

## Příklad dobré praxe – Česká republika

### Téma: **Není důležité, že stárneme, ale jak stárneme...**

**Místo realizace:** TOTEM – regionální dobrovolnické centrum

**Kontakt:** 736 489 755

**Název projektu:** Moudření – škola zdravého, aktivního stárnutí

#### **Zahájení a konec realizace projektu:**

1.1. 2013 – stále pokračuje

#### **Cíl:**

Cílem Moudření – školy zdravého, aktivního stárnutí je posílení sebejistoty seniorů při správném rozhodování o svém dalším osudu, jakož i vytváření předpokladů pro různé vhodné formy jejich seberealizace.

#### **Popis projektu (maximum 300 slov):**

V občanském sdružení TOTEM - RDC probíhal v první polovině roku 2013 nultý ročník „Moudření“ za účelem prověření opravdového zájmu seniorů o nabízená témata a od školního roku 2013/2014 bude pokračovat tříletým studijním programem. Program zahrnuje řadu zajímavých témat tvořených souhrnem současných vědeckých poznatků o stárnutí a stáří, zejména z oblasti sociální gerontologie, geriatry a nabídku uplatnění získaných znalostí v každodenní praxi.

Obsah jednotlivých ročníků:

##### 1. ročník "**Kdo jsem a kam směřuji?**"

Cílem studia v tomto ročníku je poznání a pochopení základních skutečností, které charakterizují stáří a pomohou seniorům získat poznatky nezbytné pro sebepoznání, posílení sebeúcty a sebevědomí a posílení odvahy činit samostatná rozhodnutí a nést odpovědnost za vlastní osud.

##### 2. ročník "**Jaký jsem a jak hodlám prožít poslední část svého života?**"

Cílem studia v tomto ročníku je poznání a pochopení základních skutečností v oblasti kondice a zdravotního stavu ve stáří, nezbytných pro včasné rozpoznání potřeby změnit své běžné návyky a prevenci úrazů a nemocí ve stáří, včasné rozpoznání potřeby vyhledat příslušného odborníka, efektivní spolupráci s odborníky a zařízeními poskytujícími zdravotnickou a sociální péči.

##### 3. ročník: "**Neznám žádnou povzbudivější skutečnost než je nesporná schopnost člověka povýšit svůj život vědomým úsilím.**" (Henry David Thoreau)

Cílem studia v tomto ročníku je poznání a pochopení základních společenských podmínek pro plnohodnotný a důstojný život seniorů, které umožní využití celoživotních zkušeností a znalostí a důstojnou seberealizaci seniorů, správnou volbu pomoci v případě potřeby, správnou orientaci v oblasti sociálního zabezpečení, zdravotních a sociálních služeb, správnou orientaci v oblasti právních předpisů, které se na řešení problémů seniorů vztahují.

#### **Způsob implementace a konkrétní dosažené výsledky:**

Projekt je realizován formou interaktivních odborných seminářů, zaměřených na oblasti gerontologie. Gerontologie je samostatným vědním oborem interdisciplinární povahy, který plní nejen specifické léčebně preventivní úkoly, ale také integrační a metodické a usiluje o vytvoření uceleného systému zdravotních a sociálních služeb, jakož i vytváření podmínek pro důstojný život a přiměřené uplatnění seniorů. Gerontologie tedy představuje souhrn vědeckých poznatků o stárnutí a stáří; zahrnuje jak aspekty sociální a zdravotnické, tak i aspekty experimentální.

Vedle poznatků, které seniori získají, tato forma vzdělávání rozvíjí schopnosti seniorů, uplatnit získané poznatky ve svém vlastním životě.

Od ledna 2013 do června 2013 proběhlo 6 seminářů Nultého ročníku s průměrnou účastí 35 – 40 seniorů, z nichž někteří se aktivně podílejí na přípravě prostor i organizaci akcí jako dobrovolníci.

Podařilo se vytvořit odborný lektorský seniorský tým, (právníci, lékaři, psycholog apod.) který kromě “Moudření” připravuje i realizaci myšlenky kolokviálního poradenství seniorům při řešení konkrétních problémů.

V rámci dotační podpory, kterou poskytl Plzeňský kraj proběhne v druhé polovině roku (paralelně s I. ročníkem tříletého cyklu Moudření) 6 výjezdních seminářů směřovaných do menších obcí PK (dojezdných pro účastníky do Plzně) jako ochutnávka na tříletý vzdělávací cyklus Moudření.



**Krátké vysvětlení významu projektu a získané zkušenosti:**

Projekt MOUDŘENÍ se těší velkému zájmu seniorů. Vznikl na podnět samotných klientů, těch, kteří nehodnotí vyšší věk podle přirozené únavy organismu a počtu svých nemocí. Naopak, uvědomují si skutečnou hodnotu informací a dlouholetých zkušeností – hodnotu všeho, co zbylo jako výsledek celoživotního snažení, osobních úspěchů, ale i bolestí a ztrát. Účastníci se chtějí společně vydat na zajímavou a vskutku dobrodružnou cestu hledání moudrosti, která je tím nejdůstojnějším a nejhezčím završením lidského života.

Vybráno z dopisu garantky projektu účastníkům Nultého ročníku:

“ V našich základech jsou zabudovány všechny hodnoty, které jsme shromáždili a zušlechťovali po celý život; je tam zachována naše čistá dětská duše, způsob, jakým jsme se seznamovali se svým okolím, autority a hodnoty, úzkosti, strachy, vnitřní rozpory a jejich řešení, početné omyly a jejich náprava, milostné poblouznění z rané dospělosti, je tam naše zařazení do společenských skupin, příprava i profesionální vývoj, jsou tam nespočítatelné podoby naší seberealizace, je tam celá sbírka našich lásek, tužeb, motivů, úspěchů i neúspěchů. Škola, která skončila vysvědčením či diplomem je jen zanedbatelnou epizodou ve srovnání s naší „vysokou školou života“, s tím co jsme doopravdy prožili.

Neměli bychom připustit, aby nám unikala současnost, ať je jak chce bolavá a složitá, důležité je, že ještě pořád je. Příroda nedělá nic zbytečného. A pokud dala člověku výbavu, která mu umožnila prodloužení života, tak to přece musí mít nějaký hlubší smysl!

Podle mne, pokud nám zdravá paměť a zdravý úsudek slouží, máme právě teď a tady příležitost pro pozitivní - nové zhodnocení všeho předešlého. Nejsme politici a bohudíky, nemáme vůbec žádné mocenské ambice. Nepotřebujeme pro sebe ani jiné zajišťovat kariérní růst. Chceme jen nezištně, vlastním prostředky a na základě svých celoživotních zkušeností, udělat to nejlepší pro svět, ve kterém žijeme, a tedy i pro ty druhé. Konečně máme obrovský prostor pro přímost a otevřenost, kterou nám naše svobodná současnost nabízí.

Takže, je na čase s laskavým humorem pohladit svoji minulost a opatrně z ní vyjmout ukryté hodnoty, abychom ještě na nich stihli vybudovat svoje jedinečné - konečné duchovní dílo (nikoliv pomník), které zde po nás zůstane. Když se nám to tak docela nepovede, alespoň zanechat po sobě „teplou stopu“, takové spolehlivé „záchytné místečko“, které možná někomu v budoucnu usnadní cestu.”

JUDr. Jana Lexová – garantka projektu

**Odkaz na webové stránky a další zdroje informací:**

[www.totem-rdc.cz](http://www.totem-rdc.cz)