



# Metodika pro realizaci seniorských aktivit v obcích



Metodika slouží jako návod pro realizaci programu Fondu Vysočiny  
Rodinná a seniorská politika, podprogram Seniorská politika obcí.

# Obsah:

- Úvod (3)
- Úloha obcí při realizaci seniorských aktivit (4)
- Iniciační úloha obce (5)
- Realizační úloha obce (5)
- Propagační úloha obce (6)
- Informační úloha obce (6)
- Financování (7)
- Konkrétní ukázky plánů seniorských aktivit (8)
- Konkrétní ukázky návrhů propagačních plakátů (11)

# Úvod

Metodika vznikla s cílem poskytnout zástupcům samosprávy obcí a dalším aktérům na místní úrovni teoretickou podporu při realizaci seniorských aktivit v obcích. Naším záměrem je napomoci obcím při přípravě a vlastní realizaci těchto aktivit, které vedou k posílení komunitního seniorského života na regionální a lokální úrovni.

Seniorskými aktivitami se rozumí aktivity zaměřené na cílovou skupinu seniorů 65+ s cílem podpořit jejich setkávání s vrstevníky, osobní rozvoj, vzdělávání a aktivní životní styl. Do této kategorie je možné zařadit i mezigenerační aktivity, při kterých se senioři setkávají s mladšími generacemi a společně tráví čas (např. senioři x vnoučata, senioři x ZŠ, MŠ či prarodiče x rodiče x děti).

Této cílové skupině umožňují předcházet sociálnímu vyloučení a osamělosti. Vedou je aktivnímu trávení volného času a posilují u nich potřebné seniorské kompetence, Pracují se seniory především preventivně, napomáhají k samostatnosti a odpovědnosti seniorů. Slouží však seniorům, kteří se ocitnou v obtížné situaci či procházejí nepříznivým obdobím (ztráta partnera, nepříznivá sociální či finanční situace atd.)

Nejde pouze o jednorázové hromadné kulturně-společenské akce, ale především o opakovaná aktivity pro menší skupiny v seniorském věku, se kterými kontinuálně pracují a rozvíjí jejich potenciál. Kromě organizovaného setkávání a sdílení zkušeností jde o vzdělávací aktivity typu přednášky, semináře, kurzy, besedy či pohybové aktivity, např. zdravotní cvičení pro seniory, organizované procházky, přiměřené sportovní aktivity atd.

Všechny tyto služby přispívají k naplňování hlavních priorit Kraje Vysočina, mezi které patří dle stávající Koncepce rodinné a seniorské politiky Kraje Vysočina i Podpora pozitivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Obce považujeme za důležité realizátory seniorské politiky. Disponují znalostí místních podmínek a především potřeb místních seniorů. Mají i širokou škálu možností pro realizaci seniorských aktivit.

# Úloha obcí při realizaci seniorských aktivit:

- Iniciační  
Iniciovat seniorské aktivity a zapojovat do nich místní občany v seniorském věku.  
Připravit koncept realizace seniorských aktivit pro daný kalendářní rok.
- Realizační  
Realizovat seniorské aktivity ve stanoveném období.
- Propagační  
Propagovat re realizované seniorské aktivity na veřejnost všemi dostupnými prostředky (plakáty, sociální sítě, místní zpravodaj atd.)
- Informační  
Poskytovat informační servis pro tuto cílovou skupinu a nabízet možnosti dalšího zapojení seniorů do komunálního života obce.

# Iniciační úloha obce:

Zástupci místních samospráv či další aktéři na místní úrovni (spolky, sdružení, uskupení), které v obci působí, by se měli stát iniciátory realizace seniorských aktivit. Na základě místních znalostí a potřeb seniorů by měli připravit koncept seniorských aktivit na celý kalendářní rok. Aktivity je vhodné realizovat pravidelně, např. 1x za měsíc. Aktivity by měly být pro seniory zajímavé a pestré, na druhou stranu však dostupné a přizpůsobené možnému omezení, které seniorský věk přináší (omezená hybnost, rychlejší unavitelnost atd.).

Příklady zaměření seniorských aktivit:

- Přednášky a besedy s lektory na zajímavá témata (např. zdraví, bezpečí seniorů, trénování paměti, historie obce, cestování, zahrada atd.)
- Zdravotní cvičení pro seniory s lektorem (zdravá záda, jóga, posilování, atd)
- Sportovní aktivity pod vedením lektora (petang, nordic walking, kuželky atd.)
- Organizované procházky s lektorem (skupinové procházky po okolí obce)
- Rukodělné tvoření pod vedením lektora (výroba různých tematických výrobků, zkoušení různých tvořivých technik – drátkování, keramika atd.)
- Mezigenerační aktivity seniorů a dětí (aktivity, při kterých společně tráví čas senioři a děti)

# Realizační úloha obce:

Pro vlastní realizaci aktivit je vhodné mít koordinátora z řad zástupců místní samosprávy, zástupců místních spolků a organizací či občanů obce. Tento koordinátor může pracovat na dobrovolné bázi či je možné s ním uzavřít DPP na potřebný počet hodin, který mu organizace akcí zabere. Koordinátor dle plánu aktivitu předem propaguje a informuje o ní veřejnost. Zajistí technické záležitosti pro realizaci aktivit (nachystá místnost, promítací plátno, ozvučení atd.) a spolupracuje s případným lektorem aktivity (někdy může být i lektorem aktivity on sám – organizovaná procházka, rukodělné tvoření atd.). Pro realizaci mezigeneračních aktivit je možné navázat spolupráci s místní ZŠ či MŠ, senioři mohou samozřejmě zapojit svá vnoučata. Koordinátor aktivit si vede přehled o účastnících jednotlivých akcí včetně kontaktů na ně a z průběhu akce pořídí fotodokumentaci. Aktivity společně se zástupci místní samosprávy vyhodnotí a podílí se na tvorbě plánu na další rok.

# Propagační úloha obce:

Seniorské aktivity je vhodné mít dopředu naplánované na celý kalendářní rok nebo alespoň půlrok. Na začátku je možné propagovat celou sérii aktivit, z čehož bude patrné, že se jedná o celý cyklus aktivit určených seniorům.

Pro tvorbu propagačních plakátů či bannerů pro sociální sítě je možné použít profesionálního grafika či některý z programů pro tvorbu tiskovin, např. CANVA.

Na plakátě musí být vždy:

- Pořadatel (Obec Kamenice nad Lipou vás zve/pořádá)
- Název akce (Přednáška pro seniory na téma Na mě si šmejdi a zloději nepřijdou, Zdravotní cvičení pro seniory)
- Datum a místo konání
- Lektor (uvést jméno a povolání, popřípadě jaké má s aktivitou zkušenosti)
- Stručný popis akce (popsat co akce přinese, při větších akcích program a časový harmonogram, co je případně potřeba mít sebou, vhodné uvést poznámku, že zvládnou všichni senioři bez ohledu na jejich zdravotní stav)
- Partneři akce (zmínit spolky či organizace)

*Ukázky konkrétních plakátů a bannerů naleznete v příloze.*

Plakáty je možné umístit na veřejných místech obce (obecní úřad, obecní vývěska, knihovna, obchod, sokolovna atd.) Banner je možné umístit na webových stránkách obce, facebookových stránkách obce a obecních spolků, vizuál je vhodné umístit do obecního zpravodaje. Pozvat občany na akci je možné i místním rozhlasem.

# Informační úloha obce:

Koordinátor seniorských aktivit by měl seniorům umět předat informace o akcích, které pro ně obec pořádá. Měl by mít přehled o službách, které v daném území jsou pro seniory dostupné a v případě potřeby je mohou senioři využít. Měl by seniorům umět naslouchat a pomoci jim vyřešit či zprostředkovat řešení jejich problémů, které jim komplikují život.

# Financování:

Seniorské aktivity je možné realizovat na základě dobrovolnosti, tzn. že koordinátor i lektoři budou činnosti realizovat bez nároku na honorář. Tyto pozice mohou zastávat aktivní senioři z obce, kteří se některé z aktivit dříve věnovali, členové různých spolků či místních sdružení. Koordinátora i lektory je však možné i finančně odměnit a uzavřít s nimi dohodu o provedení práce či mohou služby fakturovat.

Prostředky pro případné honoráře a nákup potřebného materiálu (kancelářské prostředky, výtvarné prostředky atd.) je možné získat nejenom z obecního rozpočtu, ale také z prostředků Kraje Vysočina.

Kraj vypisuje každoročně ve Fondu Vysočiny **program s názvem Rodinná a seniorská politika**. Podprogram Seniorská politika obcí je zaměřen právě na realizaci seniorských aktivit na místní úrovni. V programu lze získat částku 30 000 Kč pro kalendářní rok. Žadatelem o dotaci a příjemcem musí být vždy obec, je však možné aktivity realizovat prostřednictvím místních spolků a organizací a dané aktivity od nich na základě faktury nakoupit jako službu.

*Podrobné informace k programu Rodinná a seniorská politika naleznete [zde \(link\)](#)*

# Konkrétní ukázky plánů seniorských aktivit:

Aktivity z jednotlivých variant je možné různě kombinovat.

## Varianta A:

1. Cestovatelská přednáška (1,5 hod.)  
„Měsíc strávený v divočině v afrických národních parcích“
2. Trénování paměti (1 hod.)  
„Jak si udržet jasnou mysl a nic nezapomenout“
3. Velikonoční tvoření s vnučaty (1,5 hod.)  
„Výroba velikonočních pomlázek a kraslic“
4. Zdravotní cvičení (1 hod.)  
„Aby nás nebolela záda při dlouhém sezení“
5. Procházka s holemi (1,5 hod.)  
„Jak na chození s holemi aneb nordic walking pro seniory“
6. Vyprávění o vánočních zvycích a zdobení perníčků (1,5 hod.)  
„Seniorská vánoční besídka“

## Varianta B

1. Přednáška s Policíí ČR na téma bezpečnost seniorů + diskuze (1,5 hod.)  
„Bezpečný domov aneb na mě si zloději nepřijdou“
2. Přednáška o historii naší obce (1 hod.)  
„Jaké to u nás bylo před 100 lety“



3. Vyprávění o velikonočních zvycích + pletení pomlázek s dědečkem (1,5 hod.)  
„Velikonoční zvyky v našem kraji“
4. Organizovaná procházka k prameni řeky Dyje (1,5 hod.)  
„Aby nás nebolela záda při dlouhém sezení“
5. Dobrovolné sázení stromků s vnoučaty + pečení špekáčků (2 hod.)  
„Babičko, dědečku, zasadíme společně strom“
6. Přednáška o působení bylinek na naše zdraví (1,5 hod.)  
„Bylinky léčí“

### **Varianta C**

1. Přednáška na téma zahrádkářství (1,5 hod.)  
„Jaká rajčata pěstovat ve skleníku a jaká na zahradě“
2. Přednáška s hasiči na téma bezpečnost seniorů + diskuze (1,5 hod.)  
„Jak předejít ohni aneb na co si doma dávat pozor“
3. Výroba velikonočních ozdob + zdobení stromu s dětmi z mateřské školy (1,5 hod.)  
„Velikonoční zdobení naší obce“
4. Přednáška s lékařem na téma prevence seniorských onemocnění (1,5 hod.)  
„Co mohu dělat pro své zdraví v seniorském věku“
5. Tvořivé dílny pro seniory (2 hod.)  
„Drátkování a výroba vánočních ozdob“
6. Vánoční posezení s programem dětí ze základní školy (2 hod.)  
„Koledy pro naše babičky a dědečky“

### **Varianta D**

1. Novoroční turnaj v „Člověče nezlob se“ (2 hod.)  
„Vzpomínky na dětství aneb Člověče jsme hráli všichni“
2. Přednáška na téma prevence podvodných prodejců (1,5 hod.)

- „Jak nenaletět šmejdům“
3. Tvořivé dílny pro seniory (1,5 hod.)  
„Výroba jarních dekorací“
  4. Přednáška na téma historie (1,5 hod.)  
„Kolik měl Karel IV manželek“
  5. Mezigenerační sbírání hub + pečení buřtíků (2 hod.)  
„Babičko, dědečku, jdeme na houby“
  6. Soutěž o nejlepší vánoční cukroví + vánoční posezení (2 hod.)  
„Nejlepší vánoční cukroví“

## **Varianta E**

1. Mezigenerační stavění z lega (2 hod.)  
„Babičko, dědečku, pojď se mnou stavět z Lega“
2. Přednáška na téma chytrý telefon (1,5 hod.)  
„Jak na chytrý telefon v seniorském věku“
3. Zdravotní monitoring (1,5 hod.)  
„Měření krevního tlaku a cukru v krvi“
4. Seniorská olympiáda v režii dětí ze základní školy (3 hod.)  
„Sportovní odpoledne pro seniory“
5. Přednáška na téma genealogie (1,5 hod.)  
„Jak si vytvořit rodokmen“
6. Návštěva seniorů v mateřské škole (2 hod.)  
„Babičko, dědečku, přečti mi pohádku“

# Konkrétní ukázky návrhů propagačních plakátů:



Kraj Vysočina

JEDNA VELKÁ RODINA

**SeniorPoint**

**DNY PRO SENIORY**  
SP HAVLÍČKŮV BROD  
30. 9. – 4. 10. 2019

NESEĎTE DOMA, PŘIJĎTE!

**Pondělí 30. září**  
**Indie, země, do které jsem nechtěl** – cestopisná přednáška s Markem Jonákem  
9.00–11.00 hod., divadelní sál AZ Centra

**Úterý 1. října**  
**Zdravý životní styl** – stravování a pohyb v seniorském věku, představení služeb Vysočinské nemocnice  
9.00–11.00 hod., kancelář Senior pointu

**Středa 2. října**  
**Mezigenerační dovádění s Milanem Řezníčkem** – zábavné cvičení, soutěžení a tančení seniorů s dětmi  
9.00–11.00 hod., tělocvična AZ Centra

**Čtvrtek 3. října**  
**Zdravotní monitoring** – měření TK, BMI apod.,  
9.00–11.00 hod., kancelář SP  
**Zdravotní cvičení s lektorkou Jarkou**  
8.30–9.30 hod., tělocvična AZ Centra  
**Cvičení v bazénu**  
13.30–15.00 hod., krytý bazén Havlíčkův Brod  
*vstupné zdarma, nutná rezervace předem na SP*

**Pátek 4. října**  
**Seniorská miniolympiáda** – sportovní týmy z celého kraje Vysočina změní své síly ve společensko-sportovních disciplínách  
9.00–14.00 hod., budova AZ Centra v Havlíčkově Brodě  
*nutná rezervace předem na SP*

Kontakt na Senior Point:  
**HAVLÍČKŮV BROD**  
Rubešovo náměstí 171,  
580 01 Havlíčkův Brod  
☎ 724 551 604  
✉ ilona.louzecka@seznam.cz  
🌐 www.oscck.cz/seniorpoint

Kraj Vysočina

MP SV  
MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Akce je realizována v rámci projektu Aktivně a zdravě pro seniory na Vysočině a je spolufinancována ze státního rozpočtu České republiky

# Plán akcí Senior Pointu

leden–červen 2019  
PELHŘIMOV



**SeniorPoint**

Senior Point  
Pelhřimov

Hodina H,  
Hrnčířská 111,  
393 01 Pelhřimov  
tel.: 723 902 099  
e-mail: eva@hodinah.cz  
www.hodinah.cz

Otevřeno:  
po–pá: 10.00–16.00 hod.

## PRAVIDELNĚ KONANÉ AKCE

### SENIORKLUB

setkání s různou tematikou – kreativní tvoření,  
trénování paměti, přednášky  
každé úterý,  
14.30–16.00 hod.

### ANGLIČTINA PRO SENIORY

anglická konverzace pro seniory  
se zahraničními dobrovolníky  
každou středu,  
9.00–10.00 hod.

### TABLETY PRO SENIORY

základní práce s tabletem a internetem pro seniory  
každou středu,  
14.00–15.00 hod.

### VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

přednášky v rámci Virtuální univerzity třetího věku  
od února do dubna, 1x za 14 dní,  
čtvrtek 10.00–11.30 hod. a 13.00–14.30 hod.

### ALZHEIMER PORADNA

individuální poradenství pro pacienty, rodinné  
příslušníky a pečující osoby  
každé čtvrté pondělí v měsíci,  
12.00–16.00 hod.

## OSTATNÍ AKCE

### ČOKOLÁDOVÁ HODINA

čokoládová akce pro celou rodinu  
Termín: 14. 2., Hotelová škola  
Pelhřimov

### ŽIVÁ KNIHOVNA

zajímavé povídání se zajímavými lidmi  
Termín: 15. 3., Hodina H

### FÉROVÁ SNÍDANĚ

společná snídane pro celou rodinu  
Termín: 11. 5., Městské sady Pelhřimov

### REGION TANČÍ

tančit bude celý Pelhřimov  
Termín: 7. 6., místo bude upřesněno

### SENIORSKÁ MINI-OLYMPIÁDA

zábavné sportovně společenské disciplíny  
Termín: 12. 6., tělocvična SPŠ a SOU Pelhřimov

Změny termínů  
přednášek a akcí  
vyhrazeny.  
Bližší informace  
o obsahu, termínech  
a místě konání přednášek  
se dozvíte  
v SP Pelhřimov nebo  
z jednotlivých letáků,  
které budou na konkrétní  
akce průběžně  
zveřejňovány.

**VSTUP ZDARMA**



  
**Kraj Vysočina**

**Přijměte mé pozvání do Family  
a Senior Pointů v Kraji Vysočina.**

**Mgr. Pavel Franěk**

náměstek hejtmana Kraje Vysočina  
pro oblast sociálních věd a nestátních neziskových organizací

Máte zájem příjemně prožít jedno dopoledne v krásné přírodě?  
Pokud ano – přihlaste se na

# Branný závod jihlavských seniorů



Jedná se o již devátý ročník branného závodu, který pořádá z. s. Nebojte se policie.

**Datum konání:**

**v sobotu 10. září 2022  
od 09:30 hodin (prezence závodníků)**

**Start závodu:**

Sportovní hala SK Jihlava, Okružní 2, Jihlava

**Místo závodu:**

Trasa v délce asi 3 km vede lesoparkem Heulos v Jihlavě

**Podmínky závodu:**

Senior(ka) starší 60 let, který(á) může být doprovázen(a) rodinnými příslušníky (rádi mezi námi přivítáme zejména vaše vnoučata). Závodit může jednotlivec nebo celá skupina seniorů (maximálně ale 5 osob)

**Disciplíny:**

Sřelba ze vzduchovky, hod granátem na cíl, zdravotvěda, pravidla BESIPu a celá řada dalších nových překvapení. V případě nepříznivého počasí si vezměte s sebou návleky na boty, některé úkoly by se pak plnily v hale.

**Hodnocení:**

Nehodnotí se rychlost absolvování trasy (je zakázáno běhat), ale počet získaných bodů za plnění jednotlivých disciplín.

**Spolupořadatelé:**

Krajská koordinátorka BESIPu, Státní zdravotní ústav Jihlava a celá řada dalších dobrovolníků

**Ceny:**

Každý dospělý účastník obdrží něco dobrého k snědku. První tři družstva získají hodnotné ceny, každý účastník obdrží upomínkový předmět a speciální odměna je připravena pro vnoučata.

**Občerstvení:**

Zajištěno



Mediálním partnerem závodu jsou **Jihlavské listy**.

**Přihlášky zasílejte na: [nebojtesepolicie@seznam.cz](mailto:nebojtesepolicie@seznam.cz),  
nebo telefonicky na tel. č. 724 954 926 do 31. 8. 2022.**





**POMŮZTE NÁM OZDOBIT  
VELIKONOČNÍ STROM!**

**UHÁČKUJTE VAJÍČKA, KOULE ČI JINÉ  
VELIKONOČNÍ OZDOBY**

- obháčkejte pevný základ (aby vydrželo déšť)
- počet a velikost jsou na vás
- barvu volte výraznou
- mělo by mít šňůrku na zavěšení

## Háčkovací výzva!

Výzva trvá od 1. února do 31. března 2019.  
V dubnu vašimi díly ozdobíme v centru  
Pelhřimova "VELIKONOČNÍ STROM".

Doručte nám je spolu se vzkazem od koho  
a odkud jsou na Family či Senior Pointy v Kraji  
Vysočina (Jihlava, Havlíčkův Brod, Pelhřimov,  
Třebíč, Žďár nad Sázavou).  
Telefon pro více informací: 777 215 338.

JIHLAVSKÁ UNIE SPORTU pořádá

# DEN SPORTU

pro seniory



**15. září 2021**  
na Vodním ráji Jihlava,  
R. Havelky 5a

Program:

- 8.30 hod. prezentace
- 9.00 hod. zahájení
- 9.15 hod. soutěžní disciplíny
- 13.30 hod. vyhlášení vítězů
- 14.00 hod. plavání a relaxace  
ve vnitřních bazénech  
Vodního ráje





Kontaktní osoba za Krajský úřad Kraje Vysočina:

Mgr. Stanislava Holbová

Telefon: 564 602 828, 604 202 121

Mail: [holbova.s@kr-vysocina.cz](mailto:holbova.s@kr-vysocina.cz)