

## POPIS PROJEKTU

Projekt zakládá Kulturně komunitní centrum Senior fitness (dále jen KKC nebo Centrum) pro seniory na Praze 6 - Petřinách. Nyní, v roce 2019, sídlí na adrese Uralská 6, Praha 6.

KKC bude nabízet kulturní, vzdělávací, volnočasové a podpůrné aktivity pro seniory. Centrum do svých pravidelných aktivit zapojí minimálně 180 seniorů hlavně z oblasti městských částí Praha 6 a Praha 7, odkud je KKC dobře dopravně dostupné. Senioři budou projektem motivováni k aktivní participaci na chodu Centra a budou mít možnost sami se stát lektory aktivit.

Projekt řeší problém sociálního vyloučení (SV) seniorů (= osob nad 64 let). Senioři jsou v drtivé většině případů sociálně vyloučeni nebo sociálním vyloučením bezprostředně ohroženi. Sociálním vyloučením rozumíme izolaci jednotlivce od hlavních společenských mechanismů, jakými jsou trh práce, rodina, osobní/ neformální sítě, komunita, stát atd.

V praxi sociální vyloučení pro seniory znamená, že:

- nemají možnost najít uplatnění (alespoň ve zkrácené formě) na trhu práce i přesto, že MPSV udává, že 50% seniorů by o to mělo zájem ([www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)). Tím mají velmi omezené finanční možnosti pro aktivní trávení času,
- jsou izolováni od přátel, rodiny, komunity (Corden a Duffy, 1998).

Sociální vyloučení pak zapříčiňuje situaci, kdy senioři tráví drtivou většinu času sami v domácnosti a téměř ji neopouštějí. Jejich jediným sociálním kontaktem se tak stávají nezbytné nákupy, návštěvy lékaře a výjimečná setkání s přáteli či rodinou.

Problémem je tedy naprostý nedostatek sociálních kontaktů, a dostupných kulturních, volnočasových, vzdělávacích a pohybových aktivit pro seniory (a to i přes to, že např. celoživotní učení, a to i neformální, je jednou z priorit dokumentu Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 - 2017, stejný dokument udává jako žádoucí také využití know-how seniorů, možnosti jejich zapojení a využití jejich životní zkušenosti).

Sociální vyloučení seniorů je velmi komplexní problém, který s sebou nese zdravotní problémy, psychické problémy, diskriminaci apod. Projekt se zaměřuje hlavně na problémy popsané výše - nedostatek sociálních kontaktů a vazeb na neformální skupiny vrstevníků a přátel a nemožnost najít alespoň částečné uplatnění na trhu práce.

Vzhledem k tomu, že zdravotní stav a sociální situace a z ní plynoucí psychická pohoda jsou neoddělitelné, bude projekt přispívat také ke zlepšení zdravotního stavu seniorů, což ovšem nebude sledovaným cílem projektu.

Sociální vyloučení seniorů je velice široký fenomén s mnoha příčinami. Za zcela stěžejní příčiny problému ovšem zjednodušeně považujeme následující:

### - **nedostatek financí**

Senioři nemají možnost naplňovat své potřeby kulturního vyžití a volnočasových aktivit komerční formou, protože jim to neumožňuje jejich finanční situace (průměrný důchod je 10 741 Kč). Zároveň nemají možnost přivýdělnku i přesto, že by o ni stáli. MPSV udává, že až 50 % seniorů by stálo i v důchodovém věku o možnost být zaměstnáni ([www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)). Neexistuje dostatek různorodých aktivit, které by byly pro seniory finančně dostupné.

- **špatný zdravotní stav**

Zdravotní stav v ČR je u seniorů poměrně špatný. Od roku 1962 se sice prodloužila délka života o devět let, ovšem "... prodlužování naděje na dožití v ČR spočívá ve zvyšování počtu let prožitých v nemoci." (Zpráva o stavu obyvatel ČR, Nejedlá a kol., MZ ČR 2014.)

Znamená to tedy, že senioři sice žijí déle, ale jsou oslabeni zdravotními potížemi.

Špatný zdravotní stav je zcela zásadně propojen se sociálním začleněním. Světová zdravotnická organizace říká, že: "Zdraví je stav fyzické, psychické a sociální pohody, nejen absence nemoci." ([www.who.cz](http://www.who.cz)).

- **nedostatek sociálních vazeb udržitelných po odchodu do starobního důchodu**

Senioři nemají vybudovanou síť sociálních vazeb, které jsou pro ně finančně i fyzicky dostupné i po odchodu ze zaměstnání. Tyto vazby je třeba vytvářet již před odchodem do starobního důchodu (tuto připravenost uvádějí jako nutnost ve své knize z roku 2010 M. Šlapák a spol.)

Z uvedených problémů a jejich příčin jasně vyplývají následující potřeby seniorů:

- zvýšení počtu a kvality sociálních vazeb,
- zvýšení možností přivýdělku,
- vytvoření prostředí, kde mají senioři možnost naplňovat své sociální potřeby,
- vytvoření prostředí otevřeného pro vlastní aktivitu seniorů.

Projekt je inovativní v myšlence zapojení seniorů do aktivního života, a to nejen na pozici pasivních příjemců aktivit, ale na pozicích aktivních tvůrců programu a aktivit Centra. Senioři byli dosud vnímáni jako osoby, které jsou spíše na obtíž a které jsou pouze příjemci zdravotní či sociální péče.

Projekt naopak seniory vnímá jako zdroj životních zkušeností a aktivní tvůrce života kolem sebe. Senioři budou skrze zapojení do formálních aktivit podporováni ve vlastních aktivitách. Senioři se mohou sami stát lektory či spolupracovníky spolku.

Projekt nemá ambici pouze učit seniory, ale také "se nechat učit od seniorů", dát prostor jejich know-how, zkušenostem, koníčkům atd. Senioři budou moci v prostorách Centra realizovat vlastní aktivity, a tím se aktivně podílet na programu Centra.

Projekt tak seniorům vrací roli tvůrců vlastního světa, kterou ve většině případů ztratili.

Projekt dává seniorům možnost dát opět svému času nějaký řád a pravidelnost, který po odchodu ze zaměstnání ztratili. Tímto způsobem mohou senioři prožívat opět kvalitní život s dostatkem sociálních vazeb a kontaktů. Realizace projektu je zcela v souladu s evropským programem Horizont 2020, který se z hlediska společenských témat zaměřuje na sociální inkluzi v souvislosti s demografickými změnami ([www.h2020.cz/cs/spolecenske-vyzvy](http://www.h2020.cz/cs/spolecenske-vyzvy)). Zcela jasně projekt zapadá také do strategie dokumentu WHO Zdraví 2020, jehož prioritní osa č. 4 říká, že je třeba: "Podílet se na vytváření podmínek pro rozvoj odolných sociálních skupin, tedy komunit žijících v prostředí, které je příznivé pro jejich zdraví." (Zdraví 2020, Národní strategie -k dispozici na [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)).

## CÍLE PROJEKTU

Hlavním cílem projektu je zvýšit počet aktivně žijících seniorů na území hl. m. Prahy.

(Za aktivní život u seniorů považujeme situaci, kdy senior dochází do Centra za nabízenými aktivitami alespoň 1x týdně. Za ideální situaci považujeme, když je senior zapojen do jakékoliv pravidelné aktivity 3x týdně.)

Specifickými cíli pak jsou:

1. Vytvořit živoucí komunitní centrum pro seniory s kulturními vzdělávacími a pohybovými aktivitami a pravidelným provozem čtyři dny v týdnu.
2. Zvýšit sociální začlenění (množství sociálních vazeb) u seniorů zapojených do aktivit Centra nad rámec bagatelní podpory.
3. Zvýšit sociální začlenění u seniorů v rámci bagatelní podpory.
4. Zvýšit participaci seniorů na chodu Centra. Zde se jedná o případy, kdy:
  - se senioři díky nově nabitým dovednostem zapojí do dalších aktivit projektu či spolku obecně (např. absolventi fotografického kroužku mohou přispívat do časopisu ČAS nebo vypomáhat s tvorbou propagačních materiálů spolku, divadelní kroužek může být programem na Dnech pro zdraví - pravidelné aktivitě spolku, absolventi italštiny mohou na rekondičních pobytech v Itálii vypomáhat jako překladatelé... apod.)
  - senioři sami přijdou s nápadem, co by mohli v Centru realizovat a sami se stanou lektory nově vzniklých aktivit.

Realizace KKC je zcela v souladu s Komunitním plánem MČ Praha 7, který hovoří o nutnosti dostatku volnočasových aktivit komunitního typu (<http://dataplan.info/cz/praha-7/>). Pro Prahu 6 není podobný dokument k dispozici.

Projektové aktivity také reagují na apel Strategie sociálního začleňování 2014 – 2020: "Politika musí reagovat na dvě základní výzvy: integrovat starší osoby do ekonomického a sociálního rozvoje a vytvořit věkově inkluzivní společnost." (<http://www.mpsv.cz/files/clanky/17082>)

U seniorů lze předpokládat následující změny:

- **zvýšující se počet sociálních kontaktů**  
Senioři budou v pravidelném kontaktu se skupinou cca 10 dalších seniorů - dle zvolené aktivity - zde zcela přirozeně vznikají nová přátelství a nové sociální vazby. Z naší dosavadní zkušenosti práce se seniory vyplývá, že díky jakékoliv formálně vedené aktivitě (v tomto případě předkládaného projektu) vzniknou mezi seniory neformální skupiny, které následně realizují mnoho aktivit zcela bez potřeby další pomoci. Při zapojení seniorů do formálních aktivit Centra, lze předpokládat zapojení do návazných neformálních aktivit. Stav těchto aktivit se dozvídáme na základě osobních rozhovorů se seniory zapojenými do našich aktivit.
- **možnost příjmu pro seniory na pozicích lektorů a spolupracovníků spolku**  
Senioři sami se mohou stát lektory aktivit, které sami ovládají. Absolventi našich aktivit se mohou díky novým dovednostem stát našimi stálými placenými spolupracovníky na různých pozicích (grafické práce, překlady apod.). Lektor, který je sám v seniorském věku, je pro účastníky velmi motivující, proto lektory - seniory vyhledáváme. Tuto možnost předpokládáme v době projektu pro cca 10 osob.

Do aktivit KKC (vernisaže, výstavy, přednášky, poslechové a filmové odpoledne...) bude zapojeno dalších cca 50 osob v rozsahu bagatelní podpory.

Zapojením do jakýchkoliv aktivit Centra získají senioři vědomí, že se mají v různých (i obtížných) situacích na koho obrátit - všichni senioři, kteří budou zapojeni do pravidelných aktivit, i ti, kteří se účastní jen jednotlivých akcí, tj. celkem 230 seniorů, bude mít informaci o pravidelných i podpůrných aktivitách Centra.

Na P6 a P7 bude rozšířena nabídka aktivit pro seniory co do obsahu i rozsahu.