**Spokojený senior - KLAS z.s., IČ 2615037,**

**Název projektu: Spokojený senior, aktivní senior 21.století, dotace**

Popis projektu:

Cílem projektu je zajištění komplexní nabídky pro seniory v oblasti vzdělávání. Projekt reaguje na priority a cíle stanovené v dokumentu Strategie přípravy na stárnutí společnosti pro období 2021–2025 konkrétně podpora společenských a dobrovolnických aktivit.

Všechny aktivity projektu vedou k aktivizaci seniorů. Motivují seniory setkávat se v menších, pro ně bezpečných skupinkách a učit se nové věci.

Žadatel nabídku aktivit přizpůsobuje především potřebám samotných seniorů, stávajících klientů. Při tvorbě konkrétních programů byl brán zřetel na různé potřeby seniorů, jejich fyzický a psychický stav a motivy, proč do naší organizace přicházejí. První z oblastí jsou jednodenní semináře a dlouhodobé kurzy různorodého charakteru. Chtěli bychom také pokračovat s kurzy, které jsou u seniorů velmi oblíbené a týkají se cvičení paměti a motorických schopností (kurzy jazyků, tréninku paměti, zdravotní a rehabilitační cvičení apod.).

Dále seniorům nabízíme bezplatnou edukaci v oblasti IT zařízení (telefony, tablety, počítače). Naše nabídka reaguje na potřebu, která vzešla od seniorů samotných. Někteří mají problém např. s nastavením notebooku či tabletu, který dostali od svých dětí. Nicméně ti nemají mnohdy čas svým rodičům notebooky nastavovat či aktualizovat. Senior si tak téma, se kterým potřebuje pomoct a poradit, volí sám, dle svých potřeb.

Žadatel se taktéž zapojuje do kampaní realizovaných na území města Brna, Brněnské dny pro seniory a Brněnské dny pro zdraví ukázkovými lekcemi aktivit (trénink paměti, kurz Tablet krok za krokem, Ovládání chytrého telefonu a Rehabilitační cvičení). Každý rok žadatel organizuje Den pro seniory, který je tvořen přednáškami odborníků a návštěvou představitelů města. Pro rok 2022 plánujeme téma Dobrovolnictví seniorů. V letošním roce se žadatel zapojí také do kampaně Národní týden trénování paměti ukázkovou lekcí tréninku paměti.

Pro seniory mimo město Brno máme připravenou plně vybavenou mobilní počítačovou učebnu, která obsahuje 5 notebooků a skripta pro účastníky. Dva lektoři (lektor a pomocný lektor v osobě koordinátora) vyjíždějí na předem dohodnutá místa v ČR. Mobilní učebna byla v roce 2019 obohacena o výuku na tabletech. Pro rok 2022 plánujeme také vyjet s kurzem Ovládání chytrého telefonu.

Kromě těchto aktivit máme připravené dva vícedenní výjezdní programy pro seniory (týdenní pobyt pro seniory a čtyřdenní pobyt plný pohybu pro aktivní seniory). Opět se jedná o dlouhodobě realizované aktivity, kdy senioři oceňují připravený odborný program, vhodně vybrané cílové destinace, podporu sociálních kontaktů a možnost si nalézt nové přátele.

Celkově je projekt postavený tak, aby reagoval na současnou poptávku po klíčových oblastech.

Všechny aktivity vycházejí z trvalé poptávky a zájmu seniorů.

Celkem bude podpořeno nejméně 800 seniorů v nejméně 5 krajích ČR.

**Ad b) Celesta Praha, z.ú., IČ 4490967,**

**Název projektu: Aktivně a bezpečně ve stáří IV, dotace: 385 069 Kč**

Popis projektu:

Účelem projektu je uspořádání 16 inter. seminářů/webinářů, 34 online setkání ve virtuální kavárně, 2 mezigen. akcí a 4 tem. vycházek, jejichž cílem je posílení občan. kompetencí sen., podpora aktiv. života, dušev. zdraví a mezigen. spolupr., jakož i získání prakt. informací z oblasti fin. a mediální gramotnosti a ekologie. Oproti projektům real. v letech 2019-2021 je projekt rozšířen o 4. modul – virtuální kavárnu, který byl pilotně ověřen v samostat. projektu podpořeném MPSV v rámci 2. kola VÚA (7-12/2021). V závislosti na akt. epidem. situaci budou vzděl. aktivity realizovány formou seminářů a (nebo) online webinářů s působností min. v 6 krajích. Zájemci budou mít možnost výběru aktivit z násl. 4 modulů:

1) Modul I - Posilování občan. kompetencí - Hl. myšlenka vychází z předpokladu, že schopnost kompetent. rozhodování seniora v různých život. situacích je zákl. předpokladem důst. života ve stáří. Senior se ve své nové život. etapě ocitá v řadě nových situací, pro které mu mohou chybět relevant. informace i vzorce rozhodování. Navíc senioři často narážejí na rychlé zastarávání informací a potřebu přizpůsobovat se řadě změn. Aktivity modulu přispívají ke kontinuál. vzděl. a přizpůsob. se seniorů změnám v jejich životech a prostředí. Mezi klíč. obč. kompetence patří především relev. informace z obl. financí, soc. služeb, schopnost orientovat se ve světě médií, nástrahách a nabídkách, objektivně je vyhodnocovat i asertivně odmítat.

V rámci modulu bude uspoř. 8 seminářů/webinářů na témata:

- Finanční gramotnost – obsah:fin. rozpočet a hospod. domácnosti, volba mob. operátora, fin. instituce, ochrana spotřebitele, následky neuváž. fin. rozhodnutí a jejich řešení. Pro lepší srozumitelnost budou prezentovány případy z praxe k demonstrování chyb, kterých se senioři dopouštějí.

- Jak se nestát obětí fake news - mediální gramotnost pro seniory - V souč. inform. době, kdy na internetu kolují statisíce „fake news“ a „hoaxů, “se stále zvyšuje nutnost umět pracovat s médii. Mnohdy není snadné rozlišovat mezi fakty a dezinformacemi, většina konzumentů těchto zpráv nemá potřebu je dále ověřovat. Senioři nechápou, jak se informace dají zpeněžit, a toho digitál. šmejdi zneužívají. Dezinform. byznys je postaven na generování peněz z prokliků, sdílení aj. Senioři často nevědí, co spojení fake news, či dezinformace zahrnují, jak je možné, že fungují, ani kdo a proč je vypouští. Cílem aktivity je pomoci jim zorientovat se ve světě médií, poskytnout doporučení jak pracovat s informacemi, které se k nim dostávají zejména přes soc.sítě a přispět ke snížení šíření řetěz. konspirač. mailů. Účastníkům budou prezent. případy, na kterých se naučí, jak takovým med. sdělením nenaletět, jak rozpoznat informace, které se snaží s jejich příjemci manipulovat.

- Ekologicky šetrná domácnost –seznámení se zákl. pojmy a vztahy v ekologii a ekol. šetrnými výrobky, o ekol. šetrné domácnosti, odpadech, jejich třídění a recyklaci, ekol. úklidu apod.

2) Modul II – Podpora dušev. zdraví a aktivního života

Cíle a aktivity modulu jsou plně v souladu s tématy Národní strategie Zdraví 2020 (zvládání stresu a duš. zdraví) a zároveň plně koresponduje se Strategií přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025, MPSV ČR, 2018 - zvyšovat informovanost seniorů o zdr. živ. stylu a motivovat je k odpovědnosti za své zdraví.

V rámci modulu bude uspoř. 8 seminářů/webinářů a 4 temat. vycházky (HMP a Středočeský kraj). Modul zahrnuje aktivity:

- Cestování s trénováním paměti –Trén.paměti může výrazně zpomalit nežádoucí změny kogn. funkcí u seniorů a je jedním z prostředků, který může sehrát důležitou roli jako prevence negat. důsledků stárnutí a zajistit dostatečný stupeň mentál. nezávislosti pro každodenní činnosti seniorů. V průběhu interaktivního semináře/webináře senioři mohou „procestovat “např. Island, Namibii, Srí Lanku, Peru, africké ostrovy a řadu dalších zemí včetně ČR, a navíc si zábavnou formou procvičit paměť. Tyto aktivity, které jsme v průběhu 4 uplynulých let realizovali v KS, jsou velmi oblíbené a žádané.

Seminář je rozdělen na části:

Teoretickou: Info o fungování paměti a změnách ve stárn. organizmu. Senioři si prakticky vyzkoušejí několik osvědčených technik pro trénink paměti a získají informace, kam se obrátit o pomoc při potížích s pamětí. Seniorům bude poskytnut eduk. materiál pro trénink paměti.

Praktickou „Cestování“ – prezentace vybrané destinace. (promítání foto z cest s výkladem). Na závěr aktivity senioři vyplní kvíz k ověření míry zapamatování prezent. informací.

- 4 tematické vycházky s vlastivěd. tematikou po Praze a okolí - Skupin. pohyb. aktivity odehrávající se v bezpeč. prostředí pod odbor. vedením mezi vrstevníky mají pro seniory velký význam právě proto, že jim pomáhají osvojit si nebo udržet návyk pravidel. pohybu.

3) Modul III – Podpora mezigen. spolupráce

Do aktivit pro seniory průběžně zapojujeme i ostatní věk. skupiny, cílíme tak na vzájemné obohac. všech zúčastněných napříč generacemi. V r. 2020 jsme proto navázali spolupr. s canisterapeut. týmem NNO Bratrstvo psích tlapek, z.s., která rozvíjí program pro děti MŠ o bezpečné interakci se psy. Do programu jsme zapojili také seniory. Hl. myšlenka níže popsaného inovat. mezigen. programu „Psí čtení“ vychází z potřeb naší stárnoucí spol. rozvíjet a posilovat zdravé mezigen. vztahy. Spol. aktivity seniorů a dětí přirozeným způsobem přispívají k posilování sebedůvěry a pocitu užitečnosti seniorů a pomáhají tak zkvalitnit jejich život ve stáří.

Aktivitu jsme ověřili v rámci projektu Aktivně a bezpečně ve stáří III v r. 2021 v Praze a Jihomoravském kraji. Psí čtení je program pro seniory a děti o bezpeč. interakci se psy. Aktivita je podložena knihou pro děti (Ne)Bezpečný svět Bindi Sue, kterou si děti čtou společně se seniory. Zábavnou formou se účastníci dozvídají o nebezpečích, která mohou hrozit, zároveň jim je předvedeno, jak se mají v kritických situacích zachovat. Aktivita je realizována ve venkovních prostorách. Během setkání si senioři s dětmi povídají, v programu jsou zahrnuty i pohyb. aktivity, soutěže pro děti. Cílem je vzájemné poznávání a sbližování generací, aby si účastníci uvědomili, jak jsou taková setkání oboustranně prospěšná a obohacující.

V průběhu celého setkání bude probíhat i canisterapie vedená psovodem.

Program bude realizován ve 2 krajích na mezigen. setkáních, v součinnosti se spoluprac. region. kluby seniorů a NNO (Bratrstvo Psích tlapek a SpoluTudy, z.ú.) a místními MŠ a ZŠ (předjednaná místa realizace: Salaš u Bohuslavic a Skanzen ve Strážnici). Senioři mající zájem o aktiv. zapojení do programu, budou vypomáhat jako asistenti na stanovištích a „čtecí babičky“.

4) Modul IV – Café Celesta – virtuální kavárna pro osamělé seniory – v r. 2022 plánujeme realizaci celkem 34 setkání ve virt. kavárně. Setkávání budou moderována lektory-moderátory. Jejich úkolem je volit především pozit. témata diskuzí a povídání usměrňovat pozit. směrem. Senioři budou mít možnost kavárnu navštěvovat pravidelně, či příležitostně, a to podle preferencí témat a čas. možností. V průběhu projektu se vyprofilují skupinky seniorů obdobných zájmů, kteří budou kavárnu navštěvovat v závislosti na diskut.tématu v rámci násl. okruhů: "Co je u vás nového?", "Co vařily a pekly naše babičky" a "Kam na výlet?"

Potřebnost projektu: Aktivita, udrž. kontaktů a možnost seberealizace jsou faktory přispívající k udržování dušev. kondice seniorů, k zachování životní energie a chuti do života. Vzděl. seniorů bylo formulováno ve Strategii celoživ. učení ČR (MŠMT ČR, 2007) jako kontinuální proces získávání a rozvoje vědomostí, intelekt. schopností a prakt. dovedností ve stáří. Má-li být starší člověk platnou součástí spol., je připravenost stále se vzdělávat nezbytností. Naše každodenní praxe při práci se seniory potvrzuje, že starší osoby nejsou často schopny činit v zásad. situacích komp. rozhodnutí, jelikož neznají možnosti, které jim spol. nabízí. Seniorům např. schází potřebné znalosti o dostup. službách. Projekt tak reflektuje specif. potřeby dané CS. Jednotl. moduly jsme sestavili na základě znalostí potřeb seniorů získaných v průběhu každoden. kontaktu s danou CS při poskyt. služeb. Vzhledem ke stárnutí pop. je důležité, aby si senioři co nejdéle udrželi dobrý zdrav. stav i soběstačnost, a mohli prožít kvalitní a nezávislý život ve stáří. Část seniorů si neuvědomuje, že živ. styl má zásad. vliv na jejich fyz. a psych. zdraví. Proto si projekt klade mj. za cíl také zvýšení inform. seniorů v obl. péče o mentál. zdraví a motivovat je k aktiv. život. stylu.

Zvýšením občan. kompetencí a inform. z oblasti prevence demence a poruch paměti získají senioři funkční a faktické znalosti, které jim umožní lépe řešit nepříznivé soc. a život. situace spojené s ubýváním fyz., psych. a mentál. sil ve stáří a ohrožením autonomie v různých oblastech jejich života. Z výše uvedených důvodů vyplývá významná míra prospěšnosti v projektu plán. aktivit přispívajících k zachování autonomie a mentál. zdraví ve stáří.

**Ad c) Elpida, o.p.s., IČ 27948706**

1. **Projekt Měníme pohled na stáří, dotace: 708 637 Kč**

Popis projektu:

V ČR je 2,5 mil seniorů nad 65 let. I přesto, že je to velmi rozmanitá skupina přetrvává vůči nim ve společnosti stále mnoho negativních stereotypů(tj. vnímání seniorů jako lidí nepotřebných, pomalých, nedostatečně technologicky gramotných, závislých na pomoci zvenčí atd.). Tomu odpovídá i současný mediální obraz seniorů (zejména v privátních médiích) v podobě jednotvárného zobrazování seniorů v čekárnách u lékaře, upoutaných na lůžko, v domovech pro seniory atd. Obojí je pro sebevědomí seniorů velmi dehonestující a degraduje jejich postavení v očích mladších lidí. Mnozí senioři se pak za svůj statut stydí, odmítají vše, co je se stářím a seniory spojené.

Alan Walker ve své knize >Budoucnost stárnutí v Evropě, 2021<, na základě mezinárodních výzkumů akcentuje mezi 5 hlavními předpoklady úspěšné politiky stárnutí v Evropě právě prosazování optimistického paradigmatu stárnutí (tj. vnímat starší osoby jako nositele změny a držitele sociálních a ekonomických práv), zohlednění různorodosti této věkové skupiny seniorů, a důraz na aktivní stárnutí, s tím, že „Aktivní stárnutí nelze redukovat jen na prodlužování pracovního života. Pracovní aktivita musí jít ruku v ruce se sociálním začleněním, soběstačností a s bezpečností.“

Proto Elpida oslovuje svými projekty širokou veřejnost (zejména tu mladší) a pozitivní motivací se snaží změnit pohled na stáří a vytvořit pro seniory příznivější a důstojné prostředí. Zaměřuje se na propojování generací a využívá synergie ze vzájemně obohacující spolupráce. Hlavními nositeli jsou časopis VITAL a projekt Ponožky od babičky.

VITAL je jediným kvalitním čtvrtletníkem pro seniory, zaměřeným na seniorská témata bez záplavy reklam. Svou obsahovou rozmanitostí a společenských přesahem umí zaujmout všechny generace a propojit je ve vzájemném pochopení a úctě. S autorskými texty, které můžete číst i za pár let, a s vizáží, kterou si do tramvaje beze studu mohou vzít i babiččina vnoučata. Píší ho přední čeští novináři a spisovatelé i špičky mnoha oborů napříč generacemi a zapojují se senioři i v rámci přípravy časopisu, např. na pozicích korektorek a v redakční radě časopisu. 80 stran inspirativního čtení každé 3 měsíce přináší aktuální témata, i ta ožehavá a kontroverzní, propojuje názory a vnímání mladých i starých a spojuje generace ve vzájemném porozumění. Mezi stále rubriky patří rozhovory se zajímavými seniorskými osobnostmi, objektivní náhled na aktuální události a zajímavá seniorská témata očima mladých i starších, příběhy z telefonické krizové Linky seniorů a návodná řešení těžkých životních situací, zdravý životní styl a jídelníček, trénink paměti atd. Časopis VITAL rozesíláme jej nejen předplatitelům, ale zdarma také do domovů pro seniory, seniorských klubů, knihoven, pečovatelských zařízení či oddělení nemocnic, kterých je nyní už téměř 400. Čtenost dosahuje 16 000.

Projekt PONOŽKY OD BABIČKY zapojuje více než 200 seniorek po celé ČR – dává jim práci, naplnění volného času i pocit užitečnosti a pomoci ostatním seniorům. Tento praktický a módní produkt a jeho kvalitní zpracování oživuje u mladších generací popularitu tradičního rukodělného umění, obdiv k umění pletařek i vzpomínky na vlastní babičky a jejich pletení. Zaujala již více než 10 000 mladých, kteří projekt sledují na facebookovém či instagramovém profilu. Celoročně též probíhá pravidelná pletařská dílna i workshopy pletení, které jsou otevřené široké veřejnosti a jsou tak příležitostí pro předávání zkušeností i společný mezigenerační dialog u klubíček příze. To vše propojuje generace starších i mladších ve vzájemném respektu a úctě.

Ke 20 letům Elpidy a rekapitulace vlastní činnosti jsme se rozhodli vydat publikaci mapující fenomén stárnutí v ČR. Na základě sociologických a kvalitativních průzkumů ukáže, jak a v čem se změnila cílová skupina seniorů za posledních dvacet let a přinese návod na to, jak dobře a zdravě stárnout. Kniha je určena široké veřejnosti a bude obsahovat nejen sociologická data, ale i zajímavé rozhovory a autorské texty předních českých odborníků, zabývajích se nejen stárnutím jako sociologickým fenoménem, ale nahlížejí na něj i z perspektivy celoživotního vzdělávání, zdravého životního stylu a aktivního přístupu k životu.

1. **Projekt Vzdělávací centrum Elpida pro aktivní stáří,**

**dotace: 1 141 969 Kč**

Popis projektu:

Elpida je největší vzdělávací centrum pro seniory v ČR, vede 2 pobočky v Praze 5 a v Praze 7 a budoucnost staví na e-learningu a online výuce a propojení seniorů napříč regiony.

 Letos slaví 20 let, má přes 2.200 klientů z řad aktivních seniorů, realizuje ročně na 1.800 různorodých aktivit v rozsahu téměř 10.000 odučených hodin. V roce 2021 se Centrum Elpida přestěhovalo do nových větších prostor blízko dopravního uzlu Anděl, kde buduje MODERNÍ CENTRUM AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ. Jeho cílem je zvyšovat kompetence seniorů a motivovat je k plnohodnotnému aktivnímu životu a poskytovat jim za tímto účelem rozmanitý a kvalitní vzdělávací program i místo pro společenská setkávání v důvěryhodném a bezpečném prostředí. Vlajkovou lodí pro 2022+ bude nový a unikátní e-learning, zajišťující možnost celoročních vzdělávacích a kulturních aktivit pro seniory po celé ČR.

Dle STRATEGIE PŘÍPRAVY NA STÁRNUTÍ, kterou vydalo MPSV pro roky 2018-22 naplňuje Elpida hned 4 stěžejní body jejího Desatera přípravy na stárnutí společnosti:

<> Bod 6/ PODPORA MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ SENIORŮ –> Elpida je místem setkávání seniorů s podobnými zájmy, rozmanitostí a kvalitou svých služeb motivuje seniory k aktivitě a pravidelné návštěvnosti. Nabízí setkávání nejen s vrstevníky, ale i s mladými lektory, profesionály i pracovníky organizace a upevňuje tak sounáležitost seniorů s mladšími a posiluje vzájemný respekt a porozumění rychle se měnící době. Elpida se také snaží zapojit seniory aktivně přímo do chodu organizace a využít znalostí a zkušeností seniorů jakožto lektorů nebo formou dobrovolnické výpomoci po vzoru dánského modelu místních center aktivit.

<> Bod 7/ BEZPEČNÝ ŽIVOT SENIORŮ, BOJ PROTI DISKRIMINACI, NÁSILÍ A TZV. ŠMEJDŮM -> Elpida se soustřeďuje na rozvoj digitální gramotnosti v počítačových kurzech a ovládání tabletů a chytrých telefonů, je průkopníkem mediálního vzdělávání seniorů po celé ČR ve spolupráci s lokálními organizacemi, pořádá přednášky i praktické workshopy ke zvýšení asertivity a odolnosti vůči manipulaci a zneužití důvěry.

<> Bod 8/ CELOŽIVOTNÍ UČENÍ, TRH PRÁCE A AKTIVNÍ STÁRNUTÍ -> rozmanitý a kvalitní celoroční vzdělávací program v centru Elpida i on-line zahrnuje digitální vzdělávání (na počítačích, tabletech i chytrých telefonech), mediální vzdělávání, cizí jazyky, tréninky paměti, tvůrčí dílny a workshopy, průvodcované procházky a výlety, přednášky o umění, architektuře, historii, hudbě a mnoho dalšího, viz www.elpida.cz/program. To vše přispívá nejen k rozvoji znalostí a smysluplné náplni volného času, ale také zvyšuje kompetence seniorů, umožňuje jim držet krok s dobou a technologickým pokrokem, pomáhá jim uspět na trhu práce, zapojit se formou dobrovolnictví nebo být aktivním občanem ve prospěch místní komunity. Tím vším se prodlužuje období samostatnosti a soběstačnosti seniorů, zvedá se jejich přirozené sebevědomí a posiluje se jejich role ve společnosti a respekt ostatních.

<> Bod 10/ OSVĚTA A MEDIALIZACE TÉMATU STÁRNUTÍ -> Elpida vede již od roku 2010 aktivní osvětovou činnost a kampaně na podporu pozitivního vnímání stáří, která je předmětem první části žádosti s názvem Měníme pohled na stáří. Formou unikátních kulturních mezigeneračních projektů ve spolupráci s mladými umělci vystupují senioři v aktivní roli modelů a modelek, zpěvaček, vypravěčů, herců atd. Svým charisma a životními příběhy posilují přirozenou úctu a respekt ke starším. Také dlouhodobým mediálním partnerstvím s ČT, ČRo a dalšími médii ovlivňuje Elpida mediální obraz ve prospěch seniorů.

K naplňování těchto priorit směřuje i Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025 a Akční plán a Elpida je dále rozvíjí novými projekty jako např. dostupnost vzdělávání a kulturních aktivit pro seniory z celé ČR prostřednictvím nové e-learningové platformy nebo přenesení dánského modelu dobrovolnictví seniorů do ČR.

Potřebnost podpory aktivního života seniorů se akcentuje NA CELOEVROPSKÉ ÚROVNI, např. v klíčovém dokumentu Evropské komise >Green Paper on Ageing< 2021, v prohlášení >Trio Presidency Declaration on Ageing< vycházející z předsednictví Německa, Portugalska a Slovinska nebo naposledy na Ministerské konferenci v lednu 2022 >Preventing the loss of autonomy< pod záštitou francouzského předsednictví. Objevuje se v mnoha dalších studiích a zpráv EK jako je >Loneliness in the EU< nebo >The Impact of Demografic Change< 2020.

Již v roce 2012 akcentovali Čevela & Kalvach & Čeledová v publikaci >Sociální gerontologie: úvod do problematiky<, že "Životní spokojenost starých lidí je vyšší v případě, když se životní styl člověka ve stáří příliš neliší od způsobu života ve středním věku. Je tedy nanejvýš důležité si pěstovat svůj aktivní přístup k životu od mladšího věku, a tím se zároveň připravovat na svá seniorská léta." I proto je mottem Elpidy „Pomáhat seniorům zůstat samozřejmou, sebevědomou a respektovanou součástí společnosti“ a k tomu směřují všechny projekty, aktivity a osvětové kampaně Elpidy.

PhDr. Michal Šerák Ph.D. ve svém článku >Role univerzit třetího věku v širších edukačních i sociálních kontextech< dále potvrzuje, že celoživotní vzdělávání seniorů vzhledem k jejich specifickým potřebám má nejlepší základ ve specializovaných vzdělávacích institucích. Petřková a Čornaničová v publikaci >Gerontagogika : úvod do teorie a praxe edukace seniorů< v této souvislosti upozorňují na potenciální pozitiva institucionalizované edukace, které podle nich spočívají především v synergickém efektu následujících aspektů: jasné zacílení edukačních aktivit; odůvodněné metodické postupy (propracované učební plány); kvalifikovaní realizátoři (vzdělavatelé, metodici, organizační pracovníci); potřebné poznatkové zázemí (odborné zdroje literaturu, studijní pomůcky); odpovídající realizační prostor (učebny, knihovny, kluby); inspirativní prostředí a odborná podpora."

INDIVIDUÁLNÍ I CELOSPOLEČENSKÝ PŘÍNOS PRO CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ popsali výstižně Drobný & Šerák v metodickém materiálu >Senioři v muzeu< „Lze tedy identifikovat řadu přínosů zapojení starší populace do edukačních aktivit jak z pohledu jedince, tak z perspektivy společnosti jako celku. V individuálním kontextu jde především o rozvoj kognitivních a fyzických funkcí, který ve svém důsledku zpomaluje proces stárnutí a působí preventivně proti rozvoji demence nebo jiných podob regrese. Důležitá je i redukce sociální exkluze a izolace, rozvíjení sociálních kontaktů, prohloubení samostatnosti a osobní důstojnosti, posíleni identity, možnost reflexe společenských změn nebo udrženi a rozvíjení mezigenerační komunikace. Z pohledu společnosti lze hovořit o významném faktoru zamezujícím projevům ageismu a působícím na rozvíjení společnosti/komunity jako integrovaného systému. Zapojení starších dospělých umožňuje rovněž efektivnější přenos zkušeností a generačně podmíněných kulturních vzorců a v neposlední řadě jde i o přínos ekonomický.“

Centrum ELPIDA SPLŇUJE VEŠKERÉ NÁROKY NA PROFESIONÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ INSTITUCI z hlediska dlouholetých zkušeností (20 let), odbornosti pracovníků, metodických postupů, kvalifikovaných lektorů, VLASTNÍ LEKTORSKÉ AKADEMIE SEFTE (školí i pracovníky jiných organizací a institucí pracující se seniory) atd. Neustále také sleduje trendy v životech seniorů a přizpůsobuje jim obsah i formu vzdělávání. Nabízí seniorům kurzy ke zvyšování technologických a počítačových dovedností (ovládání počítačů, tabletů, chytrých telefonů, chytrých hodinek, rozmanitých aplikací), celoroční pohybové kurzy, kurzy cizích jazyků, gymnastiku myšlení, skupinové i individuální poradenství v oblasti práva, psychologické pomoci, prevence demence či ovládání vlastních technologií, tvůrčí dílny, přednášky o kultuře, historii, umění, architektuře, hudbě atd. Zvyšuje tím kompetence seniorů k větší občanské a společenské angažovanosti, zájmu o dění v okolí a dobrovolnické činnosti.

Od roku 2020 se nedílnou součástí stal CELOROČNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ON-LINE, který umožnil seniorům pokračovat ve vzdělávacích i kulturních aktivitách, udržet zaběhlý denní režim a neztratit sociální kontakt ani v době přísných proti-pandemických opatření a lockdownů. To zpřístupnilo vzdělávání i kulturní vyžití a společenský kontakt i mimopražským seniorům, seniorům se zdravotním hendikepem a seniorům, kteří intenzívně pečují o své blízké, kteří by jinak na prezenční aktivity nemohli docházet.

Navíc již od roku 2021 Elpida intenzivně pracuje na VÝVOJI NOVÉ E-LEARNINGOVÉ PLATFORMY SENIORŮM NA MÍRU, která jim zpřístupní ucelený systém vzdělávání odkudkoliv a kdekoliv. Abychom rozšířili toto on-line vzdělávání do regionů a zajistili seniorům dostupnost on-line programu, technologických zařízení (počítač, tablety, chytré telefony), jejich správné nastavení a schopnost tato zařízení používat, průběžně navazujeme a rozvíjíme spolupráci s místními organizacemi, které s námi již teď spolupracují v oblasti mediálního vzdělávání seniorů v regionech v rámci projektu fondů EHP a Norska (např. knihovny, obecní úřady a místní spolky).

**Ad d) ŽIVOT 90, z.ú., IČ 571709**

1. **Projekt Celoroční zdravotně preventivní aktivity pro seniory,**

**dotace: 280 329 Kč**

Popis projektu:

Odborné studie dokazují dlouhodobý trend prodlužování života

ve stáří. Úměrně tomu se však neprodlužuje období, které senioři prožívají v celkově dobrém funkčním stavu, soběstační a zdatní. S rostoucím věkem přibývá fyzických omezení jak z důvodů fyziologie stárnutí, tak v důsledku nízké zdravotní gramotnosti a společenských stereotypů, které se odrážejí v pasivitě seniorů při péči o vlastní zdraví, jež je mnohdy omezena jen na konzumaci předepsaných léků.

Zvyšování naděje dožití přispívá také ke zvýšení prevalence neurodegenerativních onemocnění.

Alarmující je zejména nárůst osob s demencemi: V ČR se během posledních 5 let počet pacientů s Alzheimerovou chorobou zvýšil o 38 % a náklady na jejich léčbu a péči o ně vzrostly téměř o 75 %. Nárůst neurodegenerativních onemocnění se významně projevuje i v našich sociálních službách: Například v pečovatelské službě meziročně stoupl počet klientů se syndromem demence o cca 35 %.

Posláním naší organizace je podporovat seniory v nezávislém životě, v samostatném rozhodování a účasti na společenském životě podle své vůle. Proto již řadu let realizujeme aktivity zaměřené na prevenci ztráty soběstačnosti seniorů, na podporu aktivního životního stylu a na zachování celkové kvality života. Vycházíme přitom mimo jiné z konceptu zdravého stárnutí, který staví na faktu, že funkční stav a celkovou kondici lze významně ovlivnit zdravým životním stylem, preventivními aktivitami a vhodnými nefarmakologickými intervencemi. Například pravidelná fyzická aktivita snižuje pravděpodobnost úrazů, redukuje potřebu lékařské péče, oddaluje vznik nesoběstačnosti a nutnost dlouhodobé institucionální péče. Tréninky paměti a další duševní aktivity dokážou zabránit rozvoji demence nebo ho zpomalit. Sociální kontakty snižují výskyt deprese a psychiatrických onemocnění.

Předkládaný projekt se zaměřuje na řešení dvou hlavních problémů:

1) Nedostatečná zdravotní gramotnost seniorů, která se týká zejména oblasti podpory zdraví, tedy nízké informovanosti o chování posilujícím zdraví a slabé schopnosti tyto informace prakticky využívat a chovat se v jejich intencích.

2) Nárůst neurodegenerativních onemocnění u osob seniorského věku:

Usilujeme o je zvýšení celkové kvality života seniorů - aktivity podporují fyziologické (zdravé) stárnutí, působí preventivně proti věkem podmíněným patologickým změnám, napomáhají zachování aktivity a soběstačnosti.

Pracujeme s klienty různého věku, kondice a potřeb, čemuž odpovídá široká škála aktivit od preventivních po komplexní odbornou péči o klienty se syndromem demence, která je individuálně přizpůsobena na základě speciální diagnostiky.

Projektové aktivity se soustřeďují na 4 klíčové oblasti:

1. Rozvoj znalostí v oblasti zdravého životního stylu a prevence zejména neinfekčních onemocnění

2. Posilování odpovědnosti za vlastní zdraví (především postoje k vlastnímu zdraví a sociální

podmínky jako významný faktor podpory zdraví)

3. Vytváření správných návyků prostřednictvím pohybových aktivit

4. Podpora duševního zdraví, prevence neurodegenerativních onemocnění

V rámci projektu budou probíhat aktivity:

1) Semestrální pohybové kurzy: Preventivní a kompenzační cvičení určené k dosažení optimálního funkčního stavu pohybového aparátu - 15 semestrálních pohybových kurzů týdně, z toho 1 kurz cíleného zdravotního cvičení a 2 kurzy vedené fyzioterapeutem

2) Zdravotní vycházky a výlety: 6 zdravotních vycházek a výletů měsíčně

3) Přednášky a besedy se zdravotní tematikou: 3x měsíčně

4) Kurzy trénování paměti: celkem 3 kurzy s preventivní funkcí, z toho 2 kurzy on-line, 1 kurz prezenční

5) Komplexní podpůrný program pro klienty s kognitivními poruchami a syndromem demence a jejich pečující: dlouhodobý program pro max. 10 seniorů a jejich rodinné pečující.

Předkládaný projekt podporuje naplnění Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025, která mj. zdůrazňuje význam prevence a rehabilitace pro udržitelnost systémů zdravotní a sociální péče. Současně reflektuje cíle strategie Zdraví 2020 a přispívá k naplnění Strategického rámce Zdraví 2030, zejména strategického cíle Zlepšení zdravotního stavu populace, resp. specifického cíle 1.2 Primární a sekundární prevence nemocí, zvyšování zdravotní gramotnosti a odpovědnosti občanů za vlastní zdraví.

Projekty zaměřené na podporu zdravého stárnutí, na posilování odpovědnosti za vlastní zdraví i na zachování a obnovu funkčních schopností křehkých seniorů realizujeme dlouhodobě – tvoří stálou součást aktivit naší organizace. Nabídku aktivit pravidelně obměňujeme a přizpůsobujeme potřebám klientů. Usilujeme o maximální efektivitu projektu, reálný přínos pro klienty a zachování jejich bezpečí. Proto do projektu zařazujeme cílené zdravotní cvičení, zavádíme kurzy vedené odborníkem (fyzioterapeutem), zařazujeme outdoorové aktivity, které bude možné realizovat bezpečně i v případě omezení sociálních kontaktů (Nordic walking). Současně také posilujeme mezigenerační rozměr projektu: vycházky a výlety realizujeme ve spolupráci s VOŠ cestovního ruchu.

Díky spolufinancování projektů z více zdrojů (veřejné, soukromé, příjmy od klientů) jsou projekty dlouhodobě udržitelné i finančně při současném zachování účastnických poplatků na úrovni přístupné finančním možnostem seniorů.

1. **V hlavní roli stáří 2022, dotace: 559 169 Kč**

Popis projektu:

V souvislosti se demografickým vývojem, resp. prodlužováním délky života, nabývá na významu otázka jeho kvality. Je prokázáno, že kvalitu života významně ovlivňuje kultura a umění, které působí blahodárně na duševní, tělesnou i sociální pohodu starších osob. Kulturní participace však působí nejen v rovině individuální, ale i synergicky, na úrovni skupinové a celospolečenské.

Předkládaný projekt tvoří komponované kulturní programy a divadelní inscenace.

Divadlo je jedinečný fenomén právě dnes, kdy tvoří živý protiklad světu technického zprostředkování pomocí počítačových displejů či telefonů. Během celospolečenské karantény z důvodu epidemie COVID-19 jsme se opakovaně přesvědčovali, že osobní setkávání a sdílení prožitků jsou v našich životech nenahraditelné.

Hlavním cílem předkládaného projektu, který úspěšně realizujeme již řadu divadelních sezón, je zvyšovat kvalitu života starší generace a podporovat její zapojení do aktivního kulturního dění.

Originální dramaturgií každého ročníku projektu reagujeme i na aktuální celospolečenské výzvy. V současnosti k nim patří zejména postpandemická situace. V tomto kontextu vnímáme divadlo jako příležitost k navazování a pěstování vztahů i mimo divadelní sál.

Tematické cykly, v nichž společně s našimi diváky objevujeme souvislosti mezi životními osudy a tvorbou významných osobností českého (nejen) jevištního umění, mají na scéně Divadla U Valšů mnohaletou tradici. Mapujeme v nich též společenské, historické a filosofické souvislosti událostí, které tvorbu umělců významně ovlivňovaly. Tím mimo jiné přinášíme důležitou zprávu o mimořádných uměleckých hodnotách, na nichž staví současná umělecká tvorba. Cykly s uměleckohistorickou tematikou jsou pro svou vysokou kvalitu vyhledávány i studujícími a odbornou veřejností. V roce 2022 je to především cyklus Legendy českého jeviště: v rámci spolupráce s Klubem mladého diváka bude část vstupenek vyhrazena pro vyučující středních škol.

Předkládaný projekt přináší cílovým skupinám zejména tyto benefity:

1. Pomáhá překonat negativní dopady dlouhodobé sociální izolace a deficitu aktivit: nabízí příležitost k setkávání, k navazování nových sociálních kontaktů, k zapojení do společenství lidí spojených zájmem o kulturu a divadlo.

2. Obohacuje vnitřní svět diváka: kultivuje schopnost vnímat umění a posiluje povědomí o historickém kulturním dědictví. Toto dědictví vnímáme jako základ pro současné umění, které se neváže pouze na materiální kulturu, ale především na duchovní, kulturní vědomí a povědomí.

3. Přináší poznatky o společenských, historických a filosofických souvislostech událostí, které významně ovlivňovaly uměleckou tvorbu. Tím mimo jiné přinášíme důležitou zprávu o mimořádných uměleckých hodnotách, na nichž současná umělecká tvorba staví.

4. Přispívá k odstraňování stereotypního nahlížení na seniory: připomíná mladším generacím dnešní seniory jako tvůrce mimořádných uměleckých hodnot a nabízí příležitost k dialogu s vynikajícími umělci a tvůrci.

5. Tvoří nadstavbu sociálních služeb a podpůrných aktivit, které ŽIVOT 90 poskytuje: cíleně podporujeme zapojení rodinných pečujících a klientů našich sociálních služeb do kulturního dění (osobní pozvání, diskuse o programu, zvýhodněné vstupné na vybrané pořady).

Předkládaný projekt zahrnuje aktivity:

1.Divadelní inscenace: v rámci projektu bude nastudována 1 nová inscenace, která doplní stávající repertoár Divadla U Valšů.

Ve výběru aktuálně jsou:

Michael Frayn – Petr Zelenka: Odjezdy vlaků

Pal Kvammen, Torfinn Nag: Staré dámy aneb Starou dámu novým kouskům nenaučíš

Maria Goos: Opona!

Konečné rozhodnutí o nastudování inscenace proběhne v návaznosti na výsledky jednání o udělení práv k provozování, která v současnosti probíhají.

2. Malé formy – komponované pořady:

a. Legendy českého jeviště: Cyklus komponovaných pořadů, které zprostředkují divákům pohled na tvorbu i na soukromí významných uměleckých osobností – legend českého jeviště druhé poloviny 20. století.

b. Okolo100lalala: Literárně hudební vzdělávací cyklus věnovaný písním kabaretů, divadla, českého obrození, písním lidovým, písním básníků Josefa Kainara, Bertolda Brechta, Vítězslava Nezvala, Jaroslava Jakoubka, Jana Vodňanského a dalších.

c. Bahno Prahy: Komorní férie, oživení zaniklé atmosféry periferie Prahy přelomu 19. a 20. století.

d. Jak se hladí duše: Setkání se zajímavými hosty doplněná poetickými texty PhDr. Františka Novotného, který se podílí na dramaturgii cyklu a jednotlivé pořady též moderuje.

e. Legendy opery: Cyklus komponovaných pořadů věnovaný význačným operním pěvcům, legendám české i zahraniční scény připravovaný ve spolupráci s operou Národního divadla.

f. Mýty a skutečnost: Životopisné pořady, které současnému divákovi nabídnou nový pohled na život a dílo vynikajících umělkyň a originálních osobností - B. Němcové, S. Berhardt a Toyen.

g. Jak šli světem: multimediální album rodiny s mimořádnou kulturní a intelektuální tradicí, z níž většinou známe jen populárního zpěváka Karla Zicha.

**Ad e) Moudrá sovička z.s., IČ 3757170,**

**Zvyšování digitální gramotnosti seniorů s Moudrou Sovičkou 2022,**

**dotace: 428 711 Kč**

Popis projektu:

Česká republika se dlouhodobě potýká s problémem osamělosti seniorů. Digitální technologie a služby, jsou dnes každodenní součástí života mnoha seniorů, kteří mnohdy potřebují motivovat, aktivizovat, ukázat jak dané zařízení správně a bezpečně používat, aby mohli být v kontaktu se svými blízkými, institucemi, aby mohli zůstat déle ve svém přirozeném prostředí a necítili se tolik sami, aby mohli být opět pracovně aktivní.

Hlavním smyslem projektu je zajistit kvalitní, lidskou, trpělivou a individuální pomoc seniorům s používáním digitálních a informačních technologií v rámci celé České republiky. Díky projektu pomůžeme seniorům správně a bezpečně ovládat různá zařízení a služby, rozvíjet informatické myšlení, digitální gramotnost.

Vzdělávací akce v rámci projektu jsou nastaveny tak, aby se přizpůsobili potřebám seniorů ať z pohledu jejich dovedností (začátečník, mírně pokročilí, pokročilí), tak z pohledu jejich zařízení, na kterém se chtějí naučit lépe ovládat (chytrý telefon, tablet, notebook, jiné), a také orientovat v eshopech. To prostřednictvím speciálně vyvinutého "ukázkového e-shopu" https://odysea.nadacevodafone.cz/eshop/, kde si senioři mohou vyzkoušet nákup v internetovém obchodě. Účastníci se dozví potřebné informace, co jsou cookies, možnosti dopravy, platební metody atd.

Hlavním cílem programu je vzdělávání seniorů v oblasti využívání mobilních technologií prostřednictvím řady interaktivních kurzů, které budou pro účastníky programu zdarma. Součástí programu je také digitální vzdělávací platforma Digitální odysea, kterou mohou účastníci využívat pro další osvojení dovedností, případně připomenutí si již absolvovaných kurzů.

Digitální odysea vznikla ve spolupráci s Nadací Vodafone jako součást celého vzdělávacího programu proto, aby bylo možné snadněji a zábavnou formou odbourávat digitální propast mezi seniory a mladšími ročníky. Její ambicí je přilákat a motivovat mladší generace, které by skrze hru seniorům s novými technologiemi pomáhaly. Uživatelé si na této dobrodružné cestě světem technologií bezplatně a hravou formou osvojí řadu digitálních dovedností, od ovládání chytrého telefonu a aplikací až po bezpečné používání mobilního bankovnictví.

Digitální odyseu může používat senior samouk, senior s digitálním asistentem anebo s kýmkoliv z široké veřejnosti. V průběhu cesty po patnácti imaginárních zemích senior postupně nabývá praktických dovedností, jako je například zacházení s chytrým telefonem, vyhledávání jízdních řádů nebo volání prostřednictvím videa. Na konci své cesty světem technologií ho pak čeká odměna v podobě diplomu Digitálního světoobčana.

Ti, kdo se tedy chtějí s moderními technologiemi naučit, mohou zdarma absolvovat kurzy Digitální odysey na webových stránkách www.odysea.nadacevodafone.cz. Účastníci kurzu budou mít možnost pracovat s tzv. Pracovním sešitem (viz příloha v dokumentech).

Cílem projektu je seznámení cílové skupiny (seniorů 65+) s digitálním světem moderních technologií.

Realizace akcí se uskuteční ve vybraných čtyřech až osmi krajích - Praha, Středočeský, Plzeňský, Karlovarský, Olomoucký, Moravskoslezský, Jihomoravský a Zlínský. Plánované akce ve vybraných krajích budou odpovídat aktuálním potřebám konkrétních seniorů a jejich digitální gramotnosti a možnostem spolupracujících organizací, měst a obcí co se týče poskytnutí prostoru a vybavení (dataprojektor, internet).

V rámci projektu bude realizována následující podporovaná aktivita:

• Zajištění vzdělávacích aktivit seniorů

Prostřednictvím vzdělávacích aktivit a zapojení seniorů budou rozvíjena podporovaná témata:

• Zvyšování informační, digitální a finanční gramotnosti

• Podpora duševního zdraví seniorů

• Dobrovolnictví vzdělaných seniorů s cílovou skupinou seniorů

Nynější situace spojená s pandemií Covid-19 ještě více upozornila na rozdílnost v digitálních dovednostech ve společnosti, která způsobuje nedobrovolnou izolaci starších lidí. Z výzkumů vyplývá, že starším lidem chybí motivace, sebedůvěra a dostupné možnosti vzdělávání a některým i potřebné finance na pořízení chytrého zařízení a dat. Vzhledem k postupnému digitalizování služeb je zvyšování digitální gramotnosti u starších lidí nejen potřebné, ale téměř nevyhnutelné. Trpělivým přístupem a flexibilitou služeb, dotačním programem a online platformou budou odstraňovány poslední bariéry a senioři motivováni k učení se, jak chytré zařízení připojené k internetu bezpečně a plnohodnotně využívat. Zároveň bude zapojován do tohoto vzdělávání nejen nejbližší okruh seniora (rodina a blízcí), ale také organizace zaměřené na seniory, regionální organizace. Tyto také díky návodné vzdělávací platformě pomohou seniorům projít světem mobilních technologií a umožní jim jejich každodenní využití pro lepší kvalitu života.

V rámci projektu bude po celé České republice prostřednictvím tohoto programu proškolit více než 1000 seniorů, a navázat spolupráci s partnery v regionech, knihovnami, obcemi a městy a dalšími organizacemi se stejným cílem.

V roce 2022 bude pokračovat spolupráce s hlavním partnery projektu, neziskovou nevládní organizací Nadací Vodafone, která byla zahájena již v roce 2020.

V roce 2022 se plánuje v rámci předkládaného projektu proškolit i s využitím programu Digitální odysea cílovou skupinu senioři 65+, kteří mají zájem naučit se správně a bezpečně ovládat jejich zařízení (chytrý telefon, tablet, notebook, tlačítkový telefon, jiné). V rámci projektu se počítá s proškolením seniorů, kteří se budou účastnit buď společných seminářů nebo individuální pomoci.

Žadatel přikládá do příloh žádosti fotografie z několika akcí, která proběhly v roce 2021.

Bude také realizováno průměrně 30 hovorů měsíčně s dotazy na možnost vzdělávání v oblasti nových technologií. Oblíbenými aplikacemi jsou Google Lens, Záchranka, Mapy.cz.

Témata výuky:

• Popis vstupů a výstupů zařízení, popis ovládacích prvků

• Vložení a aktivace SIM karty

• Zapnutí a vypnutí zařízení

• Optimálně nastavit nějaký gest nebo pin kód pro otevření tabletu

• Nastavení vypínání displeje (Režim spánku 5 min)

• Přidání/Mazání/Editace kontaktů (Možná u tabletu přeskočit)

• Mazání sms/emailů/zpráv/volání (Možná u tabletu přeskočit)

• Připojení k WIFI/SIM data rozdíl připojení

• Zapnutí/Vypnutí datových přenosů

• Založení účtu GMAIL

• Focení a videa

• Fotky galerie, prohlížení/mazání/sdílení fotek (posílání gmail, whatsup, jiné

• Zálohování fotek GOOGLE fotky

• Google fotky ukázka funkce Google LENS

• Vstup do světa internetu Google Chrome ukázka stránek digitální odysea

• Ukázka, jak pošlu oblíbenou stránku přes Google Chrome

• Ukázka Youtube např. vyhledání Cimrman apod.

• Instalace/Odinstalace aplikací google play

• Instalace aplikace Mapy.cz (Offline mapy), ukázka vyhledání adresy a bodů zájmu např. pošta

• Dotaz, zda je zájem nainstalovat a aktivovat Whatsapp

• Další aplikace jízdní řády, ČHMÚ, StoCard, Google translator, Čtečka e-knihy...

• Jak udržovat telefon v dobrém stavu: Údržba telefonu, paměť, úložiště, Baterie, Zabezpečení,

Optimalizace

• Odinstalace např. nepotřebných služeb Knihy, Filmy, Hudba Google play, Hangout, Google+

• Bezpečnost na internetu, emailu, volání a sms

• Jiné

**Ad f) Spolek Hurá na Výlet!, IČ 3225470**

**Aktivní stáří a podpora mezigeneračního soužití, dotace: 849 459 Kč**

Popis projektu:

Spolek Hurá na Výlet! je nezisková organizace, která vznikla v roce 2014. Realizuje volnočasové aktivity pro seniory 65let+ a díky podpoře tohoto dotačního programu v uplynulých letech profesionálně zajišťuje a dále rozvíjí výlety a kulturní akce spojené s informačně osvětovou činností, vzdělávací, informační a cestovatelské přednášky, provozuje komunitní centrum pro seniory, prezentuje politiku stárnutí široké veřejnosti a mnoho dalšího. Oblíbenou aktivitou jsou výlety, které respektují možnosti, omezení a specifické potřeby seniorů a z toho důvodu jsou jednodenní, snadno zvládnutelné, bezpečné, finančně dostupné a zároveň zajímavé. Na výletech je přítomen zdravotnický dohled, doprovod osobních asistentů, průvodce a na některých dokonce hudební doprovod.

Akce a výlety organizuje profesionální tým spolku, a to způsobem a za cenu dostupnou seniorům a osobám s průkazem ZTP. Každý senior či osoba s průkazem za výlet platí symbolickou částku 100 Kč. Z důvodu zachování dostupnosti spolek tuto částku od doby svého vzniku ani jednou nezvýšil a plánuje jí zachovat i v příštím roce. Skutečné průměrné náklady na osobu jsou cca 800 Kč / výlet. Zbylé náklady hradí spolek a prostředky vyhledává z veřejných i firemních zdrojů, grantů a nadací. Motivem pro činnost spolku je snaha o zlepšení kvality života osob starších 65 let.

Spolek ve své činnosti navazuje mimo jiné na výzkumy a zjištění prokazující míru násilí na seniorech, jejich zneužívání, zadluženost a množství exekučních řízení. Spolek na tuto situaci reaguje vytvářením příležitostí pro aktivnější způsob trávení volného času v rámci kterých, se zabývá informační a osvětovou činností. V rámci činnosti spolku se senioři setkávají jak se svými vrstevníky, tak s mladými dobrovolníky, zaměstnanci spolku a nově rovněž s dětmi předškolního věku, a to během mezigeneračních aktivit, čímž dochází k prohloubení sociálních vazeb a vytváření příležitostí pro mezigenerační sbližování. Senioři se zároveň aktivně zapojují do projektu po celou dobu jeho realizace formou dobrovolnictví, čímž dochází k jejich seberealizaci, nabytí pocitu smysluplně stráveného času a pomoci ostatním vrstevníkům aktivně prožít stáří. Popsané aktivity spolek cíleně spojuje s informační a osvětovou činností, jejímž cílem je podpořit seniory v soběstačnosti cestou zvyšování jejich informovanosti v oblasti sociálních služeb, ochrany práv spotřebitele, bezpečí, zdravého životního stylu a volnočasových aktivit. Cílem je mimo jiné, aby stále více seniorů vědělo, kam se obrátit v tíživé životní situaci. Předáváme například kontakty na telefonické poradenské linky a pořádáme preventivně osvětové akce, kam zveme odborníky z pomáhajících profesí. Spolek úspěšně realizuje aktivity pro seniory již 7 let. Od doby svého vzniku rozšířil svou činnost z Pardubického kraje do dalších čtyř. Za dobu svého působení se dostal prostřednictvím volnočasových aktivit spojených s osvětovou činností do kontaktu s více než 5 000 seniory. Akce spolku si senioři mezi sebou rádi doporučují. Spolek je často jedinou službou, se kterou jsou senioři v kontaktu, což význam preventivně-osvětové činnosti pro tuto skupinu umocňuje. I proto spolek navazuje spolupráci s místními organizacemi, veřejnou správou a samosprávou, odbornou veřejností atd.

V době koronavirové krize spolek vyvinul strategie a postupy, které umožní lépe a pružně reagovat na neplánovaná omezení a mimořádná vládní opatření, která můžou změnit aktivity projektu, ale nezmění jeho hlavní cíle. Pilotně otestoval a plánuje pokračovat ve streamování pořadů pro seniory v rámci Hurá TV (bezplatné nekomerční vysílání). Spolku se podařilo setrvat ve svých plánech, cílech a poslání během nelehké pandemické doby. Očekávání seniorů jsou nyní veliká, a právě proto je zachování činností spolku důležité.