samy nakontaktovaly domovy pro seniory a předaly přáníčka. Následně zaslaly krátké zhodnocení s přehlednými, velmi dojemnými fotografiemi. Kromě toho se zapojily i další školky. Novou aktivitou bylo roznašení přáníček dětmi nejstarším spoluobčanům v místě jejich bydliště. **Malí pošťáci** takto fungovali například v Příhovicích, ve Vochově či v Božkově, a k přáníčku přidávali i koledu. Samozřejmě se do aktivity zapojila i koordinátorka, která fyzicky posbírala přes 500 přáníček od plzeňských školek, jež pak předala do

domovů: Domov péče pro seniory Longevita, Ústav péče o seniory Třemošná, z.ú., DPS Barbora ve Zbůchu, DPS Senior residence Terasy a Baculus Vejprnice. V Longevitě si převzali také bonus ve formě flashdisku s nahrávkou od dětí z 91. MŠ.

### U3V v Plzni jede i v době COVIDu

Seniory online výuka nezaskočila, naopak díky studiu na dálku objevili a začali používat moderní technologie. Přednášky na Univerzitě třetího věku Západočeské univerzity v Plzni (ZČU) se konají online přes Google Meet a zájem o ně je velký. Posluchači mohou vybírat z pestré nabídky témat od historie, astronomie, ekonomie až po moderní technologie, a to nejen v Plzni, ale i v mnoha dalších městech Plzeňského a Karlovarského kraje. Mimo jiné se připravují i rozšiřující přednášky, například Informace, dezinformace a průmysl fake news v době Covidové. Přemysl Rosůlek z katedry politologie a mezinárodních vztahů Fakulty filozofické ZČU v něm posluchače seznamuje se systémem zpravodajství a dezinformací v soudobé globální a postmoderní éře. Veškeré informace o studiu najdete na webových stránkách [www.u3v.zcu.cz](http://www.u3v.zcu.cz).



Univerzita třetího věku také učí, jak cvičit doma. Nápad natočit cvičební a motivační videa vznikl během jarní koronavirové pandemie. Posluchači U3V tehdy museli stejně jako lektori zůstat doma, vzdělávali se online, ale chyběl jim pohyb. V srpnu začala univerzita na YouTube zveřejňovat videa, díky nimž mohou seniory zlepšovat svoji fyzickou kondici.

Studenti Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku a Klubu aktivního stáří Lékařské fakulty UK v Plzni v mají v ceně kurzovního knihu rozhovorů „Rozmluvy ze Šafránku. S úsměvem o životě, stárnutí a stáří“, která je věnována vzpomínce na slavného plzeňského rodáka prof. PhDr. Jaroslava Šafránka, emeritního děkana Lékařské fakulty v Plzni, po němž je pojmenován Šafránkův pavilon lékařské fakulty. Čtenáři v knize naleznou rozhovory se známými plzeňskými lékaři a významnými českými osobnostmi medicíny, kteří nechávají diskutující čtenáře naprosto upřímně nahlédnout do svého pracovního a osobního života, a také se jim snaží pomoci nalézt odpovědi na otázku, jak se vyrovnat s vlastním stářím.

*Mgr. Irena Kadlčíková, koordinátorka pro Plzeňský kraj*

Zaměstnanci pražského magistrátu věnovali dárky ženám bez domova

Homelike, o.p.s. (Jako doma) je nezisková organizace, která se věnuje ženskému bezdomovectví. Zaměřuje se na podporu žen bez domova a v sociální tísní či v krizových situacích. Komunitní centrum Jako doma se letos zapojilo do takzvaných zimních humanitárních opatření, které hlavní město každoročně pořádá. Cílem je především pomoci lidem bez domova a umožnit jim tak přežít zimní měsíce v bezpečí.

Návštěva Mikuláše a s tím spojené dárky již patří k pravidlům předvánočního času. Každého člověka v nemocnici potěší tato návštěva a zejména potěší především ty nejmenší. Aktivity tohoto druhu, vzhledem k mimořádným opatřením byly velice omezené, proto se hlavní město rozhodlo k obdarování dětí či seniorů jiným způsobem. Praha ve spolupráci s městskými organizacemi a partnery připravila pro pacienty dvanácti různých nemocnic dárky, které rozvezla do těchto zařízení. Součástí balíčků byly pastelky, omalovánky, stolní hry, kvízy, hlavolamy, skládky, leporela, časopisy, knížky a další zábavné i naučné dárky. Pro seniory putovaly do nemocnic hlavně časopisy, křížovky a knihy, které jim pomohou zpříjemnit dobu, kterou tráví v nemocničním prostředí.



Senioři z Prahy dostali taktéž předčasný vánoční dárek. Děti ze základních škol jim prostřednictvím radnice městské části poslaly vlastnoručně vyráběná přáníčka s osobním věnováním. Přání putovala k členům sedmičkového klubu seniorů, obyvatelům domů s pečovatelskou službou a další klientům Pečovatelského centra Praha 7.

Stovky žáků ze všech základních škol z Prahy 7 se zapojily do výzvy a vyrobily přáníčka s osobním věnováním pro 1 328 seniorů. Mezi 1 328 adresátů dětských přání bylo téměř 1 000 členů Klubu seniorů Prahy 7, dále pak obyvatelé domů s pečovatelskou službou a sociálně odlehčovacího centra či další klienti Pečovatelského centra Praha 7, kterým přání předávali jejich pečovatelé.

Více informací naleznete **ZDE: Portál hlavního města Prahy (praha.eu)**

*Mgr. Andrej Dan Bárdoš, Ph.D., koordinátor pro hl. město Prahu*

Ve Středočeském kraji opět rozdali tisíce přání

Do vánoční výzvy **Děti malují seniorům**, tentokrát k Vánocům se ve středu Čech opět zapojilo velké množství mateřských škol a dětských skupin. Díky našemu propojení školek s domovy pro seniory v rámci tvoření podzimních přáníček se už navzájem znají, a proto děti tentokrát tvořily pro konkrétní domovy. Velmi často ke svým obrázkům připojily i drobné dárečky nebo vánoční výzdobu. Bohužel, i tentokrát většina předání musela proběhnout bez účasti dětí. V některých domovech **zase senioři na oplátku vyrobili drobné dárečky pro děti**. Vánočního malování pro seniory se zúčastnilo téměř 150 mateřských školek a dětských skupin v kraji, předáno bylo více než 7 000 přáníček, obrázků nebo dárků. Velmi si spolupráce s mateřskými školami, dětskými skupinami i domovy pro seniory vážím a děkuji za jejich zapojení se do našich aktivit.

*Bc. Martina Doupovcová, koordinátorka pro Středočeský kraj*

Děti malovaly seniorům k Vánocům i v Ústeckém kraji

Iniciativa **Děti malují seniorům**, tentokrát k Vánocům se v Ústeckém kraji setkala opět s velkým ohlasem, a to jak ze strany zařízení péče o děti, tak organizací pečujících o seniory.

S ohledem na blížící se termín svátků při samotném zahájení oslovení subjektů k zapojení se krajská koordinátorka rozhodla oslovit hlavně dětské skupiny fungující na území Ústeckého kraje a zprostředkovala jejich propojení s cílovou skupinou seniorů.

I přes toto zúžení spektra oslovených byla odezva opravdu veliká a hlavně plná emocí a snahy předat pocit štěstí a sounáležitosti. Do iniciativy se zapojilo hned několik dětských skupin z Teplicka, Litoměřicka či Mostecka. Některé z nich se již zapojily v rámci Děti malují seniorům k svátku a díky daným akcím tak získaly dlouhodobého partnera k podobným aktivitám a mezigenerační spolupráci.

*Ing. Lenka Tomanová, koordinátorka pro Ústecký kraj*

Zlínský kraj má novou koordinátorku

Od ledna 2021 se do týmu projektu Senioři v krajích připojuje nová kolegyně Eliška Pífková na místo Mgr. Zuzany Gaškové, které tímto ještě jednou jménem celého týmu děkujeme za skvělou spolupráci a přejeme vše nejlepší při plnění její nové životní úlohy maminky. Nové kontakty na Elišku Pífkovou naleznete v tabulce kontaktů na konci tohoto zpravodaje.

*Bc. Jiřina Rábíková Džamková, národní koordinátorka projektu*

# Analytické výstupy projektu

V rámci projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV ČR vznikají různé analýzy a studie. V minulém roce se nám podařilo úspěšně získat další analytické výstupy: **Zmapování segmentu služeb pro domácnosti seniorů; Podklady pro návrh systémového opatření v oblasti zdravého stárnutí; Realizace Kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů.**

Politika stárnutí by měla být transparentní s přesahem do dalších oblastí. V rámci sociálně – zdravotního pomezí jsme se věnovali oblastem týkajících se zdravého stárnutí, bezbariérového bydlení a potřebám využití služeb v rámci živnostenského oprávnění. Dalším velmi důležitým zpracovaným tématem bylo téma týkající se seniorských preferencí a postojů v rámci trávení aktivního volného času. Momentálně finalizujeme zpracování analýzy k tématu: Systémové řešení věkové diskriminace a násilí na seniorech.

Mimo jiné se také věnujeme vlastnímu hodnocení naší práce, proto v minulém roce proběhla evaluace projektu, která hodnotila v několika bodech úspěšnost a efektivitu našeho snažení. Naším cílem je, aby byl projekt efektivní a přinášel podporu nejen na krajské a regionální úrovni v rámci podpory sociální oblasti, ale především hmatatelné dopady pro praktický život seniorů v našich krajích.

Všechny z vás, které naše výstupy analýz a studií zajímají, mají možnost nastudovat si informace na našich webových stránkách: <https://seniorivkrajich.mpsv.cz/soubory-ke-stazeni/>. Nebo se můžete připojit na náš online kulatý stůl, který pro vás chystáme **11. února 2021**.

*Mgr. Bohumila Gudzenko, DiS., garant analýz a studií*

Projekt Implementace politiky  
stárnutí na krajskou úroveň

**vás zve na**

**On-line  
KULATÝ STŮL**

**11. 2.  
2021  
od 9 hodin**

## STUDIE A ANALÝZY:

#seniořivkrajích

- Podklady pro návrh systémového opatření v oblasti zdravého stárnutí
- Zmapování segmentu služeb pro domácnosti seniorů
- Realizace Kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů
- Evaluace projektu Implementace politiky stárnutí na krajích

**8:30 – 9:00**

**Registrace a přihlášení**

**9:00 – 9:05**

**Zahájení moderátorem**

**9:05 – 9:45**

**Podklady pro návrh systémového opatření v oblasti zdravého stárnutí | Realizátor: INESAN s.r.o.**

Více zdrojová analýza mapující podporu prevence v oblasti zdravého životního stylu a zdravého stárnutí. Studie mapuje systémy tří evropských zemí - Švédska, Německa a Rakouska s popisem příkladů dobrých praxí. V českém prostředí byl realizován kvantitativní výzkum s cílem identifikovat bariéry zdravého životního stylu seniorů. Nedílnou součástí jsou zahraniční příklady dobré praxe v rámci adaptability bydlení podle „Konceptu celoživotního domova“.

**9:45 – 10:25**

**Zmapování segmentu služeb pro domácnosti seniorů**

**Realizátor: MOORE Czech Republic s.r.o.**

Více zdrojová analýza mapuje cenově i místně dostupné služby pro domácnosti seniorů dle živnostenského oprávnění. V rámci ní došlo k rozboru nabídky a poptávky v této oblasti. Opomenuto nebylo například ani zmapování právního rámce ČR z hlediska možného zavedení státem podporovaných služeb v této oblasti. Zmapována byla i oblast belgického a francouzského modelu státem podporovaných služeb pro domácnosti seniorů, ze kterých může ČR čerpat.

**10:25 – 11:05**

**Realizace Kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů | Realizátor: MindBridge Consulting a.s.**

Výzkum veřejného mínění v rámci dotazníkového šetření, které bylo provedeno v populaci seniorů ČR starších 55 let. Byly zmapovány různé oblasti kvality života a životních podmínek seniorů v krajích ČR. Zjišťovaly se informace a poznatky v oblasti kvality bydlení, vnímání dostupnosti sociálních a zdravotních služeb, způsobu trávení volného času a bariér. Zjištěné informace se budou využívat v jednotlivých krajích pro formulaci konkrétních politik.

**11:05 – 11:45**

**Evaluace projektu Implementace politiky stárnutí na krajích**

**Realizátor: SocioFactor s.r.o.**

Stěžejními body Evaluace bylo zhodnocení přínosnosti spolupráce mezi krajskými koordinátory projektu MPSV a zástupci krajských úřadů. Zásadním bodem bylo zhodnocení přínosnosti pozice krajského koordinátora v oblasti přípravy na stárnutí na krajské úrovni. Nezbytnou součástí je kvalitativní obsahová analýza a následná komparace jednotlivých Akčních plánů a Strategických dokumentů pro podporu pozitivního stárnutí. Tyto dokumenty měly navazovat na Strategii přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025. Proběhlo zhodnocení přínosnosti informačního portálu, tedy webových a facebookových stránek pro seniory.

**11:45 – 11:50**

**Shrnutí a závěr on-line přenosu**

- Registrace probíhá do čtvrtka 04.02.2021
- Odkaz na on-line vysílání vám bude zaslán po registraci minimálně dva dny před konáním
- Registraci a dotazy zasílejte na e-mail: [jirina.rabikova@mpsv.cz](mailto:jirina.rabikova@mpsv.cz)

<https://seniořivkrajich.mpsv.cz> | [www.facebook.com/seniořivkrajich](https://www.facebook.com/seniořivkrajich) | [www.youtube.com/channel/UCJtArtCw\\_4lpncFwtPX0HFQ](https://www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ)

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň  
CZ.03.2.63/0.0/0.0./15\_017/0006207

Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

MP  
SV  
MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

#seniořivkrajích

# Co dalšího pro vás chystáme v roce 2021?

## Plánování seniorské politiky na místní úrovni

Obce tvoří nedílnou součást seniorské politiky v systému veřejné správy. Jejich úkolem je realizovat konkrétní kroky v přímém kontaktu se seniory, a to na základě mapování jejich potřeb při zohlednění legislativního rámce a rozpočtu příslušné obce a dalších místních specifik daných přírodními, sociálními a ekonomickými aspekty. Toto odlišuje jejich úlohu v plánování seniorské politiky od krajských úřadů a ústředních orgánů státní správy, protože obce jsou svou působností občanům nejbližší a nejlépe znají jejich potřeby. V rámci našeho projektu budeme v období měsíců únor až duben realizovat sérii kulatých stolů v jednotlivých krajích České republiky, na kterých seznámíme zástupce municipalit s možnostmi plánování seniorské politiky, které zahrnuje postupy a konkrétní kroky v rámci tvorby strategického plánování.

### TERMÍNY KULATÝCH STOLŮ:

- 25.2.** – Nouzový plán péče – přednášející, Olga Starostová, Diakonie ČCE, projekt Pečuj doma
- 4.3.** – Paliativní péče a duchovní podpora
- 11.3.** – Proč je důležité plánovat na ORP a obcích



## Paliativní péče a duchovní podpora seniorů

Ve spolupráci s odborníky v oboru paliativní a duchovní péče budeme realizovat kulaté stoly zaměřené na zvýšení kvality péče pacientů trpících nevyléčitelnou chorobou. Paliativní péče představuje aktivní celkovou péči o pacienta, u kterého je zásadně důležité mírnění bolesti a dalších příznaků a sociálních, psychologických a duchovních problémů. Právě duchovní podpora je v této situaci velice důležitá, proto jsme se rozhodli tato témata propojit. Duchovní péči vykonávají kaplani i laici, kteří byli profesionálně připraveni v oblasti poskytování tohoto druhu péče. Poskytují pomoc trpícím, ale i těm, kdo se o ně starají v existenciálních, spirituálních a náboženských potřebách. Každý člověk má duchovní potřeby, ale nemusí mít nutně vztah k žádnému náboženství. Touží po uzavření svého života, po klidném spočinutí a bezpečí. Cílem duchovní služby je zmírnit utrpení spojené s nemocí a smrtí. Připomíná také uzdravující, pomáhající a usmiřující sílu náboženské víry. Respektuje ale duchovní potřeby lidí různých náboženství. I paliativní péče o pacienta, rodinu i komunitu je ve svém přístupu zahrnuje. V jistém smyslu nabízí paliativní péče nejzákladnější koncepci péče – péči zaměřenou na naplnění pacientových potřeb, a to bez ohledu na místo, kde pacient pobývá, ať doma, nebo v nemocnici. Paliativní péče ctí a chrání život. Umírání a smrt považuje za normální proces, smrt však ani neurychluje, ani neoddaluje. Kulatými stoly bychom rádi přenesli dobrou praxi mezi jednotlivými kraji České republiky.

## Neformální pečující

V projektu vnímáme nutnost podpořit ty, kteří se starají o své blízké v domácím prostředí. Péče je často náročná a přijde v mnoha rodinách prakticky ze dne na den. Většinou se týká jednoho z manželů, ale i těch, kteří se starají o své stárnoucí či nemocné rodiče, prarodiče. Neformální pečující často bývají lidé, kteří zároveň pečují o děti, jsou zaměstnaní, nebo opustili zaměstnání, aby mohli pečovat o někoho blízkého. Těmto rodinám říkáme tzv. sendvičové generace, kde se současně starají o své děti i o své rodiče. Ti budou v průběhu dalších let v rámci demografického stárnutí obyvatelstva, kdy prudce narůstá věková skupina 80+ a mladí odsouvají narození dětí do vyššího věku, přibývat. Rodinní (neformální) pečující vyplňují i významnou mezeru i v poskytování sociálních služeb a poskytují podporu svým zdravotně postiženým, starším příbuzným nebo svým dětem s chronickým onemocněním. Většina pečujících osob jsou ženy. Kromě toho v zaměstnání často nemají dostupnou flexibilní pracovní dobu. Mnoho rodinných pečujících čelí tedy i problému v kombinaci ekonomické aktivity a péče a muselo opustit svou práci, nebo snížit svůj úvazek. Vystává zde tedy mnoho témat k podpoře rodinných pečujících, nejen tyto otázky budou prodiskutovány na dalších kulatých stolech.

## Zdravé stárnutí a výživa v seniorském věku

Zdravé stárnutí a výživa v seniorském věku jsou dalšími tématy kulatých stolů. Vývoj demografické situace nejen v České republice předpokládá rostoucí podíl starších lidí, kteří již budou ekonomicky neaktivní. Většina starších lidí je schopna o sebe se postarat, s rostoucím věkem přibývá ale fyzických i duševních omezení z důvodu fyziologie stárnutí. Zde se velmi odráží i přístup v péči o své zdraví. Právě podpora zdraví a zdravotní informace o zdravé výživě mají prokázaný efekt v každém věku. Například trénink paměti a další duševní aktivity dokáží zabránit nebo zpomalit rozvoji demence. Na druhé straně i strava má velmi zásadní vliv na zdravé stárnutí. Senioři by měli svou stravu přizpůsobit změnám, ke kterým přirozeně dochází v přisunu, vstřebávání a využití živin. Pocit žízně a chuti k jídlu se postupem věku snižuje a naopak pocit sytosti se dostavuje rychleji. S věkem ubývá i svalová hmota, narůstá podíl tuku a snižuje se množství vody. Pravidelnost a pestrost stravy ovlivňuje nejen fyzickou zdatnost ale i například psychické změny jako zapomnětlivost.

*Bc. Michaela Vodrážková, odborná gestorka projektu*

## Novinky v projektu

### Web [www.seniorivkrajich.mpsv.cz](http://www.seniorivkrajich.mpsv.cz)

Se začátkem nového roku jsme spustili nový web projektu Senioři v krajích. Na našich internetových stránkách můžete sledovat kompletní výstupy naší činnosti, co chystáme, co se událo a mnohé další aktuality a zajímavosti. Obzvlášť věnujte při návštěvě našich stránek pozornost záložce **Soubory ke stažení**.

Zde jsou archivovaná **všechna čísla zpravodaje Senioři v krajích a časopisu Povzbuzení**, která jsme distribuovali v době nouzového stavu pro rozptýlení nejen seniorů, ale i jejich blízkých a pečujících. Ačkoli je časopis rozeslán od března 2020 do února 2021, naleznete v těchto vydáních nadčasové články a pracovní listy, které vám mohou být přínosem.

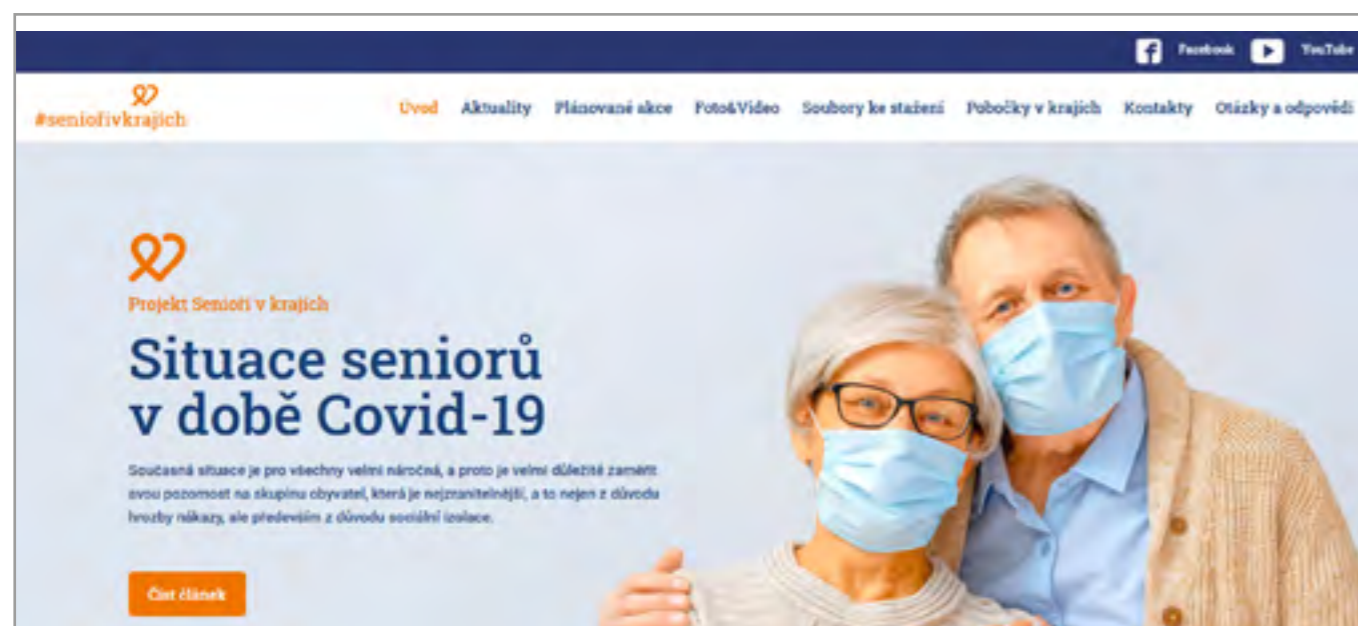
Na webových stránkách najdete **také aktuality, články, plánované akce, nejčastější otázky a odpovědi i mapu kontaktů** na krajské koordinátory. Dále se můžete potěšit fotografiemi z aktivit projektu po celé České republice. Věříme, že se vám stránky, za něž děkujeme firmě Zest Brand (<https://zestbrand.cz>), budou líbit.

## YouTube & vzdělávací videospoty

V rámci projektu vznikly osvětové videospoty, které můžete volně šířit ve svém okolí. Budeme velmi rádi, když nám pomůžete dostat tato videa k co největšímu počtu občanů. A aby byla skutečně dostupná odkudkoli, založili jsme si na platformě YouTube svůj kanál **Senioři v krajích**. Můžete ho s námi začít sledovat a videa skrz něj šířit!

Tematicky jsme se ve videospotech zaměřili na několik žhavých oblastí: **Péče o seniora v rodině**, Seniorská obálka neboli **I.C.E. karta**, **Stárnutí ve zdraví**, **Kyberbezpečnost**, **Dobrovolnictví**, **Age management**, **Násilí na seniorech**, **Mezigenerační soužití**, **Veřejný prostor** a poslední video v duchu sloganu našeho projektu: **Stárnutí je výzva!**

YouTube doplňuje již naši dobře zavedenou sociální síť facebook **Senioři v krajích**, na níž sdílíme nejen projektové aktuality a zajímavosti.



## Brožura Sborník dobré praxe

Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň pro vás v nejbližší době chystá ještě další skvělou novinku, takzvaný Sborník dobré praxe. Brožura bude k dispozici online na našem webu [www.seniorivkrajich.mpsv.cz](http://www.seniorivkrajich.mpsv.cz) i v tištěné podobě. Nabídne souhrn těch nejlepších a nejužitečnějších aktivit a projektů v péči o seniory, a to nejen v regionech České republiky ale také v zahraničí. Knížka poslouží k inspiraci i všeobecnému přehledu a věříme, že bude skvělým průvodcem a pomocníkem vedoucím k dobré praxi. Těšte se na ni.

*David Peltán, DiS., PR a fotograf projektu*

## Dotace MPSV – Obec přátelská seniorům 2021

Do 1. března 2021 mají obce a města možnost podat žádost do dotačního neinvestičního programu MPSV ČR. Dotace jsou cíleny na udržitelné aktivity a opatření obcí pro seniory, které podporují aktivní, smysluplný a důstojný život seniorů v jejich vlastním sociálním prostředí a rozvoj pečovatelských kompetencí u všech generací. Úspěšné obce se mohou následně pyšnit nejen titulem Obec přátelská seniorům, ale zároveň dostanou i finanční odměnu k podpoře realizace plánovaných aktivit. Obce soutěží v rámci pěti velikostních kategorií podle počtu obyvatel. Rozhodující je počet obyvatel s trvalým pobytem na území obce. V roce 2020 podalo žádost celkem 82 obcí, z nichž 19 bylo oceněno. Celkem jsme rozdali více než 15,5 milionů korun. To se vyplatí!

Bližší informace k dotačnímu titulu naleznete na:

<https://www.mpsv.cz/web/cz/obec-pratelaska-rodine-a-seniorum-2021>.



# Kontakty

JMÉNO A PŘÍJMENÍ	POZICE	KANCELÁŘ	MOBIL	E-MAIL
Bc. Michaela Vodrážková	Odborná gestorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 756	michaela.vodrazkova@mpsv.cz
Bc. Jiřina Rábíková Dzamková	Národní koordinátorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	771 121 708	jirina.rabikova@mpsv.cz
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Krajský koordinátor Praha	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Krajská koordinátorka Jihočeský kraj	Žižkova 309/12, 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Krajský koordinátor Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Krajská koordinátorka Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Krajská koordinátorka Královéhradecký kraj	Gočárová třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Ing. Eliška Pífková	Kontaktní osoba pro Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG spol. s r.o. 760 01 Zlín	727 868 405	eliska.pifkova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Krajská koordinátorka Plzeňský kraj	Kollárova 942/4 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasášová	Krajská koordinátorka Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Krajská koordinátorka Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Krajská koordinátorka Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla Řečtáčková	Krajská koordinátorka Liberecký kraj	Felberova 604, 460 01 Liberec - Kristiánov	777 137 839	pavla.rechtackova@mpsv.cz
Ing. Lenka Tomanová	Krajská koordinátorka Ústecký kraj	Bělehradská 1338/15 400 01 Ústí n. Labem	734 616 901	lenka.tomanova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Krajský koordinátor Olomoucký kraj	AB centrum, tř. Kosmonautů 989/8 779 00 Olomouc	778 716 720	vaclav.zatloukal@mpsv.cz
Dana Žižkovská	Krajská koordinátorka Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a 621 00 Brno	770 116 565	dana.zizkovska@mpsv.cz



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

Ministerstvo práce a sociálních věcí | Na Poříčním právu 1/376 | 128 01 Praha 2



<https://seniorivkrajich.mpsv.cz>



[www.facebook.com/seniorivkrajich](https://www.facebook.com/seniorivkrajich)



[www.youtube.com/channel/UCJtArtCw\\_4lpncFwtPX0HFQ](https://www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ)

**Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň  
reg. č. (CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_017/0006207).**

**Tento projekt je financován z Operačního programu  
Zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.**

PROJEKT IMPLEMENTACE POLITIKY STÁRNUTÍ NA KRAJSKOU ÚROVEŇ, MINISTERSTVA PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ.

Projekt na podporu a rozšíření politiky přípravy na stárnutí napříč ČR, 2017–2020

Cílem projektu je začlenit agendu přípravy na stárnutí do stávajících strategických a rozvojových dokumentů krajů a zároveň napomáhat plnění

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň  
CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_017/0006207



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



#seniořivkrajich