

Piotr Gierek¹

Akademia Ignatianum w Krakowie

ORCID ID: 0000-0003-1431-795X

e-mail: piotr.gierek@ignatianum.edu.pl

O sociální práci využívané během aktivizace seniorů na základě polských zkušeností

O pracy socjalnej wykorzystywanej w aktywizacji seniorów na podstawie polskich doświadczeń

ABSTRAKT

Celem artykułu jest ukazanie roli pracy socjalnej wykorzystywanej w aktywizowaniu osób starszych. Praca socjalna opiera się na uporządkowanym procesie pomocy i planowanych wysiłkach na rzecz zmian. Koncentruje się na skutecznym interweniowaniu na rzecz jednostek oraz grup najsłabszych między innymi z powodu niepełnosprawności czy starości. Ukierunkowana jest także na partycypację i społeczną inkluzję oraz aktywizację osób wykluczonych społecznie w tym osób starszych przy wykorzystaniu m.in. nowych mediów czy nowych technologii. Główną metodą badawczą zastosowaną w artykule jest analiza literatury przedmiotu, której sednem jest odwołanie się do dostępnej literatury fachowej i naukowej oraz próba jej krytycznego przeglądu. Przeprowadzona analiza przyjęła charakter użytkowy, który ułatwił wykorzystanie osiągnięć nauki do prezentacji wybranych form/działań praktycznych związanych z aktywizacją osób starszych. Aktywizacja realizowana jest przede wszystkim przez instytucje i organizacje funkcjonujące na polu pomocy społecznej i pracy socjalnej, do których w Polsce należą m.in. Kluby „Senior+”. Artykuł przeglądowy.

SŁOWA KLUCZOWE: aktywizacja, praca socjalna, osoby starsze, starzenie się, nowe technologie

¹Data złożenia tekstu do Redakcji „MiS”: 17.06.2022; data zatwierdzenia tekstu do druku 27.06.2022 r.

Úvod

Velké množství společností čím dál tím více stárne, a přibývá jedinců v postproduktivním věku, kterých se začíná týkat problém sociálního vyloučení. Zhoršující se kvalita života starších osob celkově ovlivňuje aktivitu této společenské skupiny, a to se v současné době stává jedním z nejtěžších problémů světa. Navýšení počtu starších osob v postproduktivním věku se stalo novou výzvou nejen pro lékaře, sociální pracovníky, terapeutů, opatrovníky a všechny, kdo se o starší osoby každodenně starají, ale v první řadě úlohou celé společnosti. Nárůst počtu seniorů s sebou přinesl požadavek znovu posoudit společenskou roli této skupiny a z dnešního holistického hlediska je osoba starší vnímaná jako jeden z mnoha aktivních prvků naší společnosti². Stárí se může stát aktivním a tvůrčím obdobím za předpokladu, že se starším osobám dostane maximálně dobré, starostlivé a profesionální péče a to jak ze strany rodiny, tak představitelů systému sociálního zabezpečení, zdravotní péče a ostatních institucí. Právě díky nim mohou senioři zlepšovat a zpřítomňovat své znalosti a podílet se na společenském životě. Zvýšení intelektuální, fyzické a sociální kondice způsobuje nárůst spokojenosti seniora. Dnešní přístup ke stáří vykazuje tendenci vnímat potřebu co největší aktivity a aktivizace této skupiny skrz umožňování seniorům kontaktů s vrstevníky, poskytování podmínek pro uspokojování potřeb sebezrovoje, vzdělávání se a nabývání nových dovedností³. Taková aktivizace se koná v první řadě za účasti sociální práce v organizačních jednotkách systému sociálního zabezpečení.

Stáří neboli „seniorní věk“ nelze zcela jednoznačně definovat a určit, uznává se však, že se toto životní období člení na 3 fáze:

1. 60-75 let – období pokročilého věku (tzv. rané stáří)
2. 75-90 let – období vlastního stáří (tzv. pozdní stáří)
3. 90 let a více – období dlouhověkosti (tzv. stařeckost)

Dle polského zákonodárství starší osoba je každá osoba, která dosáhla věku 60 let. Pro potřeby tohoto článku bude synonymem pojmu „starší osoba“ slovo „senior“, člověk profesionálně neaktivní, dostávající důchod, to znamená, člověk v postproduktivním věku. Proces stárnutí není stejnoměrný ve všech regionech světa. Když chceme zjistit, ve které demografické fázi se konkrétní společnost nachází, musíme do výpočtů zařadit proporce označovány jako podíl starších osob v populaci⁴. Pod tímto pojmem, který se vyjadřuje v procentech, se rozumí: míru podílu osob starších 60 let a více v populaci (podle Světové zdravotnické

² N. Pikula, *Etos starości w aspekcie społecznym. Gerontologia dla pracowników socjalnych*, WAM, Kraków 2011.

³ I. Wróblewska, J. Błaszczuk, *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja aktywizująca osoby starsze - badania własne*, „Nowiny Lekarskie”, 2012, nr 1 (81), s. 31.

⁴ R. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, CRZL, Warszawa 2013, s. 7.

organizace, WHO), anebo míru podílu v populaci osob starších 65 let a více (podle OSN). Sociální práce spočívá v systematické pomoci a plánovaném úsilí vynaloženém za účelem vyvolání změn. Specializuje se na poskytování efektivní intervence nejslabším jedincům a skupinám, mezi jinými osobám starším a postiženým.

Pojem sociální práce má mnoho významů, může se vztahovat na samotnou profesi, nebo na metody působení, bezpochybně však její podstatou zůstává snaha napomáhat druhému člověku ke zlepšení kvality jeho života. V širším slova smyslu je sociální práce činnost, která si klade následující cíle: společenskou inkluzi jednotlivců do společnosti, pomoc při řešení jejích životních problémů, povzbuzování k samostatnosti a podporu při uspokojování potřeb. V praxi tuto práci vykonává mnoho odborníků, zaměstnanců veřejných institucí a nevládních organizací, především je to ale sféra příslušící odborné činnosti sociálních pracovníků, které literatura často nazývá „specialisty lidských záležitostí“, a kteří jsou většinou zaměstnanci různých organizačních jednotek systému sociálního zabezpečení. A právě oni a instituce, které reprezentují, mají povinnost zavádět a vštěpovat aktivizační metody, díky kterým se stále rostoucí zástup sociálně vyloučených osob, zejména osob starších, reintegruje do společnosti.

Sociální práce versus senior

Cílem sociální práce jako vědní disciplíny je zlepšení kvality společenského jednání sociálních skupin a jednotlivců skrz vědomé působení na její sociální vztahy tak, aby se to promítlo do interakcí mezi jednotlivcem a jeho okolím. Pomocí dostupných prostředků vysílá impulsy k zahájení profesionálního jednání v mnoha oblastech společenského života: podporuje rodiny ve zvládání emocionálních krizí, napomáhá místním komunitám, zasahuje při řešení situacích výchovného, zdravotního nebo kolektivního charakteru⁵ a podporuje osoby v pokročilém věku.

Sociální práce prosazuje společenskou změnu a podporuje starší osoby ve snaze zlepšit její tělesnou a duševní pohodu, přičemž vychází ze základních práv člověka a z principu sociální spravedlnosti⁶. Příznačným znakem sociální práce je osobité působení, které má usnadnit proces vzájemného přizpůsobování se a zároveň zdůrazňovat pocit vlastní individuální hodnoty⁷. Sociální práce by měla podporovat sociální politiku, odpovídat na potřeby společnosti, a jednat ve prospěch rovných šancí všech, nehledě na okolnosti, protože na ní spočívá

⁵ R. A. Skidmore, M. G. Thackeray, *Wprowadzenie do pracy socjalnej*, Śląsk, Katowice 1998, s. 18.

⁶ D. Trawkowska, *Portret współczesnego pracownika socjalnego*, Śląsk, Katowice 2006, s. 87-88.

⁷ K. Czekaj, A. Niesporek, K. Wódz, *Przeobrażenia pomocy społecznej w Polsce a potrzeby edukacji w obszarze pracy socjalnej*, [w:] *Profesje społeczne w Europie*, E. Marynowicz-Hetka, E. Wagner, A. Piekarski (red.), Śląsk, Katowice 2001, s. 178.

zodpovědnost za ochranu nejslabších⁸. Sociální práce by se měla zaměřovat na zlepšování podmínek života jednotlivců a komunit, na poskytování úlevy v utrpení, a na řešení sociálních problémů⁹. Můžeme tedy přijmout, že sociální práce je profesionální společenská činnost¹⁰, která se uskutečňuje v určitém čase a společenském prostoru, a která se nezávisle na své podobě zaměřuje na poskytování pomoci jednotlivcům, skupinám, nebo větším komunitám. Soustřeďuje se zejména:

- na efektivní intervenci ve prospěch jedinců nebo skupin, které se zařazují mezi ty nejslabší, které jsou diskriminované, nebo které jsou marginalizovány z důvodu postižení, dlouhodobého onemocnění nebo stáří;
- na zdokonalování schopnosti navazovat dobré vztahy a interakce s ostatními;
- na posilování schopnosti řešit problémy, umět si poradit v nesnázích a na zdokonalování schopnosti sebezvoje;
- na tvoření nových, nebo vylepšování již existujících podpůrných systémů, které nabízejí pomoc, a účelněji naplňují očekávání svěřenců a klientů;
- na podpoře efektivních, spravedlivých a humanitárních služeb, které zabezpečují jednotlivcům, skupinám a větším komunitám sociální podporu, dávky a ostatní formy pomoci¹¹.

Sociální práce může být také definovaná jako umění, věda nebo profese řešit problémy tak, aby bylo dosaženo uspokojivých výsledků v osobních, skupinových a komunitních vztazích. Využívá pro to prvky sociální práce, včetně: individuální případové práce (*case work*), skupinové práce (*group work*) a metod organizování místní komunity (*community work*). Nejednou se stává, že sociální práce zahrnuje v praxi všechny tři tradiční metody práce současně. Jedná se totiž o proceduru diagnosticky a intervenčně uspořádanou, která má charakteristickou strategii, zakládající se na plánovaném vyvolávání změn v životě jednotlivců, skupin a společenství tak, aby souzněly s ideály sociální práce. Cílem sociální práce je zmírnění problémů v mezilidských vztazích, a obohacování života vylepšením interakcí¹². Subjektem sociální práce je člověk¹³ se svými trápeními a všemi životními zkušenostmi.

Sociální práce se staršími osobami se zakládá hlavně na podpůrné činnosti, na poradenství, a na aktivizování skupiny seniorů. Nejeefektivnější metoda práce se seniorem v jeho prostředí je metoda individuálních případů. Jedná se o pomoc při

⁸ K. Wódz, *Praca socjalna w środowisku zamieszkania*, Śląsk, Katowice 1998, s. 12.

⁹ *Ibidem*, s. 13.

¹⁰ E. Kantowicz, *Elementy teorii i praktyki pracy socjalnej*, WUWM, Olsztyn 2001, s. 18.

¹¹ *Ibidem*.

¹² R. A. Skidmore, M. G. Thackeray, *Wprowadzenie... op. cit.*, s. 23.

¹³ M. Granosik, *Profesjonalny wymiar pracy socjalnej*, Śląsk, Katowice 2006, s. 136.

uspokojování potřeb, včetně potřeb rozvoje, sounáležitosti a seberealizace. Dle Z. Szaroty, polské iniciátorky mnoha publikací týkajících se gerontologie a sociální práce se staršími osobami

„jsou starší osoby často nedůvěřivé, podezřivé, zaujímají stanovisko uzurpujícího si nároky, ale časem se jejich názor na sociálního pracovníka, a jím nabízenou pomoc, obvykle pozitivně mění. Sociální pracovník koordinuje podpůrné činnosti, je pro starší osobu průvodcem, zahajuje různé aktivity: od podpírajících, řídicích, udržujících, informačních, doprovázejících, pečovatelských až po ty mediační a motivační. Záměrem poskytované pomoci je zajištění, aby starší osoba v dosavadním prostředí setrvala tak dlouho, jak je to jen možné“¹⁴.

Skupinová práce se seniory v Polsku se nejvíce osvědčila v denních stacionářích, v klubech seniorů, a také v rámci služeb poskytovaných v domovech sociální péče. K příkladům skupinové práce patří: ergoterapie¹⁵, proces revalidace a rehabilitace, a činnost různých zájmových sekcí, kroužků nebo vzdělávacích skupin. I metoda organizování sociálního prostředí se nadále uplatňuje v práci se seniory, hlavně z důvodu budování v rámci místního společenství komunit vstřícných seniorům. Cílem této metody je na jedné straně podpora seniorů, aby mohli vyvíjet své zájmy, a na druhé straně podpora rodiny v péči o seniory. Do této formy podpory můžou být zapojováni dobrovolníci, sousedé nebo přátelé seniorů. Metoda organizování společnosti ve prospěch osob starších je znatelná i v působení denních stacionářů, které v rámci systému sociálních služeb fungují¹⁶. Starší osoby patří do společenských skupin, které jsou sociálním vyloučením nejvíce ohrožené anebo/a sociálně vyloučené nejvíce jsou, a proto hlavní úlohou sociální práce je následky toho vyloučení nivelovat. K nejdůležitějším úlohám zde pak mohou patřit¹⁷:

- aktivity usilující o zajištění slušného života a sociálních jistot;
- podporování zahajování aktivit v různých oblastech lidského života;
- budování právně institucionální infrastruktury, která bude podporovat individuální a skupinovou opatrnost, a umění si pomoci;
- zachování soběstačnosti a svébytnosti starších osob;
- organizace různých forem pomoci pro seniory v rámci institucionální pomoci a pomoci sociálního zabezpečení;
- rozvíjení systému ochrany zdraví, rehabilitačních služeb a služeb pro péči o dlouhodobě nemocné, rozvíjení hospicové péče;

¹⁴ Z. Szarota, *Praca socjalna a człowiek w podeszłym wieku*, [w:] *Rola pracy socjalnej w przeciwdziałaniu zjawisku wykluczenia społecznego*, D. Błasiak, I. Piątkowska-Lipka (red.), WDN, Katowice 2012, s. 145.

¹⁵ B. Kováčová, *Aktivizácia kognitívnych funkcií u seniorov počas individuálnej a skupinovej ergoterapeutickej intervencie v inštitucionálnom prostredí*, „Sociální práce”, 2018, nr 2.

¹⁶ Z. Szarota, *Praca socjalna a człowiek... op. cit.*, s. 145-146.

¹⁷ K. Slovenko, *Wykluczenie społeczne ludzi starych jako wyzwanie dla polityki społecznej i pracy socjalnej*, [w:] *Praca socjalna i polityka społeczna - obszary współdziałania wobec wykluczenia społecznego*, K. Marzec-Holka, A. Rutkowska, M. Joachimowska (red.), WUKW, Bydgoszcz 2008, s. 271-272.

- dbalost o fyzické prostředí, ve kterém se starší osoby pohybují;
- odstraňování architektonických překážek;
- budování institucionální infrastruktury, která podporuje gerontologické programy;
- uvědomění si nárůstu počtu úkolů v oblasti sociální pomoci, a nutnosti zdokonalování rozvoje služeb v oblasti sociální péče a ostatních služeb ve prospěch starších osob;
- profesionalizace a specializace sociální pomoci;
- rozšiřování výzkumných zdrojů v oblasti gerontologie, výměna informací a kooperace v rámci vědeckých institucí;
- co nejdelší setrvání seniorů ve vlastním prostředí;
- aktivity připravující člověka na stáří;
- poskytnutí přístupu ke vzdělání a ke kurzům;
- investování do občanské společnosti;
- rozvoj a podpora různorodých aktivit a iniciativ, které napomáhají k mezigenerační integraci.

Sociální práce se staršími osobami vyžaduje individuální přístup ke každému jednotlivci, vnímá jeho výjimečnou osobnost, ojedinělý osud, smysl života a jeho vnitřní sílu. E. Kucharska a I. Kamanová zařazuje mezi etapy sociální práce se staršími osobami¹⁸: etapu sociální evidence¹⁹, etapu diagnostickou²⁰, etapu plánování sociální intervence²¹, etapu diskuze a etapu uzavření případu. V rámci těchto etap může sociální práce se seniory zahrnovat následující služby:

- Sociální péči ve prospěch zajištění nezbytných materiálních a finančních prostředků prostřednictvím získání příslušných sociálních dávek od systému sociálního zabezpečení.
- Pomoc a vzdělání v oblasti finančního hospodaření domácností, mezi jinými skrz absolvování tak zvaného ekonomického kurzu.
- Pomoc při organizování volného času.
- Sociální péče za účelem zabezpečení vhodných podmínek pro bydlení.
- Pomoc při získání místa v noclehárně.
- Pomoc při vyřizování různých záležitostí na úřadech.
- Sociální péče jako podpora při navazování styků se širším okolím – cílem této sociální aktivity je usnadnění seniorům navazování kontaktů a dorozumívání se s ostatními lidmi a s institucemi.

¹⁸ E. Kucharska, I. Kamanová, *Senior - Gerontologia i praca socjalna*, Goodstudio, Kraków 2015, s. 206-209.

¹⁹ A. Tokárová, *Sociálna práca, kapitoly z dejín, teórie a metodiky sociálnej práce*, Akcent Print, Prešov 2003; Z. Tomášková, *Komunikácia v ošetrovatelstve*, ProKonzult, Vrútky 2002.

²⁰ I. Kamanová, *Človek vo vyššom veku v podmienkach Slovenskej republiky*, Salwator, Kraków 2013.

²¹ J. Levická, *Metódy sociálnej práce*, ProSocio, Trnava 2006.

- Poradenství v oblasti řešení životních situací – tj. poskytování informací a rad ohledně nařízení a směrnic. Rozlišujeme odborná poradenství: právní, psychologické nebo rodinné²².
- Sociální péče ve prospěch zlepšení zdravotního stavu, například pomoc při pořizování zdravotních pomůcek, ortopedického vybavení, pomoc při zajištění návštěvy lékaře doma atd.
- Sociální péče ve prospěch urovnání narušených vztahů – poskytování mediace a pomoci při řešení konfliktů nebo sporů.
- Sociální práce jako intervence zajišťující starším osobám péči v případě zanedbaní, kdy je seniorům třeba zajistit sociální služby a péči v místě jejich bydlení, popřípadě vybudovat síť dobrovolníků v okolí místa bydliště.
- Kontrola kvality poskytovaných pečovatelských služeb.
- Sociální péče při zajištění a uplatnění pravomocí postižených osob.
- Zahájení činností za účelem částečného nebo úplného zbavení svéprávnosti a určení právního opatrovníka.
- Pomoc při formalitách spojených s vyřizováním a organizací pohřbu²³.

Výše uvedené cíle a druhy sociální péče ve prospěch seniorů probíhají v rámci systému sociálního zabezpečení v organizacích a střediscích sociálních služeb, které zaměstnávají odborní pracovní síly, jakými jsou sociální pracovníci.

Aktivizace seniorů pomocí nových komunikačních médií v sociální práci

Nová komunikační média se dnes uplatňují v oblasti vzdělávání, práce, zábavy a organizování volného času. I přes četné nevýhody stojí za to věnovat pozornost výhodám využívání nových technologií k aktivnímu zapojení seniorů. Sociální práce se seniory podporovaná IT nástroji je založena na „zprostředkovaném“, nepřímém kontaktu sociálního pracovníka a seniora. K tomuto účelu slouží digitální komunikátory: textové zprávy, e-mail, sociální média. Tyto způsoby kontaktu jsou přirozené, protože se používají v různých oblastech každodenních činností. Cílem sociální práce se seniory je sociální začleňování, také „e-inkluzí“ – inkluzí a prevence digitálního vyloučení²⁴. Digitální vyloučení je definováno rozdíly v přístupu a používání počítačů, internetu a dalších forem moderní komunikace mezi lidmi různého pohlaví, věku a socioekonomického postavení nebo žijících v různých regionech. Tyto rozdíly ve využívání počítačů a internetu jsou důsledkem rozmanitosti životních šancí, postavení na trhu práce i účasti na

²² M. Rusnáková, *Rodina v slovenskej spoločnosti v kontexte sociálnej práce*, PF KU, Ružomberok 2006, s. 167.

²³ Z. Szarota, *Praca socjalna a człowiek... op. cit.*, s. 143-145.

²⁴ S. Kuruliszwilli, „Nowe nowe media” w pracy socjalnej, *„Praca Socjalna”*, 2019, nr 2(35), s. 27-30.

společenském a kulturním životě²⁵. Toto vyloučení je způsobeno rychlým rozvojem informačních technologií, který vedl k digitální propasti, tedy rozdílu mezi bohatou a střední třídou a nižší třídou, která si obvykle nemůže dovolit bezplatný přístup k internetu. Intenzifikace tohoto typu vyloučení se stává jedním z důvodů prohlubování nepříznivých společenských jevů, upevňování negativních postojů a prohlubování sociálních nerovností. Stojí za zmínku, že toto vyloučení nespočívá pouze ve fyzické schopnosti přístupu k internetu, ale také v neschopnosti používat moderní technologie, zejména u starších osob.

Využití médií k aktivnímu zapojení seniorů v rámci sociální práce může probíhat na mnoha úrovních, neboť nová komunikační média na rozdíl od klasických médií umožňují současnou komunikaci „jeden na jednoho“, „jeden s mnoha“ a „mnoho s mnoha“. Příkladem jsou sociální sítě vytvořené pro seniory. V době pandemie COVID-19 bylo v institucích či organizacích pracujících se seniory spuštěno mnoho aktivit k zapojení seniorů právě pomocí moderních technologií. Díky nastalé pandemické situaci byli senioři nuceni začít využívat nové mediální nástroje a v důsledku toho byli také více motivováni, aby se naučili nové technologie používat, což nepřímo přispělo ke snížení míry digitálního vyloučení mezi seniory.

Nová komunikační média jsou pro seniory nejen snadno dostupným zdrojem informací, ale především jim zpestřují společenský život, umožňují kontakt s blízkými, rozvíjejí zájmy, utvářejí postoje, uspokojují potřeby²⁶ a dávají možnost se aktivně zapojovat v různých oblastech jejich života (i v rámci sociální práce).

Vybrané formy aktivizace starších osob (se zřetelem na kluby „Senior+“ v Polsku)

Aktivity seniorů se mohou uskutečňovat v různých více nebo méně institucionalizovaných podobách. Souběžně s pojmem aktivita se vyskytuje pojem aktivizace. Pod pojmem aktivizace rozumíme činnosti, které seniory povzbuzují, motivují, pobízí nebo inspirují ke konání. Sociální aktivizace je pak sociální proces, kterého cílem je integrace vyloučených osob nebo osob ohrožených vyloučením zpět do společenského života prostřednictvím zapojování do aktivit. Je to také proces vytváření společenských iniciativ pro osoby v seniorním věku. Populární formou aktivizace seniorů v Polsku jsou Univerzity třetího věku²⁷, které jsou specifickou formou celoživotního vzdělávání. Univerzity poskytují seniorům možnost dalšího rozvíjení se a nabývání nových kompetencí. Bez ohledu na to, jaký model aktivit využívají, nabízí starším osobám možnost vzdělávání se

²⁵ D. Batorski, *O cyfrowym wykluczeniu i potrzebie e-Integracji*, [w:] *Ubóstwo i wykluczenie społeczne w Polsce*, R. Szarffenberg (red.), Polski Raport Social Watch 2010, Warszawa 2011, s. 129.

²⁶ Ł. Tomczyk, *Seniorzy w świetle nowych mediów*, „E-mentor”, 2010, nr 4(36).

²⁷ B. Ziębińska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Śląsk, Katowice 2010.

a intelektuálního vývoje, poskytují možnost uskutečňovat záliby a sny, intelektuálně a společensky se aktivizovat, umožňují dále získávat nové kompetence použitelné v každodenním životě, a posilovat roli seniora ve společnosti. Tyto cíle jsou realizovány pomocí edukace, a také díky jiným aktivitám, kterých se posluchači Univerzity třetího věku ujímají, jako je na příklad dobrovolnictví. Dobrovolnictví je činnost prováděná pro dobro druhých a metoda aktivizace seniorů. Základní myšlenkou je dobrovolná práce prováděná ve prospěch druhých mimo okruh přátel a rodiny bez nároku na finanční odměnu. Velmi populární formou aktivity seniorů prováděnou ve prospěch druhých je působení ve farních zájmových kroužcích a v regionálních charitativních sdruženích vznikajících při farnostech nebo v rámci organizace Caritas. Jiným formalizovaným způsobem aktivity seniorů jsou svépomocné organizace, ve kterých se senioři sdružují, mezi jinými také proto, aby se navzájem podporovali a zastupovali své zájmy vůči ostatním sociálním skupinám a veřejným institucím. Jsou to nejčastěji organizace, které sdružují osoby ve stejné nebo podobné životní situaci, které mají podobné zkušenosti a zájmy. V takových podobách působí hodně celopolských organizací, které mají své regionální a místní pobočky. Jedná se například o: sdružení důchodců, sdružení invalidních důchodců, sdružení válečných veteránů. Jednou z dalších podob aktivizování seniorů mohou být i její rozličné aktivity v oblasti kultury a rekreace. Avšak nejvíce rozšířenou, velmi jednoduchou a velkokapacitní formou aktivizace starších osob jsou kluby seniorů²⁸. Jsou to místa, kde se senioři mohou setkávat, a trávit svůj volný čas. Kluby seniorů v Polsku vznikají z iniciativy samotných zúčastněných, nebo z iniciativy nevládních organizací, veřejných institucí, a také v rámci vládních programů, jako je například: Program Senior+. Tradiční kluby seniorů působí především na sídlištích, v kulturních domech, v knihovnách, v domech sociální péče a v nevládních organizacích. Jsou velmi rozšířené i pro svou jednoduchou organizační strukturu a nízké požadavky na provoz. Z hlediska formy fungují kluby seniorů jako denní stacionáře poskytující různé služby, jako například: rehabilitaci, psychoterapii, ergoterapii, a jiné společensky aktivizační práce²⁹. Kluby seniorů jsou pro osoby v pokročilém věku centry kulturního, společenského a rekreačního života. Vytvářejí podmínky pro aktivní způsob trávení volného času a pro uspokojování potřeb vyšší úrovně (včetně potřeb udržování společenských vztahů, odpočinku, zábavy, kulturně-osvětových aktivit). Je to místo, kde senioři mohou ve svých zájmech pokračovat, anebo kde se mohou naučit něčemu novému. Kluby seniorů nabízejí bohatou škálu aktivit přizpůsobených jejím možnostem a potřebám. Důraz je kladen hlavně na častost a pravidelnost, na formu a náplň,

²⁸ E. Zdebska, *Kulturalno-oświatowa funkcja klubu seniora*, [w:] *Edukacyjna przestrzeń starości*, E. Dubas, A. Wąsiński (red.), Śląsk, Katowice 2012.

²⁹ E. Kucharska, I. Kamanová, *Senior - Gerontologia... op. cit.*, s. 124-125.

a také na specifičnost všech aktivit³⁰. V rámci zařízení sociální práce a sociálních služeb fungují v Polsku také Kluby „Senior+“. Jedním z mnoha typických příkladů takového zařízení je pracoviště Klubu Senior+ v Chorzowě. Je to podpůrné středisko, tak zvaný svépomocný klub, který působí v budově Centra sociální práce. Klub vznikl v roce 2020 díky finanční podpoře vládního programu „Senior+“. Je společným místem pro setkávání se osob ekonomicky neaktivních, žen a mužů ve věku 60+. Klub poskytuje širokou a komplexní nabídku společensky aktivizujících služeb, zdravotních služeb a služeb kulturního a rekreačního využití. Hlavním úkolem Klubu je zajištění bezpečného, klidného místa pro trávení volného času, kde senioři mohou odpočívat a realizovat své záliby. Účast seniorů na aktivitách klubu zmírňuje pocit opuštěnosti nebo dokonce sociálního vyloučení a pozitivně ovlivňuje sebehodnocení seniorů. Klub kromě sociálního pracovníka zaměstnává ergoterapeuta, fyzioterapeuta, zdravotní sestru, zdravotnického záchranáře a dietetika. Klub Senior+ organizuje pro své členy celou řadu zajímavých seminářů, kde například v rámci aktivit:

- vzdělávacích – se pořádají besedy a přednášky na témata, která doporučují sami senioři (projednává se mezi jinými problematika podvodů a trestných činů spáchaných na starších osobách apod.);
- kulturně-osvětových – se pořádají integrační zájezdy, návštěvy divadel, kin a muzeí;
- pohybových a kinezioterapie – se pořádají všeobecně rozvíjející, pohybová cvičení, která seniorům pomáhají udržovat lepší fyzickou kondici, senioři se seznamují s technikami efektivní relaxace a seznamují se s prvky pohybové rehabilitace.
- angažující sociálně – se senioři společensky integrují a udržují mezilidské vztahy. Ve volném čase hrají společenské deskové hry, využívají masážní křeslo, hrají dámu, šachy, karty nebo holandský biliard. Zúčastňují se různých turnajů a soutěží. Pořádají se integrační zájezdy a příležitostní zábavy, večírky (plesy, pikniky). Senioři se díky těmto iniciativám aktivně zapojují do života místní komunity.
- z ergoterapie – mají členové Klubu příležitost si vyzkoušet různé techniky ruční výroby. Cílem těchto aktivit není pouze promování aktivizace seniorů, ale samotné zapojení se seniorů do sociálních a kulturních akcí, což odrážejí nádherné práce, které během těchto kurzů vznikají.
- specialistických – se projednávají způsoby výživy seniorů, dietetická doporučení během různých onemocnění, principy základní hygienické péče osob starších, způsoby ochrany proti nemocím stáří, a také se vyučuje pravidla o poskytování předlékařské pomoci. Probíhají semináře týkající se farmakoterapie, dále výuka, jak poznat a reagovat při

³⁰ E. Zdebska, *Kulturalno-oświatowa funkcja... op. cit.*, s. 185.

nečekaném zhoršení zdravotního stavu, jak postupovat v situacích náhlých, pořádají se pohybová cvičení, výuka efektivní relaxace a pohybové rehabilitace. V rámci aktivit pro seniory jsou dále pořádány kurzy vaření, kde si senioři mají možnost své dovednosti nejen vylepšit, ale také si své zkušenosti vyměnit a poznat nové kuchařské techniky. V rámci specializovaných aktivit mají senioři nárok na psychologickou podporu a právní pomoc.

Je třeba zdůraznit, že aktivity pro seniory Klubu Senior+ jsou poskytovány na mnoha úrovních, a vždy jsou přizpůsobovány možnostem, zdravotnímu stavu a fyzické a psychické zdatnosti seniorů. V aktivitách, které senior zvládá sám, by ho nikdo zastupovat neměl, protože jak se zmiňuje Z. Szarota stálá aktivizace se efektivně promítá do procesu zdárného stárnutí³¹. Integrovaná a koherentní osobnost dovolí seniorům plně využít její vlastní potenciál, tj. vědomosti, schopnosti, zdatnosti, osobní a sociální kompetence shromážděné během celého života.

Většinu seminářů, které jsou pro seniory organizovány v rámci širokého spektra sociálních služeb, vede kvalifikovaný sociální pracovník, který během své práce využívá obvykle metody individuální případové práce, skupinovou práci a metodu organizace lokální komunity. Všechny tyto aktivity mají výsledně vliv na:

- zahajování svépomocných aktivit samotnými seniory;
- dobrovolnickou činnost seniorů ve prospěch druhých;
- zvýšení společenské aktivity seniorů;
- seberozvoj a životní styl starších osob;
- změnu k lepšímu v oblasti péče o svůj vnější vzhled a o osobní hygienu členů klubu;
- úroveň znalostí a dovedností ve věci témat souvisejících se stářím a nebezpečími současného světa;
- předcházení sociálnímu vyloučení a na posílení pocitu bezpečí;
- zvýšení sebevědomí a seberealizace, a na prohloubení smyslu života seniorů;
- schopnost vnímání a prožívání kulturních a uměleckých děl;
- sociální a mezigenerační integraci;
- odstranění společenských překážek;
- nárůst zájmu o turismus díky účasti na integračních turistických zájezdech po rodném kraji;
- výměnu zkušeností a zájmů, a celkové zlepšení tělesné a duševní pohody.

Na základě vlastního pozorování, které jsem prováděl mezi členy Klubu Senior+ jsem zjistil, že podílení se na společných aktivitách přináší seniorům spoustu

³¹ Z. Szarota, *Praca socjalna a człowiek... op. cit.*, s. 147.

radosti. Dříve mnoho seniorů trpělo samotou, a nedostatek společenského života jim způsoboval potíže. V Klubu našli možnost, jakým způsobem mohou trávit svůj volný čas spolu s vrstevníky. Pobývání o samotě doma jim často přinášelo pocit frustrace, a když přemýšleli o svém životě, opakovaně se vraceli do minulosti. Chybějící kontakt s okolím nepříznivě ovlivňoval jejich psychické zdraví. Dle názoru členů Klubu díky účasti v zájmových kroužcích Klubu Senior+ se jejich životní aktivita výrazně zvětšila. Dříve pro nedostatek motivace a často i vhodných podmínek, včetně těch finančních, nevěnovali svým koníčkům tolik pozornosti. Dnes se ve středu rádi zapojují do různorodých kulturně-osvětových, vzdělávacích a jiných specialistických aktivit, účastní se ergoterapie, co jim pomáhá udržet si dobrou psychofyzickou kondici. Účast na aktivitách jim dává cíl vycházet ze svých domovů a pocit, že jsou opět potřební. Jsou více otevření na lidi kolem sebe a mají větší motivaci činně působit. Účast na setkáních Klubu Senior+ nesporně přispívá ke snižování stresu, a také jim vyplňuje volný čas.

Klub Senior+ v Chorzowě je nejlepším důkazem toho, že realizace většiny životních aspirací není omezená věkem – nejdůležitější je touha a otevřená mysl. Navíc zkušenosti ukazují, že podpora skupiny a spolupráce s ostatními jsou velkou motivační silou, která dává podnět k dosažení cílů a překonávání překážek. Klub Senior+ je cenným místem integrace, kde senioři mohou realizovat své schopnosti a atraktivně trávit svůj volný čas, který si často pro četné povinnosti během namáhavých let práce nemohli dovolit. Je třeba podtrhnout, že aktivity, které Klub Senior+ nabízí, jsou vždy vybírány tak, aby byly odpovědí na konkrétní potřeby a zájmy seniorů.

Na závěr můžeme konstatovat, že repertoár různých forem aktivizace starších osob je značně široký. V dnešní době, kdy nejen v Polsku, ale i obecně na světě většina společnosti stárne, to má mimořádný význam. Některé formy aktivizace mají méně formalizovanou podobu, jiné jsou uskutečňovány v rámci programů politiky pro seniory, anebo za účasti veřejných a mimovládních institucí. Je třeba vyzdvihnout, že volba konkrétní formy aktivizace závisí vždy na individuální preferenci a zájmech seniora a také na tom, jak své stáří senior „prožívá“.

Závěr

Stáří může mít různé tváře a může se vyvíjet různým způsobem. Můžeme na ně pohlížet jako na období, kdy se člověk pouští do nových aktivit, učí se nové sociální role a odpočívá po létech zaměstnání. Někdy se ale na stáří díváme z negativního hlediska, kdy vnímáme především dožité ztráty, a frustrace, která proces stárnutí provází může postupně vést až k sociálnímu vyloučení. Vývoj vědeckých oborů gerontologie a geriatrie přinesl v posledních letech velký pokrok v oblastech zaměřujících se na zlepšení kvality života starších osob v době stáří. Nejdůležitější otázkou ve věci zajištění dobrého prožívání stáří zůstává motivování seniorů ve

prospěch fyzické, sociální a intelektuální angažovanosti. Taková aktivita snižuje dopad sociálního vyloučení, a osoby nacházející se na okraji společenského života podněcuje k sociální inkluzi. Odborně poskytovaná sociální práce bezpochyby pomáhá aktivizovat starší osoby, přispívá k dosažení dobrých výsledků a celkově zlepšuje jejich efektivitu.

Stáří jako poslední etapa v životě člověka, nemusí být nutně obdobím rezignace ze sociálního života, časem izolace a pasivity. Povzbuzování starších osob k aktivnímu přístupu ve všech sférách života, spolu s vytvářením vhodných podmínek, které budou na jedné straně zabraňovat sociálnímu vyloučení, a na druhé straně stimulovat seniory k aktivizování se, je hlavní úlohou sociální práce, a její pozitivní úloha při aktivizaci starších osob je klíčová. Jak upozorňuje Z. Szarota, význam role sociální práce zaměřené na posílení starších osob prostřednictvím aktivizace neustále roste, protože rychle a systematicky roste také počet seniorů ve společnosti³². Aktivní senioři mají pak podle Rynkowské

“vyšší psychofyzickou kondici, a méně znatelné deficity zdraví, a díky tomu se náklady na zdravotní péči mohou snížit. Pravidelná aktivita způsobuje opoždění demence, Alzheimerovy choroby, a mnoha jiných dlouhodobých nemocí s vleklým průběhem. Navíc aktivní senioři jsou lidé s velkými schopnostmi a chutí do práce³³, a zásadním způsobem se podílejí na rozvoji společnosti”³⁴.

Použité zdroje/Bibliografia

- Batorski D., *O cyfrowym wykluczeniu i potrzebie e-Integracji*, [w:] *Ubóstwo i wykluczenie społeczne w Polsce*, R. Szarffenberg (red.), Polski Raport Social Watch 2010, Warszawa 2011.
- Czekaj K., Niesporek A., Wódz K., *Przeobrażenia pomocy społecznej w Polsce a potrzeby edukacji w obszarze pracy socjalnej*, [w:] *Profesje społeczne w Europie*, E. Marynowicz-Hetka, A. Wagner, J. Piekarski (red.), Śląsk, Katowice 2001.
- Granosik M., *Profesjonalny wymiar pracy socjalnej*, Śląsk, Katowice 2006.
- Kaczor P., Kaczor M., *Stárnutí obyvatelstva versus ekonomická aktivita seniorů*, „Sociální práce”, 2018, nr 2.
- Kantowicz E., *Elementy teorii i praktyki pracy socjalnej*, WUWM, Olsztyn 2001.
- Kamanová I., *Človek vo vyššom veku v podmienkach Slovenskej republiky*, Salwator, Kraków 2013.
- Kijak R. J., Szarota Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, CRZL, Warszawa 2013.
- Kováčková B., *Aktivizácia kognitívnych funkcií u seniorov počas individuálnej a skupinovej ergoterapeutickej intervencie v inštitucionálnom prostredí*, „Sociální práce”, 2018, nr 2.
- Kucharska E., Kamanová I., *Senior - Gerontologia i praca socjalna*, Goodstudio, Kraków 2015.
- Kuruliszwili S., „Nowe nowe media” w pracy socjalnej, „Praca Socjalna”, 2019, nr 2(35).
- Levická J., *Metódy sociálnej práce*, ProSocio, Trnava 2006.

³² Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, WNAP, Kraków 2004.

³³ P. Kaczor, M. Kaczor, *Stárnutí obyvatelstva versus ekonomická aktivita seniorů*, „Sociální práce”, 2018, nr 2, s. 17.

³⁴ D. Rynkowska, *Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów*, „Annales I – Philosophy and Sociology”, 2016, nr 2 XLI, s. 91.

- Pikuła N., *Etos starości w aspekcie społecznym. Gerontologia dla pracowników socjalnych*, WAM, Kraków 2011.
- Rusnáková M., *Rodina v slovenskej spoločnosti v kontexte sociálnej práce*, PF KU, Ružomberok 2007.
- Rynkowska D., *Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów*, „Annales I – Philosophy and Sociology”, 2016, 2 XLI.
- Skidmore R. A., Thackeray M. G., *Wprowadzenie do pracy socjalnej*, Śląsk, Katowice 1998.
- Slovenko K., *Wykluczenie społeczne ludzi starych jako wyzwanie dla polityki społecznej i pracy socjalnej*, [w:] *Praca socjalna i polityka społeczna - obszary współdziałania wobec wykluczenia społecznego*, K. Marzec-Holka, A. Rutkowska, M. Joachimowska (red.), WUKW, Bydgoszcz 2008.
- Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, WNAP, Kraków 2004.
- Szarota Z., *Praca socjalna a człowiek w podeszłym wieku*, [w:] *Rola pracy socjalnej w przeciwdziałaniu zjawisku wykluczenia społecznego*, D. Błasiak, I. Piątkowska-Lipka (red.), WDN, Katowice 2012.
- Tokárová A., *Sociálna práca, kapitoly z dejin, teorie a metodiky sociálnej práce*, Akcent Print, Prešov 2003.
- Tomášková Z., *Komunikácia v ošetrovatelstve*, ProKonzult, Vrútky 2002.
- Tomczyk Ł., *Seniorzy w świetle nowych mediów*, „E-mentor”, 2010, nr 4(36).
- Trawkowska D., *Portret współczesnego pracownika socjalnego*, Śląsk, Katowice 2006.
- Wódz K., *Praca socjalna w środowisku zamieszkania*, Śląsk, Katowice 1998.
- Wróblewska I., Błaszczuk J., *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja aktywizująca osoby starsze - badania własne*, „Nowiny Lekarskie”, 2012, nr 1 (81).
- Zdebska E., *Kulturalno-oświatowa funkcja klubu seniora*, [w:] *Edukacyjna przestrzeń starości*, E. Dubas, A. Wąsiński (red.), Śląsk, Katowice 2012.
- Ziębińska B., *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Śląsk, Katowice 2010.

About Social Work in Activating Seniors Based on Polish Experiences

Summary

The aim of the article is to show the role of social work used in activating the elderly. Social work is based on an orderly process of help and planned efforts for change. It focuses on effective intervention for the benefit of individuals and vulnerable groups, among others due to disability or old age. It is also focused on participation and social inclusion as well as activation of socially excluded people, including the elderly, using e.g. new media or new technologies. The main research method used in the article is the analysis of the literature on the subject, the essence of which is the reference to the available professional and scientific literature and an attempt to critically review it. The conducted analysis was of a utilitarian nature, which made it easier to use the achievements of science to present selected forms/practical activities related to the activation of the elderly. Activation is carried out primarily by institutions and organizations operating in the field of social welfare and social work, which in Poland include, inter alia, "Senior +" clubs. Review article.

Keywords: activation, social work, the elderly, ageing, new technologies