

PODPORA AKTÍVNEHO STARNUTIA SENIOROV V MESTE GALANTA

SUPPORT OF THE ACTIVE AGING OF SENIORS IN THE TOWN OF GALANTA

HENRIETA MAŤAŠOVSKÁ CSEMEZOVÁ - DANIELA BAKOVÁ

ABSTRAKT

Článok poukazuje na problematiku podpory aktívneho starnutia seniorov v meste Galanta prostredníctvom projektového zámeru a poukázanie na význam aktivizácie seniorov prostredníctvom edukácie – ako možnosti využívania voľného času.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: aktívne starnutie, celoživotné vzdelávanie, edukácia, senior, voľnočasové aktivity.

ABSTRACT

Support of the active aging of seniors in the town of Galanta by means of projects and highlighting the importance of senior activation through education – as leisure activity.

KEY WORDS: active aging, lifelong learning, education, senior, leisure time activities.

ÚVOD

Východisková situácia v oblasti aktívneho starnutia, poukazuje na fakt, že Slovenská republika nie je jedinou krajinou s problémami starnutia populácie. Rieši ich viacero krajín Európy. Demografické údaje Štatistického úradu SR preukazujú zvyšovanie početnosti populácie nad 65 rokov. Za posledných 10 rokov vzrástol podiel skupiny 65-ročných a starších približne o 2%. Jedným z dôvodov starnutia obyvateľov je postupné predlžovanie očakávaného veku dožitia, stredná dĺžka života pri narodení dosiahla v roku 2013 u mužov 72,90 rokov a u žien 79,61 rokov.

Aktuálnosť a potrebu podporovať aktívne starnutie, búrať stereotypy viažuce sa k starším ľuďom, pozitívne informovať spoločnosť o prínose a dôležitosti starších ľudí pre hospodárstvo a rodinu a zlepšiť obraz starších ľudí vo verejnosti potvrdzujú mnohé prieskumy zamerané na vnímanie diskriminácie. Na Slovensku bola v roku 2009 za najrozšírenejšou

formou diskriminácie považovaná práve diskriminácia na základe veku (uviedlo ju 64% dospelaj populácie). Otvorenejšia diskusia o problematike staroby, starnutia a starnutí populácie sa začala v roku 1993. Tento rok bol vyhlásený za Európsky rok starých ľudí a solidarity medzi generáciami (European Year of Older People and Solidarity between Generations). O šesť rokov neskôr sa rok 1999 stal Medzinárodným rokom starších ľudí (International Year of Older Persons). Medzníkom v iniciatívach vťahujúcich sa na demografickú premenu Európy bolo vyhlásenie Európskeho roku aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami 2012 (European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations) (ďalej len Európsky rok 2012), ktorý už nadväzoval na pozitívne výsledky predchádzajúcich rokov, a vyhlásila ho Rada Európy vo svojom rozhodnutí zo 14. septembra 2011.

Téma Európskeho roka 2012 bola zvolená vzhľadom na rýchlejšie starnutie populácie a narastajúci počet starších ľudí. Napriek tomu, že starnutie populácie je negatívny jav, tento nárast je možné vnímať aj pozitívne, veď je dôsledkom lepšej zdravotnej starostlivosti a kvality života. Negatívne chápanie tohto javu je v mnohých prípadoch typické nielen pre osoby mladších vekových skupín, ale aj pre seniorov samých. Predlžovanie strednej dĺžky života prináša svoje výhody aj v podobe dlhšieho života, dlhšieho vzťahu s rodičmi, deťmi či vnúčatami. V dnešnom svete pracovne preexponovaných rodičov sú starí rodičia oporou, pomocnou rukou pri výchove a starostlivosti o deti. Lepšie zdravie a dlhší život ekonomicky aktívneho obyvateľstva je dôležitým ekonomickým prínosom pre jednotlivcov i celú spoločnosť.

Rada Európskej únie konštatovala, že je nevyhnutné reagovať na zmeny vo vekovej štruktúre obyvateľstva vytváraním kultúry aktívneho starnutia ako celoživotného procesu prostredníctvom zapojenia obyvateľstva vo veku nad 50 rokov do rodinného a spoločenského života prostredníctvom: dobrovoľníctva, celoživotného vzdelávania, kultúry, športu, environmentálnych aktivít, zdravotno-rekreačných aktivít, nábožensko-duchovných aktivít, tvorivých pracovných dielní (Európsky rok aktívneho starnutia solidarity medzi generáciami, 2012). Dňa 7. februára 2012 sa v Bratislave uskutočnila odborná konferencia na tému: „Aktívne starnutie s podporou všetkých generácií.“ Verejnemu publiku boli predstavení ambasádori Európskeho roka 2012 na Slovensku ako aj výzvy a príležitosti spojené s oblasťou aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami. S akceptovaním odporúčaní Rady Európy a Európskeho parlamentu sa hlavnými cieľmi pre SR stali:

- podpora aktívneho starnutia v zamestnaní,

- podpora aktívneho starnutia v spoločnosti za pomoci aktívneho občianstva, dobrovoľníctva a starostlivosti,
- podpora aktívneho starnutia doma umožňujúca zdravé starnutie a nezávislý život.

Odborníci zdôraznili, že práve aktívne starnutie sa môže stať kľúčom na riešenie demografického vývoja a že otázky starnutia sa stanú záležitosťou všetkých generácií, medzigeneračnej solidarity a rodiny. Zámerom Európskeho roka 2012 preto bolo:

- Podnecovať a podporovať úsilie všetkých zainteresovaných na podporu aktívneho starnutia, spolupatričnosti a spolupráce medzi generáciami so zreteľom na rozmanitosť a rodovú rovnosť.

Celkovým cieľom Európskeho roka 2012 bolo:

- Pomôcť vytvárať spoločnosť podporujúcu aktívne starnutie a solidaritu medzi rôznymi vekovými kategóriami obyvateľstva. Zvýšiť celkové povedomie o prínose, ktorý starší ľudia znamenajú pre spoločnosť.

„Európsky rok 2012 tým chcel upozorniť na to, že zabezpečenie dôstojného zdravého starnutia a nezávislého života občanov si vyžaduje:

- podporovať aktívne starnutie v zamestnaní,
- umožniť aktívne starnutie v komunite,
- podporovať zdravé starnutie a nezávislý život,
- posilňovať solidaritu medzi generáciami.“ (Európsky rok aktívneho starnutia solidarity medzi generáciami, 2012, s. 5).

Realizácia zámerov počas Európskeho roka 2012 predstavovala príležitosť na vytvorenie takej spoločnosti, ktorá bude priateľská pre všetky vekové skupiny, udržateľná pre všetky generácie a posilní postavenie ľudí tak, aby mohli starnúť v dobrom zdraví. Najdôležitejším poslaním bolo upozorniť na dôležité problémy spojené so starnutím európskej populácie. Dodatok „solidarita medzi generáciami“ zdôraznil fakt, že je potrebné hľadať také riešenia, ktoré nebudú stavať proti sebe mladšiu a staršiu generáciu, ale podporia spoluprácu medzi nimi. Zároveň označoval vzájomnú podporu a spoluprácu rôznych vekových skupín s cieľom vytvoriť spoločnosť, v ktorej by ľudia každého veku zohrávali svoju úlohu v súlade s ich potrebami a schopnosťami a mali by prospieť z ekonomického a sociálneho pokroku svojej komunity na báze rovnocennosti. Podľa viacerých výskumných štúdií Boushra – Wolbring (2013); Diestelkamp – Narushima - Liu (2013); Friedman (2008), má táto požiadavka podporu aj v slovenskej verejnosti. Neriešené medzigeneračné problémy bez solidarity prinášajú so sebou celý rad patologických javov. Treba zdôrazniť, že pre úspešnosť tejto

myšlienky treba spraviť maximum v prospech obidvoch generácií a nestavať ich do konkurenčného vzťahu. Medzigeneračná solidarita je významným prvkom dôstojnej staroby, čo sa odzrkadlilo aj do hlavného cieľa našej práce, kde sme sa zamerali na zdravé a aktívne starnutie seniorov v meste Galanta prostredníctvom novovytvoreného vzdelávacieho programu.

2 METÓDY

2.1 Východisková situácia v meste Galanta

Starnutie populácie a zvyšujúci sa počet seniorov v meste Galanta vytvára dopyt po službách pre cieľovú skupinu seniori. Na celomestskej úrovni, je potrebné reagovať na túto skutočnosť v prvom rade z pohľadu verejnej správy – t. j. mesta. V meste Galanta v súčasnosti plánovanie sociálnych služieb prebieha podľa určitého rámca, ktorý má zadefinované svoje jasné pravidlá a sú zahrnuté aj v dokumente *II. Komunitný plán sociálnych služieb mesta Galanta na roky 2014-2018* (ďalej len komunitný plán). Komunitný plán vychádza zo zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov (ďalej len zákon o sociálnych službách) a hovorí o strednodobom pláne rozvoja sociálnych služieb na území mesta Galanta. Je spracovaný v spolupráci so zadávateľmi, poskytovateľmi a samotnými prijímateľmi sociálnych služieb a zohľadňuje vytýčené priority mesta Galanta v jeho programe hospodárskeho a sociálneho rozvoja. Je vypracovaný a schválený na základe národných priorít rozvoja sociálnych služieb. Sú v ňom zohľadnené miestne špecifiká a potreby fyzických osôb v oblasti sociálnych služieb poskytovaných v danom územnom obvode a sú v ňom určené aj potreby rozvoja, personálne, finančné, prevádzkové a organizačné podmienky na ich zabezpečenie. Tento strategický dokument a aktivity, ktorými sa budú napĺňať definované priority budú predmetom rozpracovania do akčných plánov a budú premietnuté do rozpočtových výdavkov príslušných rokov v konkrétnych číslach. Plán realizácie rozvoja sociálnych služieb v komunitnom pláne pozostáva zo 4 priorít, z ktorých jedna je vzdelávanie v oblasti sociálnych služieb. V rámci tejto priority sú zadefinované 3 opatrenia už s konkrétnymi aktivitami nasledovne:

- Podpora celoživotného vzdelávania a prehlbovania kvalifikácie.
- Aktívne starnutie prostredníctvom vzdelávania.
- Rozvoj voľno časových aktivít pre všetky cieľové skupiny.

II. Komunitný plán sociálnych služieb mesta Galanta na roky 2014-2018 bol schválený 19. novembra 2013 na riadnom zasadnutí Mestského zastupiteľstva Galanta uznesením č. 313/Z-2013 a tým sa stal legislatívne záväzným dokumentom, ktorý je zároveň otvorený

potrebám občanov mesta a participácii poskytovateľom sociálnych služieb s cieľom dôsledného a efektívneho naplňovania stanovených priorit.

V zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Galanta sú sociálne služby poskytované seniorom v nasledovných zariadeniach:

- Patria - Domov dôchodcov (ďalej len Patria DD): zariadenie pre seniorov, zariadenie opatrovateľskej služby,
- Denné centrá (ďalej len DC).

Mimo zriaďovateľskej pôsobnosti mesta pre seniorov sociálne služby poskytuje:

- Pohoda Seniorov, n. o.: zariadenie pre seniorov, domov sociálnych služieb, denný stacionár, (zriaďovateľom je nezisková organizácia),
- Centrum sociálnych služieb pre starších občanov Samaritán: domov sociálnych služieb, (zriaďovateľom je cirkevný zbor evanjelickej cirkvi augsburského vyznania v Galante).

Patria DD zahájila svoju činnosť v oblasti poskytovania sociálnych služieb v roku 1986 ako účelová budova pre dôchodcov. Prešla niekoľkými reprofelizáciami a v súčasnej dobe poskytuje podľa zákona o sociálnych službách nasledovné sociálne služby: zariadenie pre seniorov, zariadenie opatrovateľskej služby, opatrovateľská služba (v domácnosti), nocľaháreň, nízkoprahové denné centrum, odľahčovacia služba.

Mesto Galanta zriadilo a prevádzkuje DC v súlade so zákonom č. 369/1990 Zb. o obecnom zriadení v znení neskorších predpisov a v súlade so zákonom o sociálnych službách. Mesto má 5 DC s počtom 249 členov. Predmetom činnosti DC je:

- poskytovanie sociálneho poradenstva,
- zabezpečovanie záujmovej činnosti poskytnutím priestorov na záujmovú a kultúrnu činnosť fyzickej osobe, ktorá dovŕšila dôchodkový vek, fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím alebo nepriaznivým zdravotným stavom, rodičovi s dieťaťom alebo starému rodičovi s vnukom alebo vnučkou.

DC nemajú právnu subjektivitu. Ich činnosť sa riadi prevádzkovým poriadkom a ročným plánom. Členom sa môže stať každý občan s trvalým pobytom na území mesta Galanta, ktorý dosiahol dôchodkový vek či občan s nepriaznivým zdravotným stavom. V komunitnom pláne za „seniora“ považujú občana, ktorý dosiahol vek priznania starobného dôchodku. V rámci prípravy komunitného plánu sociálnych služieb Mestský úrad Galanta v období apríl - jún 2013 realizoval prieskum – dotazníkové šetrenie v rámci mesta Galanta. Z analýzy požiadaviek seniorov z dotazníkového šetrenia vyplynulo, že seniorom chýbajú kľúčové kompetencie potrebné na ich uspokojovanie a rozvoj, aktívne občianstvo a spoločenské

začlenenie. Chýbajú im vedomosti a zručnosti najmä v oblasti informačno – komunikačných technológií a cudzích jazykov, ktoré by im pomohli pri ich ďalšej seberealizácii v taktiež dôležitej etape života, počas ktorej by mohli mladším generáciám ešte odovzdávať životné skúsenosti. Ďalším dôležitým poznatkom z prieskumu bolo, že mesto Galanta a jeho zariadenia nemajú vytvorené vhodné podmienky na realizáciu vzdelávania takéhoto typu, neexistujú priestory vybavené vhodnými didaktickými prostriedkami, nie sú spracované študijné materiály a multimediálny obsah so zameraním na vzdelávanie seniorov.

Vychádzajúc z doteraz uvedených poznatkov ako sú: aspekty a dôsledky starnutia a staroby, demografický vývoj obyvateľstva SR, z najvýznamnejších medzinárodných a národných dokumentov aktívneho starnutia, z poslania celoživotného vzdelávania, z cieľov edukácie seniorov, z výsledkov rôznych prieskumov, z postavenia starších ľudí v spoločnosti, z existujúcich sociálnych programov a projektov v oblasti aktívneho starnutia, a z lokálnych podmienok mesta Galanta ako sú: (veková štruktúra obyvateľstva, ciele a priority strategických dokumentov v sociálnej oblasti, potreby starších ľudí), predkladáme projektový zámer, ktorého využiteľnosť je zameraná na podporu aktívneho starnutia v meste Galanta.

2.2 Ciele projektu

Hlavný cieľ: Podporiť zdravé a aktívne starnutie seniorov v meste Galanta prostredníctvom novovytvoreného vzdelávacieho programu.

Špecifické ciele:

- Zvýšenie povedomia seniorov o zdravej výžive a životnom štýle.
- Zvýšenie vedomostí a zručností seniorov v oblasti informačných a komunikačných technológií (ďalej len IKT).
- Zvýšenie základných zručností seniorov pre komunikáciu v anglickom jazyku.

2.3 Cieľová skupina

Cieľovou skupinou zapojenou do realizácie projektu budú seniori (starší ľudia vo veku nad 60 rokov), ktorí žijú priamo v meste Galanta (trvalý alebo prechodný pobyt) – 270 seniorov (po 90 senioroch v troch aktivitách). Výber cieľovej skupiny nebude podmienený dosiahnutím konkrétneho stupňa vzdelania. Do projektu budú môcť byť zaradení aj seniori, ktorí majú ukončené čo i len základné vzdelanie. Dôležité bude, že prejavia záujem o účasť na tomto projekte. V rámci realizácie aktivít projektu budú seniori rozdelení do 6 skupín, pričom jednu skupinu bude tvoriť min. 8 max. 15 osôb a to v závislosti od vzdelávacej aktivity.

a/ skúsenosti žiadateľa s cieľovou skupinou

Mesto Galanta neustále spolupracuje s DC a Patria DD s cieľom skvalitniť život seniorov mesta a prímestských častí. Na podporu aktívneho využívania voľného času a na obstarávanie pomôcok pre seniorov mesto každoročne využíva dotácie Trnavského samosprávneho kraja a financie z vlastného rozpočtu. V DC najmä za pomoci mesta boli založené rôzne záujmové krúžky, ktoré sú podporované z uvedených dotácií a z vlastných zdrojov.

Prijatím zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov sa kluby dôchodcov od 1. 1. 2009 považujú za denné centrá. V meste Galanta je v súčasnosti aktívnych päť denných centier (v skratke: DC).

V zriaďovateľskej pôsobnosti mesta je jeden domov dôchodcov, ktorý má 164 klientov. Činnosť realizovaná v centrách povzbudzuje seniorov k aktivite, seberealizácii, spája ich so životom mesta, prispieva k nadväzovaniu kontaktov medzi ľuďmi a v neposlednom rade vytvára pocit spolupatričnosti, ktorý je pre seniorov mimoriadne dôležitý. V denných centrách sa usporadúvajú besedy, prednášky na témy týkajúce sa zdravia, výživy, správnej životosprávy, kultúry, dôchodkového systému fungujúceho na Slovensku a podobne. Členovia denných centier vedú vo svojich priestoroch pestrý kultúrno-spoločenský život. Stretávajú sa na rôznych spoločenských posedeniach pri príležitosti rozličných sviatkov (Fašiangy, Deň žien, Deň matiek, Mikuláš, Vianoce atď.) a životných jubileí. V posledných rokoch sa objekty denných centier materiálne-technicky obnovili a zrekonštruovali, čím sa zabezpečilo ich ďalšie nerušené fungovanie.

2.4 Fázy projektu

Mesto Galanta v rámci prípravnej fázy predkladaného projektu zrealizovalo aktivitu – prieskum potrieb oprávnenej priamej cieľovej skupiny. Z výsledkov prieskumu jednoznačne vyplynulo, že seniorom chýbajú kľúčové kompetencie potrebné na uspokojovanie a rozvoj, aktívne občianstvo a spoločenské začlenenie. Kompetencie chápeme ako kombináciu vedomostí a zručností (najmä v oblasti digitálnej a jazykovej). Dôležitým poznatkom vyplývajúceho z prieskumu je, že v súčasnosti v meste nie sú vytvorené vhodné podmienky na realizáciu vzdelávacieho programu seniorov – neexistuje učebňa, nie sú prístupné vhodné didaktické prostriedky a nie sú spracované študijné materiály (zdravá výživa a životný štýl, IKT, anglický jazyk). Na základe uvedeného sme sa rozhodli vytvoriť pre starších ľudí vo veku nad 60 rokov – seniorov vzdelávací program neformálneho vzdelávania, ktorý je zameraný na rozvoj kľúčových kompetencií seniorov v zmysle odporúčania Európskeho parlamentu

a Európskej rady. Prostredníctvom projektu chceme rozšíriť vedomosti a zručnosti zvyšujúce kvalitu života seniorov.

2.5 SWOT analýza predpokladov žiadateľa

SWOT analýza je jedným zo základných strategických nástrojov. S jej pomocou môžeme analyzovať silné a slabé stránky, príležitosti a hrozby v rámci predkladania projektu.

Tab. 1 Analýza predpokladov žiadateľa

| <i>Analýza predpokladov žiadateľa</i> | |
|---------------------------------------|--|
| <i>Silné stránky</i> | Do projektu bude zapojený dostatočný počet interných odborných zamestnancov, čo zabezpečí tvorbu obsahu a metodiky pre implementáciu vzdelávacieho programu odbornú udržateľnosť a multiplikačné efekty. |
| | Žiadateľ veľmi dobre spolupracuje s dennými centrami a domovom dôchodcov. |
| | Žiadateľ má dobré skúsenosti s implementáciou rôznych projektov finančne podporených z Európskeho sociálneho fondu, s aktivitami týkajúcich sa cieľovej skupiny a s aktivitami v rámci predkladaného projektu. |
| | Žiadateľ zabezpečuje finančnú udržateľnosť projektu z dlhodobého hľadiska. |
| <i>Príležitosti</i> | <p>Väčšia otvorenosť organizácie voči svojmu okoliu (verejnosti).</p> <p>Získanie spätnej väzby.</p> <p>Rozšírenie ponuky pre užívateľov sociálnych služieb.</p> <p>Skvalitnenie poskytovania sociálnych služieb.</p> <p>Rozvíjanie kľúčových kompetencií seniorov na aktívne občianstvo.</p> <p>Skvalitnenie lokálnej sociálnej politiky.</p> <p>Skvalitnenie života seniorov na komunitnej úrovni.</p> <p>Zlepšenie digitálnej gramotnosti seniorov.</p> <p>Odstraňovanie diskriminácie starších ľudí na trhu práce.</p> |
| <i>Slabé stránky</i> | <p>Žiadateľ nemá dostatok internej odbornej kapacity, ktorá by realizovala vzdelávacie aktivity (tzv. lektorov), preto ich bude musieť zabezpečiť prostredníctvom dodávateľa, ktorý bude vybraný na základe realizácie verejného obstarávania v zmysle platného zákona o verejnom obstarávaní.</p> <p>Žiadateľ nemá k dispozícii vhodné technické vybavenie potrebné na realizáciu vzdelávania seniorov.</p> |

| | |
|---------------|---|
| <i>Hrozby</i> | <p>Nepodarí sa zaistiť financovanie projektu.</p> <p>Nepodarí sa zaistiť spolufinancovanie projektu.</p> <p>Zamestnanci sa nemusia stotožniť s určitými aktivitami.</p> <p>Nízka účasť užívateľov sociálnych služieb na aktivitách (nezáujem o vybrané aktivity).</p> |
|---------------|---|

2.6 Aktivity projektu

Naplnenie hlavného cieľa a špecifických cieľov bude dosiahnuté realizáciou naplánovaných hlavných a podporných aktivít projektu.

Hlavné aktivity:

- Zdravá výživa a životný štýl pre seniorov.
- Aktívne využívanie IKT pre seniorov.
- Anglický jazyk pre aktívneho seniora.

Podporné aktivity:

- Riadenie projektu.
- Publicita a informovanosť.

Tab.2 Aktivita č. 1

| | |
|---------------------------------|---|
| <i>Názov aktivity č. 1.</i> | Zdravá výživa a životný štýl pre seniorov. |
| <i>Podaktivity</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zdravá výživa a liečivá pri bežných poruchách organizmu vplyvom veku 2. Prvá pomoc 3. Severská chôdza (nordic walking) |
| <i>Názov špecifického cieľa</i> | Zvýšenie povedomia seniorov o zdravej výžive a životnom štýle. |
| <i>Cieľ aktivity</i> | Prostredníctvom vzdelávania v oblasti zdravej výživy, získania zručností pre výkon prvej pomoci a zapojenia pohybových aktivít podporiť zdravé starnutie, zdravý životný štýl, predĺžovanie života a tým zlepšiť kvalitu života seniorov. |
| <i>Popis aktivity</i> | <p>Starnutie je prirodzený, zákonitý proces v živote každého človeka, ktorý sa spája s biologickými, psychologickými, sociálnymi a ekonomickými zmenami. Každý človek má svoj vlastný kľúč k mladistvej vitalite. Zdravotný stav každého z nás ovplyvňujú rôzne podmienky a faktory zdravia. Zdravie človeka je zložitým spôsobom podmienené kladným i záporným spolupôsobením súboru vnútorných a vonkajších vplyvov.</p> <p>Najväčší podiel pri utváraní zdravotného stavu človeka má práve životný štýl, ktorý je ovplyvnený najmä primárnou prevenciou a výchovou</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>k zdraviu. Uplatňuje sa počas celého života. Sem patria aj zmeny súvisiace s fyzickými, sociálnymi a psychologickými vplyvmi.</p> <p>Vzhľadom k tomu, že jednou z priorit Vlády SR je podporovať zdravé starnutie, zdravý životný štýl, predlžovanie života a zlepšovanie kvality života starších ľudí, ktorých počet sa neustále zvyšuje, a keďže životný štýl je ten najdôležitejší faktor ovplyvňujúci zdravie človeka, rozhodli sme sa pre zaradenie vzdelávania v oblasti podpory celkového zdravia. Prostredníctvom tejto aktivity chceme dosiahnuť zlepšenie samotného postoja seniorov k zdraviu.</p> <p>Prvá pomoc je súbor jednoduchých a účelných opatrení, ktoré slúžia na bezprostrednú pomoc pri náhlom ohrození života alebo postihnutí zdravia, a ktoré môžu byť poskytnuté kdekoľvek a kedykoľvek aj bez špeciálnych pomôcok. Základným cieľom prvej pomoci je zachrániť život. Povinnosť poskytnúť základnú prvú pomoc má každý, podľa svojich možností a schopností. Keďže cieľová skupina je vo vyššom veku, môžeme očakávať väčšiu pravdepodobnosť, že sa ocitnú v situácii, keď budú musieť poskytnúť základnú prvú pomoc svojmu partnerovi (blízkemu). Z uvedeného dôvodu sme sa rozhodli zaradiť i tento tematický okruh.</p> <p>Vzdelávanie, ktoré súvisí s aktívnym pohybom, poslúži seniorom aj ako prevencia pred rôznymi chorobami. Častá pohybová aktivita v kolektíve zaisťuje veľké množstvo sociálnych kontaktov, odstránenie emocionálneho vypätia a stresu, zlepšenie komunikácie medzi rovesníkmi a posilňuje priateľské väzby. Priaznivý vplyv pohybu na zdravie človeka, spomalenie tempa starnutia a zlepšenie kvality života - toto všetko by malo byť motiváciou seniora k aktívnemu životnému štýlu.</p> <p>Severská chôdza je optimálnou pohybovou aktivitou pre osoby trpiace nadváhou, postihnutím kĺbov, po úrazoch a pod. najmä kvôli použitiu palíc a tým odľahčeniu kĺbov dolných končatín. Táto pohybová aktivita pomáha pri bolesti chrbtice, uvoľňuje stuhnuté krčné svalstvo a posilňuje svaly.</p> <p>V rámci týchto aktivít sa cieľová skupina oboznámi s potrebnými teoretickými vedomosťami a praktickými ukázkami. Pri severskej chôdzi sa cieľová skupina zúčastní názorných ukážok a vyskúša si praktické cvičenia.</p> |
| <i>Časová dotácia</i> | Časová dotácia na 1 osobu pre realizáciu aktivity je 45 hodín t. j. 9 dní (denne á 5 hod., 1 hod. = 60 min.). |
| <i>Použité metódy v rámci realizácie aktivít</i> | vysvetľovanie, inštrukciá, prednášky, praktické cvičenia, názorné ukážky, využívanie internetu a samoštúdium. |

Tab. 3 Aktivita č. 2

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| <i>Názov aktivity č. 2.</i> | Aktívne využívanie IKT pre seniorov. |
|-----------------------------|--------------------------------------|

| | |
|--|---|
| <i>Názov špecifického cieľa</i> | Zvýšenie vedomostí a zručností seniorov v oblasti informačných a komunikačných technológií. |
| <i>Cieľ aktivity</i> | Prostredníctvom vzdelávania v oblasti informačno-komunikačných technológií podporiť rozvoj a rozšírenie digitálnych zručností. |
| <i>Popis aktivity</i> | <p>Súčasná moderná doba, ktorá sa vyznačuje prudkým rozvojom výpočtovej techniky, kladie nemalé nároky na všetkých nás, mladých či starších. Na to, aby starší ľudia držali krok s dobou, je nevyhnutné sa zaujímať aj o ich sekundárne potreby, medzi ktoré patrí aj vzdelávanie zamerané na získanie nových vedomostí, skúseností a zručností pri práci s IKT.</p> <p>Cieľom vzdelávania zameraného na rozvoj digitálnych zručností seniorov je podnietiť ich k využívaniu IKT a moderných komunikačných nástrojov so zámerom skvalitniť si život napr. pri bežnej komunikácii s rodinou a priateľmi, rozširovaní si vedomostí zvyšujúcich svoju nezávislosť a pri využívaní elektronických služieb úradov.</p> <p>Obsahové zameranie aktivity:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ porozumenie základným pojmom IKT, internetová bezpečnosť, využívanie služieb internet bankingu, ○ práca s digitálnymi a mobilnými zariadeniami a digitálnym obsahom – fotoaparát, smartfon, tablet atď., ○ multimediálny obsah internetu – obrázky, videá, hudba, rss kanál atď., ○ užitočný obsah internetu – legislatíva, nariadenia atď. – ako nájdem, čo potrebujem?, ○ internetová komunikácia – chat, e-mail, služby ako skype a iné – ako obvolať svet zadarmo?. <p>Vzdelávanie bude realizované predovšetkým formou prezenčného vzdelávania. Cieľová skupina si vyskúša praktické cvičenia a budú jej predstavené názorné ukážky.</p> |
| <i>Časová dotácia</i> | Časová dotácia na 1 osobu pre realizáciu aktivity je 99 hodín t. j. 20 dní (denne á 5 hod., 1 hod. = 60 min.). |
| <i>Použité metódy v rámci realizácie aktivít</i> | vysvetľovanie, inštrukciá, prednášky, praktické cvičenia a ukážky, využívanie internetu a samoštúdium. |

Tab.4 Aktivita č. 3

| | |
|---------------------------------|---|
| <i>Aktivita č. 3</i> | Anglický jazyk pre aktívneho seniora. |
| <i>Názov špecifického cieľa</i> | Rozvoj základných zručností seniorov pre komunikáciu v anglickom jazyku. |
| <i>Cieľ aktivity:</i> | Prostredníctvom vzdelávania v oblasti cudzieho jazyka podporiť rozvoj základných jazykových zručností seniorov. |
| <i>Popis aktivity</i> | Ako sa naučiť porozumieť cudzojazyčnému svetu bez náročného učenia? |

| | |
|--|---|
| | <p>Vzdelávanie je určené pre seniorov, ktorí chcú svoj voľný čas stráviť aktívne a naučiť sa niečo nové a tak si rozšíriť obzory, prípadne ak majú rodinu v zahraničí a chcú za nimi cestovať bez strachu z jazykovej bariéry.</p> <p>Vyučovanie anglického jazyka sa uskutoční metódou „communicative language teaching“. Seniori si jazyk osvojujú ako malé deti. Učia sa rýchlo reagovať a žiť „English life“.</p> <p>Cieľom komunikačného spôsobu vyučovania je naučiť seniorov reagovať a používať cudzí jazyk v každodenných situáciách bežného života rýchlo a efektívne. Seniori sa naučia využívať najčastejšie používané slová, frázy a vety v anglickom jazyku a bezprostredne si ich osvojia a aplikovať. Inak povedané, seniori budú jazyk používať od prvého kontaktu s ním, v rámci hoci aj veľmi obmedzenej slovnej zásoby.</p> <p>Obsahové zameranie aktivity:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ zoznámiť sa s výslovnosťou, ○ osvojiť si základnú slovnú zásobu, ○ naučiť sa klásť jednoduché otázky a odpovedať na ne, ○ vedieť reagovať v každodenných situáciách, ○ porozumieť hovorenému a písanému prejavu týkajúceho sa bežných situácií, ○ viesť jednoduchú konverzáciu, ○ vedieť využívať prekladače, translátory pre porozumenie zahraničnému internetovému obsahu. <p>Vzdelávanie bude realizované predovšetkým formou prezenčného vzdelávania. Cieľová skupina sa zúčastní praktických cvičení a výcvikov.</p> |
| <i>Časová dotácia</i> | Časová dotácia na 1 osobu pre realizáciu aktivity je 90 hodín t. j. 18 dní (denne á 5 hod., 1 hod. = 60 min.). |
| <i>Použité metódy v rámci realizácie aktivít</i> | dialóg, vysvetľovanie, prednášky, praktické cvičenia a ukážky, diskusia, využívanie internetu a samoštúdium. |

2.7 Postup a spôsob realizácie projektu

Spôsob realizácie bude v súlade s moderným projektovým riadením. Odborné činnosti budú zabezpečovať zamestnanci žiadateľa a odborní lektori. Postup sme zhrnuli do nasledovných bodov:

- realizovanie verejného obstarávania,
- realizovanie publicity projektu,
- technická príprava vzdelávacej miestnosti,
- tvorba vzdelávacieho programu,

- vzdelávanie seniorov.

2.8 Časový harmonogram a trvanie projektu

Dĺžka realizácie aktivít projektu: 18 mesiacov (07/2015 -12/2016)

Hlavné aktivity: 16 mesiacov (07/2015 -10/2016)

Podporné aktivity: 18 mesiacov (07/2015 -12/2016)

3 VÝSLEDKY

Z hľadiska *trvalej udržateľnosti výsledkov projektu* je dôležitým východiskom pre udržateľnosť projektu spolupráca DC a DD Patria s mestom. Novovytvorený vzdelávací program, spracované študijné materiály a multimedialne obsahy jednotlivých vzdelávacích aktivít budú pilotne overované v podmienkach DC a DD Patria. Výsledky projektu a samotný vzdelávací program sú použiteľné aj pre realizáciu ďalších projektov. Mesto Galanta má v snahe urobiť všetko preto, aby boli vytvorené vhodné podmienky pre pokračovanie ďalšieho vzdelávania seniorov s cieľom rozvíjať ich kľúčové kompetencie, čím bude jednoznačne zaručená udržateľnosť výsledkov projektu a dostatočné predpoklady na výkon aktivít, ktoré budú generovať úžitky aj po skončení projektu.

Očakávané výsledky – výstupy. Realizáciou aktivity č. 1 sa zvýši povedomie seniorov o zdravej výžive, životnom štýle a poskytovaní prvej pomoci, čím dosiahnu zlepšenie samotného postoja k zdraviu. Pohybovými aktivitami dosiahnu spomalenie tempa starnutia a zlepšenie kvality života. Realizáciou aktivity č. 2 si seniori zvýšia vedomosti a zručnosti v oblasti IKT. Realizáciou aktivity č. 3 sa naučia seniori reagovať a používať cudzí jazyk v každodenných situáciách bežného života rýchlo a efektívne. Realizáciou všetkých troch aktivít vznikne novovytvorený vzdelávací program.

Multiplikačné efekty počas vzdelávania a taktiež po ukončení realizácie vzdelávacích aktivít projektu bude šírenie výsledkov projektu zabezpečované najmä prostredníctvom cieľovej skupiny. Šírenie výsledkov a výstupov bude odovzdávané nepriamej cieľovej skupine, ktorú budú tvoriť kolegovia, známi, priatelia z jednotlivých DC či Patria DD. Po skončení projektu budú vo vybraných DC a Patria DD zriadené miestnosti s možnosťou využívania počítačov, prostredníctvom ktorých sa budú môcť ďalej odovzdávať získané digitálne zručnosti. Druhý spôsob šírenia výsledkov a výstupov vidíme práve v ďalšom využívaní projektom vytvorených študijných materiálov a multimedialnych obsahov na CD, ktoré budú môcť využívať napr. rodinní príslušníci, susedia, priatelia, ktorí sa nestretávajú len v centrách,

ale inde napr. pri aktívnom odpočinku na záhradkách. Veríme, že o vytvorený vzdelávací program prejavia záujem i ďalšie osoby, ktoré sa nebudú môcť zapojiť do projektu.

Diseminácia výsledkov projektu. Celý projekt bude medializovaný na webovej stránke mesta, v mestských novinách, v miestnych tlačových a elektronických médiách (tlačové správy a články).

4 DISKUSIA A ODPORÚČANIE PRE PRAX

Starší človek v sebe skrýva neohraničený zdroj informácií a životných skúseností, ktoré z individuálneho a spoločenského hľadiska treba naďalej rozvíjať a efektívne zúžitkovať. Vzťah človeka k životu a jeho postoje k spoločnosti sú ovplyvnené demografickými a ekonomickými podmienkami, jeho vzdelanostnou úrovňou a jeho vychovanosťou. Zvyšovanie kvality vzdelania a tzv. celoživotné vzdelávanie pozitívne vplyvajú na utváranie zdravého životného štýlu a kladných postojov k životu a k starobe. Prostredníctvom rôznych vzdelávacích aktivít môže starší človek nájsť opätovný zmysel svojho života a predchádzať sociálnej izolácii. Edukatívne aktivity prispievajú k aktívnemu oddychu, racionálnemu tráveniu voľného času a k zvýšeniu kvality osobného i verejného života seniorov. Obrovský časový priestor, ktorý majú seniori k dispozícii po vstupe do dôchodku, zostáva veľmi často vyplnený neefektívne. Nami navrhnutý projekt predstavuje sociálnym a výchovným pracovníkom pôsobiacich v rôznych organizáciách a inštitúciách možné riešenie, ako spestriť socio-edukatívnu prácu so seniormi. Je na škodu každej spoločnosti, ktorá nevytlačí žiadne úsilie a finančné prostriedky na sociálno-edukatívnu starostlivosť seniorov, ktorí žijú v prirodzenom prostredí. Práve preto v praktickej časti našej práce sme navrhli projekt na úrovni verejnej správy – mesta Galanta. Téma „Aktívne starnutie“ bola zvolená ako memento na rok 2012, ktorý bol vyhlásený za Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami. V tejto súvislosti Rada Európskej únie konštatovala, že na zmeny vo vekovej štruktúre obyvateľstva je nevyhnutné reagovať vytvorením kultúry aktívneho starnutia. Koncept aktívneho starnutia neznamena iba schopnosť byť fyzicky aktívny, ale zahŕňa pokračovanie účasti starších ľudí v sociálnej, ekonomickej, duchovnej a občianskej sfére podľa ich potrieb, túžob a schopností. Seniorská problematika je dnes vysoko aktuálna a vyžaduje si zvýšenú pozornosť zo strany spoločnosti. Ide o sociálny jav, ktorý sa vo svojej podstate prejavuje, aj keď nie vždy dokážeme odhadnúť jeho podstatu, vývoj a s tým spojené problémy. Naše úsilie sa zameralo na prepojenie sociálnej práce a aktivizáciu seniorov prostredníctvom edukácie. Toto spojenie nie je náhodné, veď pedagogika a sociálna práca majú veľa spoločných charakteristík. Vo svojich rôznorodých

formách sprevádzajú človeka počas celého životného cyklu. Ich význam je v pomoci, ktorá smeruje ku skvalitneniu života jednotlivcov a skupín. Naš zámer nemožno považovať za novinku v danej oblasti, opiera sa projekty, ktoré prebehli v zahraničí a sú integrované pod projektovými názvami: ENIL – European Network for Intergenerational Learning; PALADIN – Promoting Active Learning and Ageing of Disadvantaged Seniors; ADD LIFE – ADDing quality to LIFE through inter-generational learning via universities. V práci predložený projekt umožní seniorom nazrieť do možností, ktoré zvýšia ich dôstojné, zdravé a aktívne starnutie a plnohodnotný spoločenský život prostredníctvom aktívneho využívania voľného času. Zaradenie nami zvolených aktivít nie je náhodné. Vychádza z rôznych aspektov a dôsledkov starnutia a staroby a z tých nových možností seberealizácie seniorov, ktoré sa im otvorili v dôsledku globalizácie. Sme presvedčení, že realizácia predloženého projektu prispeje k vyššej kvalite života seniorov.

Ľudia v seniorskom veku väčšinou nemajú pre svoju finančnú situáciu možnosť a ani chuť zapájať sa do spoločenského života. Práve z tohto dôvodu sme navrhli projektové riešenie za účelom získania finančných prostriedkov na vzdelávanie seniorov, ktoré reaguje na ich sekundárne potreby ako sú napr. komunikácia, spoločenský kontakt, pocit spoločenskej užitočnosti a seberealizácia. Sociálnym a výchovným pracovníkom odporúčame sledovať a využiť všetky vhodné projektové výzvy v tejto oblasti na rôznych úrovniach. Predkladaným projektom ponúkame nápady a možnosti aj kultúrnym, výchovným a sociálnym pracovníkom pôsobiacim v rôznych inštitúciách a zariadeniach ako spestriť socio-edukatívnu prácu so seniormi.

Mesto Galanta vo svojej sociálnej činnosti plánuje realizovať i ďalšie vzdelávacie aktivity v rámci ktorých bude využívaný novovytvorený vzdelávací program. Vytvorením nového vzdelávacieho projektu a zapojením cieľovej skupiny do vzdelávania, prispeje projekt k napĺňaniu všetkých cieľov. Splňa aj podmienky trvalo udržateľného rozvoja, ktorý sa zameriava na neustále zlepšovanie kvality života súčasnej i budúcej generácie. Projekt podporuje okrem iných dôležitých vecí aj vysokú úroveň výchovy a vzdelávania. Aktivity nie sú len o získavaní vedomostí, ale aj o stretávaní sa so zaujímavými ľuďmi a o výmene skúseností, čo každého obohatí. Vychádzajúc z predloženého projektu odporúčame aj ďalšie aktivity:

- realizovať aktivity opakovane použitím už vytvoreného študijného materiálu pre rovnaké cieľové skupiny,
- realizovať kultúrne a iné aktivity využitím informačno–komunikačnej technológie, ktorá po realizácii projektu ostáva v majetku žiadateľa,

- pokračovať aktivity vo forme nadstavby ako vzdelávanie pre pokročilých (IKT, cudzí jazyk),
- rozšíriť projekt o ďalšie aktivity podľa predstáv žiadateľa, alebo na základe prieskumu ich „ušiť“ na mieru podľa požiadaviek cieľovej skupiny napr.
 - *finančná a právna gramotnosť*. Cieľ: rozšírenie obzoru v oblasti finančného trhu, hospodárenia s vlastnými financiami a ako predchádzať podvodom.
 - *verejná správa*. Cieľ: princípy fungovania verejnej správy a usmernenie seniorov, ako sa orientovať v spleti úradných inštitúcií.
 - *aktívne spoznávanie svojho regiónu*. Cieľ: návšteva najatraktívnejších kútov regiónu.
 - *pestovanie liečivých rastlín*. Cieľ: pestovanie liečivých rastlín a húb v domácom prostredí a ich využitie.
 - *ochrana prírody a zveri*. Cieľ: drobnochov, starostlivosť o zver doma i v prírode.

Ľudský vek sa z generácie na generáciu predlžuje, preto je potrebné tejto skutočnosti venovať mimoriadnu pozornosť. Senior zajtrajška je iný, než bol senior včerajška. Problematika starnúceho človeka a starnúcej spoločnosti vyžaduje efektívne sociálne riešenie. Sme presvedčení, že súčasťou komplexného riešenia je aj edukácia človeka v seniorskom veku a vo vzťahu k seniorskému veku. Dôležitým faktorom je aj to, že finančné prostriedky vynaložené na sociálno – edukatívnu starostlivosť o seniorov, ktorí žijú buď vo svojom prirodzenom prostredí alebo v niektorom zariadení sociálnych služieb, sa používajú v prospech takých ľudí, ktorí svojou prácou a osobnosťou celý život aktívne participovali na tvorení a pretváraní celej spoločnosti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ADD LIFE – ADDing quality to LIFE through inter-generational learning via universities. [online]. [cit. 2015-03-22]. Dostupné na: <http://www.eaea.org/en/projects.html>

BOUSHRA A. - WOLBRING. G. 2013. *Analysis of Newspaper Coverage of Active Aging through the Lens of the 2002 World Health Organization Active Ageing Report: A Policy Framework and the 2010 Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action*. In *International Journal of Environment Research and Public Health* 2013, [online]. 10, 6799-6819; doi:10.3390/ijerph10126799. ISSN 1660-4601. Published: 5 December 2013 [cit. 2015-03-02]. Dostupné na: www.mdpi.com/journal/ijerph

DIESTELKAMP, N. - NARUSHIMA, M. - LIU, J. 2013. Learning for Life and Active Aging: Learning for Life and Active Aging: Public Continuing Education Programs in an Age-Friendly City. In *2nd International conference on age-friendly cities. Living and Aging Together in our Community. September 9 – 11, 2013, Québec Canada.*

ENIL – European Network for Intergenerational Learning. [online]. [cit. 2015-2-22].

Dostupné na: <http://www.enilnet.eu/>

FREIDMAN, B. 2008. The Integration of Pro-Active Aging Education into Existing Educational Curricula. In *Journal of Gerontological Social Work*, Vo. 28, Issue 1-2, 2008. pp. 103-110. DOI:10.1300/J083v28n01_12

CHOMOVÁ, S. 2012. *Európsky rok aktívneho starnutia solidarity medzi generáciami.* [online]. 2012. Národné osvetové centrum. [cit.2014-06-19].

Dostupné na:

<http://www.nocka.sk/uploads/34/bf/34bf28e4b51151541d690543091e10cc/eras-metodicky-material.pdf>

II. komunitný plán sociálnych služieb mesta Galanta na roky 2014-2018. [online]. 2013. Mesto Galanta. 2013. [cit.2014-10-14].

Dostupné na:

http://www.galanta.sk/files/II.komunitny_plan_socialnych_sluzieb.pdf

PALADIN – Promoting Active Learning and Ageing of Disadvantaged Seniors. [online]. [cit.2015-01-30].

Dostupné na:

<http://www.eaea.org/en/projects/partner-projects/completed-projects/paladin.html>

Štatistický úrad SR: *Obyvateľstvo Slovenskej republiky v kontexte Európskeho roku aktívneho starnutia*, 2012. 91 s. ISBN 978-80-8121-144-7.

Zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov.

Príspevok vznikol k projektu Veiga 7/2015 Perspektívy a trendy vo vývoji procesu starnutia populácie optikou krajín V4.

Kontakt na autorov

PaedDr. Henrieta Maťašovská Csemezová

Vysoká škola Danubius

Fakulta sociálnych štúdií

henrieta.csemezova@gmail.com

PhDr. Daniela Baková, PhD.

Vysoká škola Danubius

danielabakova@gmail.com