

Informační leták

Spolu jsme
lepší!

Dreamlike
Neighbourhood

older people
connect in their
community



Starší lidé se zapojují ve svých komunitách

Úvod

Z jiné perspektivy

„Tam, na okraji silnice, za parného odpoledne, spatřil sedmdesátiletou ženu, jak usilovně bojuje s tíhou dvou nákupních tašek. Díval se na celou situaci z perspektivy své práce epidemiologa. „Kdyby se ta ubohá žena zhroutila, my lékaři bychom napsali jako příčinu úmrtí úpal, a ne důsledek nedostatku zeleně a špatné veřejné dopravy, bídné urbanizace a ostrovních veder. Pokud by byla zabita nákladním autem, bylo by příčinou smrti polytrauma ze srážky s motorovým vozidlem, a nebyl by to důsledek nedostatku chodníků a přechodů, špatného územního plánování a neúspěchu politického vedení.“

— Richard Jackson v knize Jeffa Specka *Walkable City*¹

CHceme sousedství, která své obyvatele zviditelňují a oslavují, a netlačí je na okraj společnosti. Sousedství, která nás vyzývají ke vzájemnému propojování a smysluplnému sdílení. Sousedství, která nás podporují a umožňují nám – fyzicky i sociálně – příjemně žít a stárnout v našich domovech.

Náš projekt je věnován přáním a snům starších lidí. Chceme porozumět tomu, jak vidí svůj život, své vztahy, vazby a místa, ve kterých žijí. Chceme je podpořit, aby se setkávali se svými sousedy, pomáhali si a podporovali se navzájem, povídali si o svých snech, představili své dovednosti. Aby aktivně formovali a spoluvytvářeli své sousedství.

¹ <https://theurbantechnologist.com/2014/07/01/12-simple-technologies-for-cities-that-are-smart-open-and-fair/>
(duben 2021)

Definice

Sousedství snů

Obsah

„Vnímám jako úžasný paradox to, že ‚sousedství snů‘ by ožilo díky kreativitě a lásce.“ Ty jsou obě pomíjivé a poněkud magické, sousedství je naopak zemité, propojené a živoucí díky hmotě, přírodě a vědomí.“

— Rodd Bond, AGE Platform Europe

Proč si myslíme, že by se starší muži a ženy měli spojovat, podporovat se navzájem a společně vytvářet své sousedství?

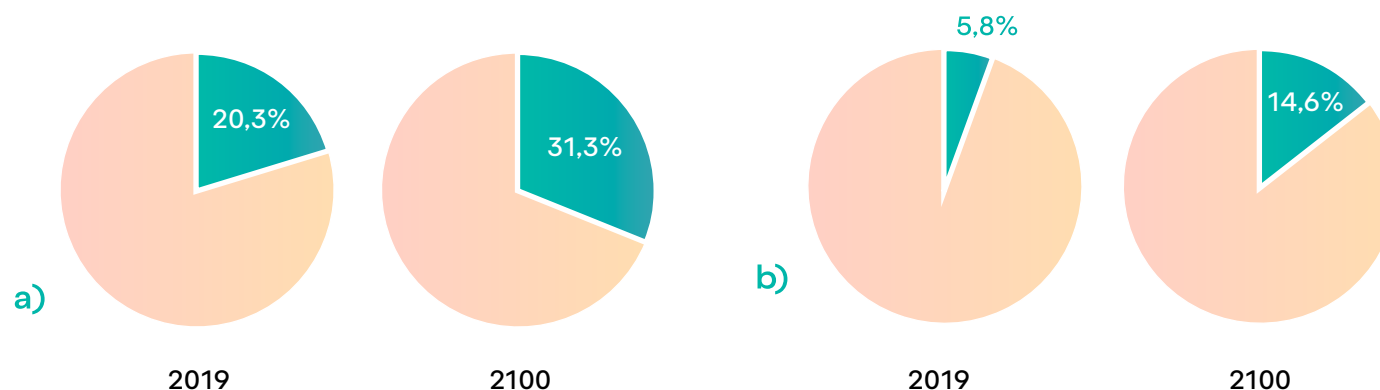
a) Žijeme déle

K 1. lednu 2019 byl v Evropské unii jeden člověk z pěti ve věku 65 let a více. V roce 2100 bude téměř třetině Evropanů 65 a více.²

b) Starší populace také stárne

Skupina „velmi starých“ (80 let a více) roste rychleji než kterýkoli jiný věkový segment. V letech 2019 až 2100 se podíl osob ve věku 80 a více let zvýší z 5,8 na 14,6 %.³

- 2 https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase
- 3 https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase



Mnoho z nás chce „stárnout doma“

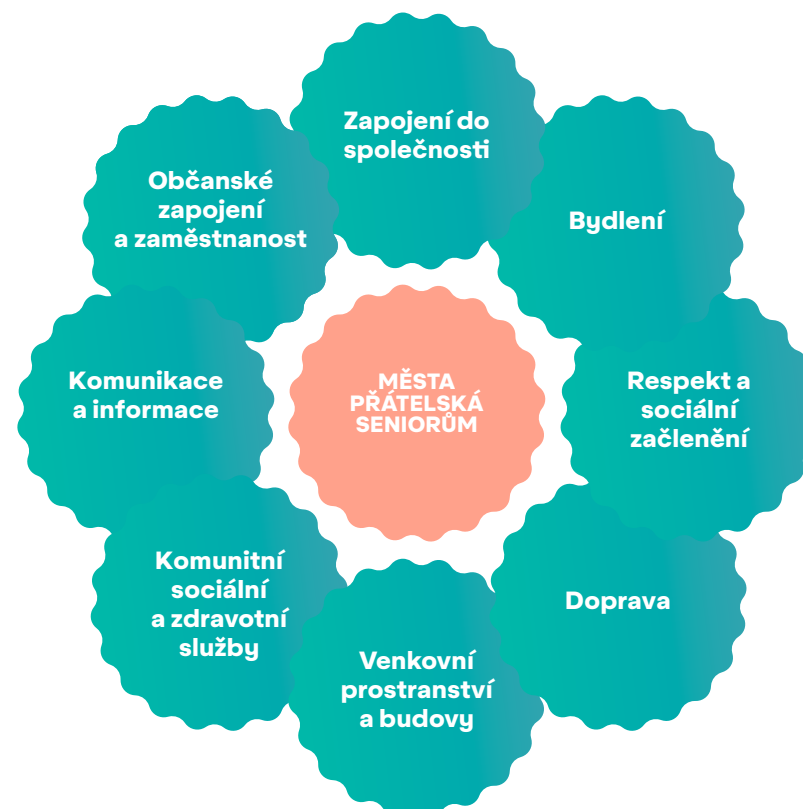
„Stárnutí doma“ je koncept bydlení v našich domovech a komunitách – nezávisle, jak jen to jde – jehož náklady jsou výrazně nižší než náklady na bydlení a péči v domovech pro seniory, a lidé se cítí šťastnější⁴. Tento způsob stárnutí je upřednostňován nejen politiky, ale také mnoha samotnými staršími lidmi, což je spojeno s:

- ☁ **pocitem blízkosti, sounáležitosti a sociální vazby a**
- ☁ **pocitem bezpečí a důvěrnosti –**
s domovem jako útočištěm a s komunitou jako zdrojem energie⁵

-
- 4 Living longer and having a happier life: expected publication of the Vrije Universiteit Amsterdam: <https://www.zorgvisie.nl/blog/zo-leven-thuiswonende-ouderen-langer-gelukkiger-en-tegen-minder-kosten/> (holandsky)
- 5 Janine L. Wiles et al.: The Meaning of “Aging in Place” to Older People, in: *The Gerontologist*, Vol. 52, Issue 3, června 2012, 357–366.
- 6 Osm oblastí života ve městě/komunitě/prostředí přátelském seniorům dle publikace WHO *Města přátelská seniorům: Průvodce*

Co potřebujeme, abychom stárli v místě?

Stárnutí v místě vyžaduje prostory, které jsou připraveny pro potřeby stárnoucí populace. Světová zdravotnická organizace navrhla model měst přátelských ke starším lidem, který se skládá z osmi oblastí:⁶



Blízkost a sociální vazby jsou relevantním zdrojem

Propojování a sociální vazby v sousedství, které jsou podporovány a pěstovány, jsou ve stáří cenným zdrojem. Pomáhají zvyšovat kvalitu života starších lidí⁷, pomáhají jim udržovat se ve zdraví⁸, nepoddávat se osamělosti a déle žít.⁹

„Starší lidé se potřebují vzájemně setkávat, navazovat smysluplné vztahy. Jsou to hodnotní lidé, kteří stále mohou společnosti významně přispět a mnohé pro ni udělat.“

— Mounaim Abdelkhalki, manažer bytové společnosti HaagWonen, NL

Spolu jsme silnější

V projektu *Sousedství snů* povzbuzujeme starší lidi k tomu, aby se scházeli a mohli se vzájemně podpořit a vyprávět o sobě, o svých touhách a snech. Pomáháme jim aktivně utvářet a spoluvytvářet jejich prostředí.

Zeptali jsme se starších lidí, zúčastněných stran a odborníků na „sousedství snů“. Tohle je sbírka jejich odpovědí:



7 Gert Lang et al.: Determinanten der Lebensqualität älterer Frauen: zum Stellenwert der wahrgenommenen Sicherheit und Eingebundenheit, in: SWS-Rundschau, 53, 2013. (německy)

8 Oliver Hämmig: Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich, in: Gesundheitsberichterstattung (Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich), 2016. (německy)

9 Julianne Holt-Lunstad et al.: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, in: PLoS Medicine 7/7, 1–20. (německy)

Projekt Představení Sousedství snů

„Osobně věřím, že komunitní život je základním pilířem demokracie. Budoucnost vidím v malých komunitních centrech. Těch mezigeneračních.“

— Anna H., bývalá zdravotní sestra, aktivní členka komunitního centra Nesedím sousedím, CZ

Skupiny v sousedstvích

V projektu *Sousedství snů* pomáháme a podporujeme skupiny starších lidí. V těchto skupinách se starší lidé pravidelně scházejí, vzájemně se povzbuzují při (znovu)odhalování svých dovedností a snů. Pomáhají jeden druhému čelit výzvám každodenního života i podílet se aktivně na změnách ve své komunitě.

Podporujeme starší lidi při zakládání nových skupin nebo pomáháme stávajícím skupinám rozvíjet jejich *sousedství snů* a oslovovat nové cílové skupiny. Povzbudíme je při jejich společných činnostech, ale skupiny by si samy měly určit svůj cíl, najít aktivity a způsoby, jak se navzájem podporovat.

Užitečné nástroje

Naše práce pro skupiny a se skupinami bude založena na **Koncepci a Programu *Sousedství snů***. Tyto dokumenty podpoří členy skupiny při hledání a vyjádření plánů pro podpůrná *sousedství*. Obsahují kreativní metody a formáty, které podpoří spolupráci, reflexi a podporu.

V **Manuálu a Online balíčku inspirace projektu *Sousedství snů*** necháváme nahlédnout do našeho projektu, sdílíme zkušenosti, které jsme získali, dáváme příležitost se inspirovat našimi příklady, praktickými nástroji a dalšími užitečnými zdroji pro sestavení a spuštění skupin *Sousedství snů*.

„*Sousedství snů* přiměje lidi vyjít z jejich izolace a ukázat se světu. Vytvoří komunitu s ohledem na doby minulé, současné i budoucí.“

— Meta Kutin, architektka, SLO

Zviditelnění a povědomí

Cílem našeho projektu je zvýšit povědomí o důležitosti podpory komunit a stárnutí doma. Naše přístupy a aktivity

- ☁ **informují** o problému
- ☁ **zviditelňují** zajímavé iniciativy a zdroje aktivit
- ☁ **inspirují a podporují** starší občany, komunity i příslušné zúčastněné strany.

Cílové skupiny

Svými aktivitami a produkty chceme oslovit **starší lidi se zájmem o smysluplné navazování vztahů a propojení** s ostatními lidmi v jejich sousedství. Myslíme si, že náš projekt může pomoci najít nové a individuální způsoby, jak vyjadřovat názory a myšlenky a podílet se na vytváření podpůrných sousedství. Dále oslovujeme **občanské iniciativy, organizace seniorů a zúčastněné strany různých úrovní**, které se zajímají o inovativní přístupy týkající se našich komunit.

Novinky
a zajímavé zdroje
najdete na:

www.
dreamlike-
neighbour
hood
.eu



Jsme přesvědčeni, že vzájemné učení je nejen důležitou vlastností podpůrných sousedských skupin. Je to také něco, co chceme v našem projektu propagovat uceleně. Abychom předali zajímavé nápady a podněty, shromáždili jsme velmi odlišné projekty a iniciativy v oblasti podpory sousedství – od strategií na vysoké úrovni až po podporu malých místních iniciativ:

„Myšlenka podpory sousedských vztahů se nějak v průběhu let vytratila. Chceme ukázat, jaké zdroje a potenciál sousedství mají.“

— Bilalic, charita Vídeňské arcidiecéze, terénní pracovník, koordinátor projektu Zdravé sousedství: Příběhy a talenty rozmanitosti, AT

🌐 Itálie

S myšlenkou „Social Street“ přišel obyvatel Via Fondazza v Bologni. On a jeho rodina vytvořili facebookovou skupinu pro lidi žijící v této ulici a distribuovali v tištěné podobě letáky s výzvou, aby se lidé připojili. Dva týdny poté se na akci setkala 200 lidí. Cílem Social Street je povzbudit lidi, aby se navzájem poznávali, navazovali vztahy a vytvářeli kolektivní projekty. Dnes existují stovky Social Street v různých zemích.

— www.socialstreet.it



🌐 Rakousko

Projekt prosazuje sociální podporu a solidaritu mezi obyvateli 8. okresu ve Vídni. Zvláštní důraz je kladen na podporu starších lidí, i obyvatel s demencí a jejich pečovateli, v boji proti sociální izolaci a osamělosti s cílem vytvářet v komunitě příjemné prostředí. Menší projekty, různé aktivity a setkávání – to vše spojuje lidi žijící a pracující ve stejné čtvrti a vybízí je k tomu, aby se společně podíleli na nových nápadech.

— www.achtsamer.at
(pouze v němčině)

ACHT-
SAMER 8.



Gesunde
Nachbarschaft:
Geschichten
und Talente
der Vielfalt

🌐 Rakousko

Tento projekt podporuje rozvoj silných a živoucích vazeb ve dvou různých sousedstvích tak, aby se dovednosti a příběhy jejich obyvatel zviditelnily. Společenské aktivity (např. návštěva kaváren, kde se čtou příběhy, procházky, tvůrčí skupiny) povzbuzují starší lidi k tomu, aby se zúčastnili a objevovali spolu skryté zdroje, dovednosti a znalosti lidí v jejich sousedství. Covid-19 projekt ovlivnil, ale nezastavil. Byla vyvinuta celá řada kreativních způsobů, jak se vyrovnávat s fyzickým odloučením.

— www.gesunde-nachbarschaft.at
(pouze v němčině)



**Komunitní
středisko Kontakt**

🌐 Česká republika

Centrum se nachází v Liberci. Provozuje několik aktivit pro seniory a pronajímá prostory komunitního centra různým seniorským klubům zdarma, aby se lidé měli kde setkávat. Pořádá různé workshopy. Komunitní výbor má 15 členů a působí jako stálý poradní orgán ředitele centra. Senioři přinášejí svůj pohled na život ve městě.

— www.ksk-liberec.cz

**Břevnovská
spojka**

🌐 Česká republika

Cílem projektu je posílit sousedské vztahy v pražské čtvrti Břevnov. Iniciuje diskuzi na téma sousedských skupin, kvality života v sousedství, možnosti podílet se na rozhodovacích procesech. Projekt je podporován vícegeneračním komunitním centrem Nesedimsousedim.cz. Toto centrum si vytvořili sousedé, aby získali svůj vlastní prostor.

— www.brevnovskaspojka.cz



🌐 Nizozemsko

Moerwijk Coöperatie funguje jako organizace pro obyvatele sousedství Moerwijk v Haagu. Pomáhá při pořádání a prosazování zábavných aktivit v této oblasti. Každou sezónu se zde konají akce, kde se mohou místní obyvatelé setkávat. Sousedé navazují kontakty a sbližují se, vědí, kde může jeden druhého najít. Družstvo je v kontaktu s různými organizacemi v Moerwijku a jeho okolí, v okrese Escamp, i s radnicí v Haagu.

Moerwijk
Coöperatie

— www.moerwijkcooperatie.nl/projecten-moerwijk

🌐 Nizozemsko

V několika nizozemských městech sociální pracovníci DOCK podporují seniory (60+) v jejich domovech. Spolupracují s místními organizacemi při vytváření silné občanské sítě v sousedství. Starší lidé jsou navzájem představováni a propojováni, dobrovolníkům jsou poskytována školení, vybírají se různá místa setkání, podporují se společné činnosti, občanům jsou nabízeny informace o místních aktivitách a činnostech, ze kterých si mohou vybrat.

Samen in
de stad

— www.dock.nl/aanbod/samen

🌐 Slovinsko

Iniciátorka akce „Na ploščad“ Damjana Zaviršek cítila, že by mohla přispět ke zlepšení bydlení v sídlišti Ruski car, které se nalézá na okraji Lublaně. Sídliště Ruski car bývalo slavné, ale dnes je nutná zásadní přestavba. Zatímco se pracuje na úpravě celého prostoru, hledají se nápady, které podpoří lepší sousedství.

Na ploščad

Ingrid M. (78 let)

„Pro mne sousedství znamená blízkost, aktivní sousedství je láska k ostatním lidem. To souvisí s laskavostí a úctou k druhým. Sousedství znamená nabízet své schopnosti v případě potřeby a přijetí podpory, když jsem v nouzi. Možná moje sousedka potřebuje pomoc s opravou ponožek – vím, jak to udělat – nebo mě požádá, abych jí šla nakoupit. Povídáme si a popijíme čaj celé hodiny, mluvíme o problémech. Ale pak se pokusíme vše zlehčit trochou duševního souznění a lásky. Myslím, že to je také sousedství.“

Po odchodu do důchodu **Ingrid M.** pomáhala dětem s domácími úkoly. Nyní je aktivní v jednom z vídeňských seniorských klubů. Právě se stala členkou klubu seniorů a organizuje návštěvy výstav, koncertů a autorských čtení. Také se v klubu snaží představit mezigenerační aktivity.



Henny W. (74 let)

Henny W. je podnikatelka v důchodu. Nyní je aktivní jako členka Rady starších občanů v Haagu. Tato platforma zájmových skupin pro seniory spolupracuje s radnicí města jako poradní orgán. Henny W. sní o živé čtvrti se starými a mladými lidmi. Zbožňuje, když jsou senioři kontaktováni osobně, a chce, aby lidé mluvili přímo s nimi, a ne jen o nich. Otázka však zní: Jak? Je někdy komplikované zapojit starší lidi a přimět je, aby něco chtěli dělat. Možná se na to necítí nebo si myslí, že to nedokážou. Henny říká, že by se lidé měli připravit na období, které nastane, až přestanou pracovat. Někteří si možná pomyslí: „Budeme cestovat, dělat drobné práce, zpívat ve sboru atd.“ Ale nakonec po odchodu do důchodu nedělají nic. Nejsou na tuto situaci dostatečně připraveni a zůstanou nečinní, anebo se izolují od společnosti.

Henny W. vstoupila před několika lety do klubu ukulele ve Scheveningenu a miluje to: „Abyste se cítili jako doma, spočívá často v úplně malých činnostech.“



Jirka G. (84 let)

„Chci být užitečný ostatním, kdykoli je to možné, ale také sobě. Chci žít naplno a nechci zakrňet.“



Jirka G. (84) pracoval celý život v zahraničních službách. Nyní v důchodu podporuje komunitu v mnoha ohledech, ale jednou z jeho oblíbených aktivit je hraní na harmoniku. Hraje pro děti ve škole, pro ostatní seniory v sousedství, v zařízeních sociální péče a denních centrech. Ví, jak zapojit publikum bez ohledu na věk a šířit pozitivní energii. V loňském roce byl oceněn jako „Dobrovolník roku“ v Praze 3.

Alojz T. (78 let)

Alojz T. je zemědělský inženýr v důchodu a zajímá se zejména o výrobu a konzumaci zdravého jídla. Alojz, který je studentem slovinské Univerzity třetího věku, kde více než deset let studoval angličtinu a informatiku, je známý svou schopností pozorně naslouchat a tvořivě myslet.

„Nechci být středem pozornosti, ale dovolte mi říci: Kdyby se mě zeptali, o jakém sousedství sním, vybral bych si to naše, přestože je na okraji města. Jsem tam zvyklý a se sousedy máme přátelské vztahy. Také náš dům je malý, opravený, funkční, estetický, bydlím tam rád. Dovedl bych si představit, že v mém snu by bylo sousedství v centru města, kolem by byly veřejné budovy, zdravotní, kulturní, vzdělávací, stravovací, dopravní a další služby v okolí. Myslím, že by mělo vypadat velice živě, abych měl pocit, že jsem součástí komunitního života, i když bych bydlel doma. Starší lidé by měli žít blíže ke středu města. Mohl by tam být také pěkný veřejný park se stromy a jezírkem uprostřed. Člověk dnes může ve veřejném parku dělat, co chce: povídat, zpívat, poslouchat, pozorovat a odpočívat nejen na lavičkách – značka Nešlapte na trávnik už tam dávno není. V Lublani jsou takové parky a my je máme rádi.“



Anna H. (65 let)

„Myslím, že komunita je nejpřirozenějším uskupením hned po rodině. Přináší vzájemnou podporu, jistotu, užitečnost, orientaci ve zmateném světě a pocit, že někam patříte.“



Anna je členkou několika komunit. Podílela se na vytvoření komunitního centra ve svém sousedství a podporuje jeho činnost. Je také členkou skupiny v místní farnosti, jež pomáhá při začleňování rodin syrských uprchlíků. Založila komunitní zahradu, která se stala příjemným místem v jejím sousedství.



Impresum

Tento informační leták je intelektuální výstup, zpracovaný v rámci projektu Erasmus + *Sousedství snů. Starší lidé se zapojují ve svých komunitách.* „KA 2 – Spolupráce na inovacích a výměna osvědčených postupů. Strategické partnerství v oblasti vzdělávání dospělých.“

Web projektu: www.dreamlike-neighbourhood.eu

Publikováno uživatelem: queraum. kulturní a sociální výzkum

Anglický redaktor: Siobhán Denham

Design: Verena Blöchl

Fotografie: partneři projektu, ACHTSAMER 8. (strana 10), Caritas of the Archdiocese of Vienna (strana 10).

Poděkování

Naše zvláštní poděkování patří všem lidem a organizacím, kteří se účastnili našich rozhovorů a přispěli svými zkušenostmi, nápady a myšlenkami. Všechny diskuse a názory jsou pro nás velmi užitečné při dalším rozvoji našeho přístupu a rozvoji konkrétních činností.

Partneři Sousedství snů

Projekt *Dreamlike Neighborhood* programu Erasmus+ je realizován partnerskými organizacemi v pěti zemích v období od prosince 2020 do listopadu 2022.

Rakousko (koordinace)

queraum. cultural and social research

www.queraum.org

Anita Rappauer & Susanne Dobner

rappauer@queraum.org, dobner@queraum.org

Belgie

AGE Platform Europe

www.age-platform.eu

Ilenia Gheno

ilenia.gheno@age-platform.eu

Česká republika

Letokruh, z.ú.

www.letokruh.eu

Vlad'ka Dvořáková

vladka@letokruh.eu

Slovinsko

Slovenian Third Age University

www.utzo.si

Dušana Findeisen, Urška Majaron

dusanafindeisen1@gmail.com, info@univerzatri.si

Nizozemsko

AFedemy, Academy on age-friendly

environments in Europe

www.afedemy.eu

Willeke van Staaldin

willeke@afedemy.eu



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

