

# Seniorům Dokořán - kulturou proti stárnutí

## **ŽADATEL: Město Horažďovice**

Město Horažďovice je město s rozšířenou působností a s pověřeným obecním úřadem. Spravuje 7 přidružených obcí (městských částí). Celkový počet obyvatel žijících ve městě a v přilehlých částech obce je 5 535. Trvale zde žije 860 obyvatel ve věku 50 – 60 let a 1 353 obyvatel nad 60 let (údaje zjištěny k 1. 9. 2011). Volnočasové a kulturní aktivity pro seniory jsou pořádány pouze Oblastní charitou, vzdělávací pořady jsou téměř nulové. Ve městě je Dům s pečovatelskou službou o kapacitě 71 bytů a 89 obyvatel. Část aktivit projektu bude probíhat přímo v DPS, aby se senioři nemuseli namáhavě přemisťovat, a aby se akcí mohli účastnit i méně pohybliví senioři. Město Horažďovice zajišťuje ve svém územním obvodu hospodářský, sociální a kulturní rozvoj. Chrání životní prostředí a zajišťuje osvětu podporující jeho ochranu. Město je dobře vybaveno v oblasti školství, vzdělávání, cestovního ruchu, kulturního dědictví a sportu. Tuto vybavenost dále rozvíjí, a to včetně sociálních služeb, práce s mládeží, péče o seniory a postižené.

## **REALIZÁTOR PROJEKTU: Městská knihovna Horažďovice**

### **Popis činnosti:**

Městská knihovna je organizační složkou města, je zřízena za účelem poskytování veřejných knihovnických a informačních služeb, při zachování rovných podmínek pro všechny občany, uspokojování kulturních a informačních potřeb a k všestrannému napomáhání všem formám vzdělávání občanů. Knihovna je nejnavštěvovanějším kulturním zařízením ve městě. V roce 2010 ji navštívilo 21 182 návštěvníků, tedy každý občan průměrně 4x, jejím pravidelným uživatelem je téměř každý 7. občan města. Vlivem proměn ve společnosti a vzhledem k potřebám občanů města se knihovna postupně profiluje jako komunitní centrum, dlouhodobě spolupracuje s mnoha organizacemi v místě, do svých programů zapojuje Oblastní charitu, Svaz tělesně a zdravotně postižených, místní spolky, sdružení, školy a nárazově při jednotlivých akcích i celou řadu dobrovolníků.

Za podpory knihovny vznikl volnočasový klub pro mládež DOK, jehož hlavním cílem je prevence sociálně patologických jevů ve městě.

### **Kvalifikace a předpoklady organizace pro úspěšnou realizaci projektu**

Knihovna se systematicky věnuje práci s dětmi a mládeží, v posledních letech se zaměřuje také na seniory a společné aktivity celých rodin. Průměrně pořádá 100 akcí pro děti, mládež a seniory ročně. Má dlouhodobou zkušenost v úspěšném řízení projektů (viz příloha č. 5). Za projekt Prácheňsko digitálně byla 2x nominována na Knihovnu roku v kategorii Počin roku. Za aktivity v rámci projektu Děti a čtení byla v roce 2011 nominována Rodinkou Chanovice na Cenu Ď. Od září 2011 bylo v knihovně ve spolupráci s ČZU Praha otevřeno středisko Virtuální univerzity třetího věku (dále jen VU3V).

### **Realizační tým**

Lenka Šimonová – vedoucí knihovny - příprava, koordinace, administrativa projektů , dlouholeté řízení projektů knihovny (2005 – 2011), trenérka paměti 1. stupně.

Miluše Lešková – pracovnice knihovny - zkušenosti s realizací projektu Děti a čtení, školící pracovník knihovny v oblasti ICT a školící pracovník VU3V.

Petra Tomešová - pracovnice knihovny - zkušenosti s realizací projektu Děti a čtení, akcí pro dospělé návštěvníky knihovny, školící pracovník knihovny v oblasti ICT.

### **Partner projektu**

DDM Horažďovice – je zařízení Krajského úřadu Plzeňského kraje a zabezpečuje volnočasové aktivity dětí, mládeže i dospělých pro Horažďovice a okolí. Pro vzdělávání v oblasti ICT bude využita učebna DDM Horažďovice, která bude poskytnuta bezplatně.

### **Další osoby podílející se na projektu**

Externí pracovníci, lektori - Helena Poustková (členka České origami společnosti), Marie Malá (spisovatelka), Vlastimil Vondruška (spisovatel), Ondřej Fibich (spisovatel), Helena Vrábková (spisovatelka), Miroslava Bauerová (BADUAN-JIN), Monika Tichá (esoterika), o. s. GOADA (organizátor festivalu deskových her Goliáš a David. Sdružení GOADA propaguje deskové hry a

sdužené aktivity jako alternativní způsob trávení volného času.), Jana Vejsadová (trenérka paměti 3. stupně), Petr Tomeš (fotograf), dobrovolníci - Václav Trčka (bývalý starosta), Božena Saláková (členka ochotnického souboru), Emílie Marková.

## POPIS PROJEKTU

### Prioritní cíl

Projekt je v souladu s Národním programem přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 a vytváří příznivé prostředí pro aktivní stárnutí, a to formou arteterapeutických programů, dílen za účasti profesionálních umělců a lektorů, zájmových a vzdělávacích aktivit pro seniory v kulturních oborech ve volném čase. Pořádanými aktivitami se senioři zapojují do „Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity“.

Celkem proběhne 22 aktivit trvajících 1-3 hodiny. Aktivity jsou spojeny do tematických celků – viz časový harmonogram.

Vzhledem k tomu, že se v našem městě žádná organizace systematicky nezabývá volnočasovými, kulturními a vzdělávacími aktivitami pro stárnoucí populaci, chtěli bychom tuto mezeru vyplnit programem pro seniory. Tím nejen snížit riziko nežádoucího vyloučení této populace ze společnosti, ale vytvořit tak podmínky pro seberealizaci a podílet se na vytváření návyků seniorů aktivně žít a zapojit se do celoživotního vzdělávání (na projekt navazuje možnost seniorů absolvovat programy Univerzity třetího věku).

Studie potvrzují, že mentální úroveň lze pomocí mozkové aktivity udržet i ve třetím věku na dobré úrovni. Zdravý aktivní život může zpomalit i tempo stárnutí, přirozený úbytek svalové síly a pohyblivosti. Lidé se dožívají důchodového věku v dobré fyzické i duševní kondici a jsou schopni se dále aktivně podílet na společenském dění. Udržení této kondice však vyžaduje aktivní přístup k životu.

Kultura je přirozeným polem působnosti knihovny – proto jsou programy zaměřeny zejména na knihy, setkání a besedy se spisovateli. Žádný projekt by však neměl být jednostranný, proto jsme jej obohatili o prvky, které napomáhají starším spoluobčanům v udržení životní aktivity, a do budoucna tak snižují riziko sociálního vyloučení. Skladbou programů tak projekt přispívá k naplnění kulturních a duchovních potřeb seniorů. Aktivní způsob života seniorů přispívá také ke zlepšení mezigeneračních vztahů (senioři se před vnoučaty a jejich vrstevníky snáze rozpovídají, dochází tak k předávání hodnot, zkušeností a rozvoji solidarity).

Díky šetření v souvislosti s Komunitním plánem v r. 2007 bylo zjištěno, že senioři se nezúčastňují místních kulturních aktivit (divadlo, kino, koncerty) ze dvou důvodů – nedostatek informací, pocit sociální izolovanosti (odpovědi typu „Nemám s kým jít.“). Projektem bychom chtěli tyto dva aspekty eliminovat, a pomoci této skupině občanů s orientací v informačních zdrojích na Horažďovicku, a napomáhat k vytvoření komunity aktivních seniorů, kteří se spřátelí a budou společně využívat kulturní nabídku města určenou pro širokou veřejnost.

### Vedlejší cíl

Aktivní stárnutí není přínosné pouze pro seniory samotné, může být přínosné i pro celou společnost. Knihovna má zkušenosti i s prací dobrovolníků, kteří pomáhají nejen při organizování akcí pro děti, ale i dalších kulturních aktivit. Práci dobrovolníků bychom chtěli ještě více rozvinout a při pořádání akcí, určených seniorům, podchytit ty aktivnější pro dobrovolnickou práci v klubu pro seniory s názvem Dokořán, který bychom chtěli v budoucnosti při knihovně otevřít. Náplní klubu by bylo nejen sdružování lidí se zájmem o dění v obci, ale i koordinování nabídek dobrovolnické práce.

### Využití metod

**Biblioterapie** - léčebné a podpůrné účinky četby. **Setkání a besedy se spisovateli** – Marie Malá, Vlastimil Vondruška, Ondřej Fibich – předávání poznatků ze spisovatelské praxe, kterou mohou senioři využít pro zahájení vlastní tvorby. **Trénování paměti** – prostředek k udržení aktivního přístupu k životu. **Školení v oblasti informačních technologií** – za účelem získávání poznatků nejen z oblasti kultury. **Přednášky** - v oblasti alternativního přístupu ke zdraví. **Deskové hry** - moderní deskové hry jsou platforma, která nenásilně spojuje různé věkové kategorie či názorové skupiny, umožňuje aktivně trávit volný čas, tříbí logiku, bystrost, rychlost, motoriku, u starších nahrazuje trénování paměti. **BADUAN – JIN** – tyto cviky rozvíjí nejdůležitější tělesné systémy, i přesto mohou být praktikovány bez rizika všemi osobami jakéhokoliv věku a beze strachu z poranění. Udržení dobré tělesné kondice je základní

podmínka pro aktivní stárnutí. **Origami** – osvědčilo se jako součást sociální terapie, ať už při léčbě závislostí, nebo jako podpůrná arteterapie u psychicky a fyzicky nemocných či osamělých lidí. Zlepšuje prostorové vidění, trpělivost, šikovnost. Podporuje vlastní kreativitu a sebevědomí, působí relaxačně a pozitivně.

## Časový harmonogram projektu

### Předprojektová fáze

1. Předběžný průzkum, proškolení pracovníků (2010/2011)
2. Příprava projektu (srpen- září 2011)
3. Podání žádosti (září 2011)

### Projektová fáze

1. Propagace projektu (leden – listopad 2012)
2. **Horáždovické střípky aneb Fotovzpomínání** - v místním měsíčníku Horáždovickém obzoru bude každý měsíc zveřejněna 1 fotografie, odpovědi budou zasílány prostřednictvím internetového i papírového formuláře – varianta trénování paměti, trénování postřehu a vnímání svého okolí (leden – prosinec 2012)
3. **Šumavské putování za krajinou a lidmi** - čtení na pokračování z knih Marie Malé, autorky knih o Šumavě. Ukázka tvorby regionální literatury (8., 15., 22., 29. únor 2012)
4. **Malé sladké čtení** – beseda se spisovatelkou Marií Malou - zakončení čtení na pokračování (14. březen 2012)
5. **Tajemství duše** – čakry, meridiány, barvy (18. duben 2012)
6. **Hrátky s pamětí** (2., 16., 30. duben, 14. květen 2012)
7. **I dospělí si mohou hrát** - zážitkové odpoledne na podporu mezigeneračních vztahů – společná akce pro seniory se svými rodinami. Ve spolupráci s o. s. GOADA (28. květen 2012)
8. **Tajemství těla** - BADUAN-JIN – společné cvičení (16. květen 2012)
9. **Toulky městem** - procházky městem spojené se čtením z kronik (17. květen, 14. červen 2012)
10. **Čtení na hradbách**, aneb Prácheňským krajem s Ondřejem Fibichem - autorské čtení ze známých a méně známých pověstí (27. červenec 2012)
11. **Senioři on-line** – o VU3V a dalších formách vzdělávání pro seniory (30. srpen, 5. listopad 2012)
12. Zjišťování navazujících zájmů a potřeb cílových skupin (leden – srpen 2012)
13. Příprava pokračujícího projektu pro rok 2013 (září 2012)
14. **Čtení z Letopisů královské komory** – čtení na pokračování z knih Vlastimila Vondrušky (5., 12., 19., 26. září 2012)
15. **Počítač přítel nebo nepřítel** – základy práce na PC a internetu, spojená s ukázkami, kde hledat informace ke kulturnímu dění v regionu (1., 15. říjen 2012)
16. **Středověkem křížem krážem** - beseda se spisovatelem Vlastimilem Vondruškou - zakončení čtení na pokračování (3. říjen 2012).
17. **Tajemství těla** - BADUAN-JIN – společné cvičení (17. říjen 2012)
18. **Tajemství duše** – čakry, meridiány, barvy (7. listopad 2012)
19. Během prvního roku projektu Seniorům Dokořán budou zjišťovány další zájmy cílové skupiny
20. Zhodnocení projektu (prosinec 2012)

## Propagační strategie

Informace o projektu a pořádaných akcích budeme podávat prostřednictvím regionálního a místního tisku (Horáždovický obzor, Klatovský deník). Propagace proběhne i v Plzeňském rozhlasu. Nedílnou součástí PR knihovny jsou webové stránky [www.knihovna.horazdovice.cz](http://www.knihovna.horazdovice.cz). Senioři bychom rádi oslovili také skrze jejich děti a vnoučata. Senioři se často z různých důvodů neodhodlají programů zúčastnit, ale tlak mladší generace by mohl být příznivý – proto bychom rádi vytvořili plakátky oslovující i tuto cílovou skupinu s textem (Pošli babičku a dědu za kulturou!). Provedení plakátka (1000 ks – 210x200 mm, 1 lom, matná křída, 135-150 g/m<sup>2</sup>, barevný oboustranný tisk). Propagační materiál bude vydán k dlouhodobější propagaci projektu s možností vložení podrobného programu a časového harmonogramu v daném roce (DL, černobílý oboustranný tisk).