

Společně
jsme lepší!

Dreamlike
Neighbourhood older people
connect in their
community

Nástroje a aktivity pro Sousedství snů Online sada zdrojů



Naše online sada zdrojů představuje nástroje a aktivity, vyvinuté a testované společně se staršími účastníky projektu *Sousedství snů* v rámci programu Erasmus+. Podíleli se na nich všichni partneři.

Cílem těchto aktivit je

- sbližovat (starší) lidi
- podpořit účastníky, aby do projektu vnesli své nápady a pohledy na věc
- motivovat je k (znovu)objevování svého okolí
- inspirovat je ke smysluplnému propojení a
- umožnit jim zahájit nové aktivity založené na jejich zájmech a účastnit se jich.

Rámec: Myšlenka *Sousedství snů*

Projekt *Sousedství snů* byl zaměřen na zprostředkování a podporu sousedských skupin starších a velmi starých lidí. V těchto skupinách se účastníci pravidelně scházejí a vzájemně se podporují při (znovu)objevování a vnášení svých nápadů a talentů. Navzájem navazují smysluplné kontakty, posilují se a aktivně přispívají k rozvoji skupiny a místní komunity.

Záměrem bylo buď podpořit starší lidi při zakládání nových skupin, nebo spolupracovat se stávajícími skupinami, které chtěly začlenit nové přístupy a nápady a/nebo nové cílové skupiny. Budování komunity bylo podporováno společnými aktivitami, ale vždy vycházelo z perspektivy a přání samotných starších lidí. Shromáždili jsme, dále rozvíjeli a testovali mnoho metod a nástrojů („aktivit“), které pomáhají sbližovat lidi a rozvíjet pocit sounáležitosti.

Projekt *Dreamlike Neighbourhood* v rámci programu Erasmus+ byl realizován ve čtyřech různých zemích (Rakousko, Česká republika, Slovinsko a Nizozemsko) a ve velmi odlišných podmínkách. Více informací o podmínkách a zkušenostech získaných v sousedských skupinách je shrnuto v naší příručce *Dreamlike Neighbourhood*.

Naše příručka je k dispozici v angličtině, němčině, slovinštině, holandštině a češtině na webových stránkách projektu www.dreamlike-neighbourhood.eu.

Nástroje a aktivity stručně

Pro snadnější použití a lepší přehled jsme nástroje a aktivity sousedských skupin uspořádali tematicky. Kliknutím na jednotlivé téma přejdete přímo na příslušné nástroje:

- Starší lidé se setkávají a navazují kontakty
- Starší lidé vyjadřují své názory, přispívají svými znalostmi a zvyšují povědomí.
- Starší lidé prozkoumávají své okolí a zapojují ostatní
- Starší lidé se učí a vzájemně se podporují
- Starší lidé zůstávají v kontaktu i v době „fyzického odloučení“.

Starší lidé se scházejí a navazují kontakty

Spojování lidí a vytvoření aktivní skupiny nemůže být samozřejmostí. Zkušenosti z projektu *Sousedství snů* ukazují, že existují určité přístupy či metody, které pomáhají prolomit ledy a navázat (nové a hlubší) kontakty mezi lidmi. Úvodní kapitola se zabývá otázkou „Jak oslovit starší lidi?“.

Nástroje a aktivity

- Storytelling café (obecný popis)
 - Příklad 1: Storytelling café o cestování
 - Příklad 2: Storytelling café o dětství
 - Příklad 3: Storytelling café na různá témata
- Storybox
- Chatpot
- Městský diskusní koutek
- Seznamovací karty k zamyšlení
- Přineste s sebou
- Setkání s historií místních ulic
- Umění a kultura v dialogu

Storytelling café

Storytelling café je moderovaná skupinová konverzace, která vyzývá lidi, aby se sešli v prostředí podobném kavárně a podělili se o své příběhy a zkušenosti na určité téma, například o svém dětství, hudbě, cestování atd. Tato metoda byla navržena jako nízkoprahový a participativní nástroj pro podporu výměny názorů mezi lidmi, kteří by jinak neměli možnost sdílet své životní příběhy. Cílem je povzbudit lidi k rozhovorům a vytvořit prostor pro setkávání.

V zásadě je důležité mít na paměti, že při využití metody storytelling café se neočekává žádný výsledek ani závěr. V projektu *Sousedství snů* byla tato metoda použita k tomu, aby se lidé setkali, a povzbudila je k vzájemnému (lepšímu) poznávání, sdílení zkušeností, objevování společných rysů a rozvíjení pocitu sounáležitosti a společenství.

Setkání typu storytelling café mohou být organizována s účastníky všech věkových kategorií nebo mohou být věkově specifická či mezigeneračně zaměřená. V rámci projektu *Sousedství snů* byla setkání typu storytelling café uspořádána v klubu pro seniory ve Vídni a se skupinou starších dobrovolníků Letokruhu v Praze.

Na základě zkušeností z Prahy a Vídně bychom se s vámi rádi podělili o následující tipy a triky:

- Abyste přilákali lidi, dobře zvolte název akce. Například v Rakousku se partneři rozhodli nazvat ji „chatování“, aby zdůraznili nezávazný a neformální charakter akce.
 - Zapojte do přípravy starší účastníky a společně se dohodněte na tématech a termínech dalších setkání, abyste posílili závaznost.
 - Příjemná atmosféra kavárny (např. s kávou a zákuskem) usnadňuje účastníkům otevřít se a zapojit se.
 - Na začátku může být užitečné probrat s účastníky některá základní „pravidla“, např. naslouchání je stejně důležité jako vyprávění. Veškeré vyprávění je dobrovolné. K vyprávění založenému na vlastní životní zkušenosti se přistupuje s uznáním, nediskutuje se o něm ani se neposuzuje.
 - Pro podporu vyprávění mohou být užitečné některé inspirativní úvodní otázky, předměty, obrázky nebo citáty.
 - Dejte každému prostor a čas, aby mohl vyprávět své příběhy.
 - Přerušujte jen v případě nutnosti a pak citlivým způsobem (pokud jedna osoba skutečně dominuje).
 - Dovolte pocity a odbočky.
- Zajímají vás některé podrobnější zkušenosti partnerů projektu *Sousedství snů*? Podívejte se na tři příklady storytelling café z Vídně a Prahy:

 - Příklad 1: Storytelling café o cestování
 - Příklad 2: Storytelling café o dětství
 - Příklad 3: Storytelling café na různá témata

→ V následujícím videu účastníci „Plauderei am Hofferplatz“ představují své „chaty“ a vyprávějí o svých zážitcích (v němčině s anglickými titulky).

Příklad 1: Storytelling café o cestování

Prostředí & cílová skupina

Ve Vídni bylo uspořádáno storytelling café s názvem „Plauderei“ („povídání“) se staršími lidmi, kteří jsou pravidelnými návštěvníky klubu pro seniory. Jelikož byl klub poměrně nový, účastníci se navzájem příliš neznali.

Příprava

Do přípravy chatování jsme aktivně zapojili starší lidi a některé účastníky jsme předem požádali, aby nám po telefonu vyprávěli svůj „příběh z cest“ (→ viz také [Telefonické rozhovory](#)). Při společném postupu byly jejich jednotlivé příběhy shrnuty do krátkých článků a nahlas přečteny na „Plauderei“.

Prolomení ledů

Aby se účastníci „naladili“ na téma a mohli začít vyprávět, byly kolem stolu rozdány citáty na téma cestování a obrázky. Účastníci byli vyzváni, aby si vybrali citáty nebo obrázky, které jim připomínají jejich zážitky z cestování nebo které je oslovily.

Na internetu je poměrně snadné najít citáty na téma cestování. Zde uvádíme jen několik příkladů:

„Cestování zabíjí předsudky.“

– Mark Twain

„Nejlepší vzdělání najde chytrý člověk na cestách.“

– Johann Wolfgang von Goethe

„Kdyby byly celý rok prázdniny, bylo by potěšení stejně nudné jako práce.“

– William Shakespeare

Fáze vyprávění

Na základě těchto podnětů si účastníci začali vyměňovat své zkušenosti, oblíbené destinace, cestovní preference atd. Moderátoři vedli konverzaci a kladli doplňující otázky, aby oživilo skupinovou diskusi. Rychle se ukázalo, že v každém tématu je „celý svět“. Počínaje tématem cestování jsme rychle přešli k tématu „carpe diem – správné využití dne a času (života)“, k jednání s cizími kulturami atd.

Někteří účastníci nechtěli sami předčítat své osobní příběhy z cest (ty jsme shromáždili během telefonických rozhovorů), a tak jsme souhlasili, že je přečteme za ně, což ostatní účastníci přijali velmi pozitivně. Ostatní účastníci cestovatelské příběhy velmi ocenili (potlesk, slova uznání) a byli na ně viditelně hrdí.

Závěry & udržitelnost v klubu

Na znamení konce facilitované části setkání zazněla vhodná píseň. Aby se výsledky Storytelling café dostaly do povědomí ostatních návštěvníků klubu, vytvořili účastníci plakát s materiály a citáty z „Plauderei“ („povídání“). V klubu byly umístěny kartičky s inspiračními otázkami o cestování, které měly podpořit další povídání (→ viz pomůcka [Storybox](#)).



Během pravidelných „rozhovorů“ o různých tématech ve Vídni účastníci odhalovali společné i odlišné pohledy, ukazovali své talenty a zájmy nebo se lépe seznamovali s ostatními novými a překvapivými způsoby.

Foto © queraum

Několik příkladů inspirativních otázek:

- Na který výlet nebo dovolenou vzpomínám nejraději a proč?
- Jak cestování změnilo můj pohled na svět?
- Jak mě mé cesty a výlety formovaly osobně?
- Cestuji někdy (také) ve své hlavě? Pokud ano, kam mě tyto cesty zavedou?
- Co v mém nejbližším okolí stojí za návštěvu?
- Jaký význam má pro mě cestování nebo výlety v současnosti?

Příklad 2: Storytelling café o dětství

Prostředí & cílová skupina

Ve Vídni bylo uspořádáno storytelling café s názvem „Plauderei“ („povídání“) se staršími lidmi, kteří jsou pravidelnými návštěvníky klubu pro seniory. Jelikož byl klub poměrně nový, účastníci se navzájem příliš neznali. Ve Vídni byla uspořádána kavárna vyprávění příběhů, nazvaná „Plauderei“ („povídání“), se staršími lidmi, kteří jsou pravidelnými návštěvníky klubu pro seniory. Protože klub byl poměrně nový, účastníci se navzájem příliš neznali.

Prolomení ledů

Aby se účastníci „naladili“ na téma a začali vyprávět, mohou být užitečné následující otázky pro prolomení ledů:

- Kde jste se narodili (např. ve městě, na venkově) a co se vám tam nejvíce líbilo?
- Kde jsou vaše kořeny? Kde jste žili jako dítě?
- Kdybyste o sobě měli natočit film. Který herec by vás nejlépe obsadil a proč?

Pro prezentaci odpovědí lze na stůl položit časovou osu s provázkem a kartičkami a účastníci na ní mohou pomocí kolíčků na oblečení nebo číslic označit rok svého narození. Různá místa narození by mohla být rovněž znázorněna pomocí kartiček.

Další vhodnou metodou prolomení ledů je „Film mého života“: na základě otázky „Kdybyste měl natočit film o svém životě, jaký by to byl film a kdo by vás v něm hrál“ mohou účastníci diskutovat např. o tom, co by se v něm dělo: „Jste James Bond?“ „Možná jste jako Scarlett O'Harová ve filmu Jih proti větru?“ „Nebo jako Ingrid Bergmanová ve filmu Casablanca?“ „Nebo spíš typ Kočičí ženy?“ „Byl by tvůj život drama s Meryl Streepovou v hlavní roli? Nebo spíš jako komedie s panem Beanem?“

Fáze vyprávění

Na základě velmi obecné otázky „Když si vzpomeneš na své dětství, na co rádi vzpomínáte?“ si účastníci začali vyměňovat vzpomínky na rodinu, školu, volnočasové aktivity atd. V naší kavárně se vyměňovaly jak veselé příhody, tak vzpomínky na těžké rodinné okolnosti, druhou světovou válku nebo poválečné období. Pro některé účastníky to byla emotivní cesta zpět v čas.

Aby se konverzace posouvala k novým aspektům dětství, byly kolem stolu rozdány kartičky s inspirativními otázkami. Účastníci byli vyzváni, aby odpověděli na ty otázky, které je obzvláště oslovily nebo o kterých chtěli něco říci.

Několik příkladů inspirativních otázek:

- Jak vypadal dům mých rodičů?
- Jaký byl můj vztah k sourozencům v dětství?
- Kterého ze svých příbuzných jsem měl jako dítě nejraději a proč?
- Na jaký zážitek ze školy nikdy nezapomenu?
- Jak mě vychovávali rodiče (a prarodiče)?
- Kdo mě podporoval?
- Jaké touhy a sny jsem měl jako dítě?
- Jaké suvenýry mám ještě z dětství?
- Jaké rituály a zvyky existovaly v mé původní rodině a já jsem je převzal pro svůj vlastní život?
- Kolik dítěte je (ještě) ve mně dnes?

Závěry & udržitelnost

Na závěr chatu jsme účastníky požádali, aby popsali své dětství třemi výrazy nebo větami. Vytvořili jsme také plakát s citáty a příspěvky účastníků, abychom se o výsledky storytelling café podělili s ostatními návštěvníky klubu. V klubu byly umístěny kartičky s inspirativními otázkami o dětství, které měly podpořit další povídání (→ viz [Storybox](#)).

Příklad 3: Storytelling café na různá témata

Nastavení a cílová skupina

V Praze se dobrovolníci z Letokruhu znají již několik let, ale díky projektu *Sousedství snů* posílili své společenství a spojili se k novým společným aktivitám. Projekt mimo jiné přinesl nový formát, tzv. storytelling café: starší lidé se setkávali v klubovně, aby si vyprávěli příběhy ze svého mládí.

V Praze se dobrovolníci z Letokruhu znají již několik let, ale díky projektu *Sousedství snů* posílili své společenství a spojili se k novým společným aktivitám. Projekt mimo jiné přinesl nový formát, tzv. storytelling café: starší lidé se setkávali v klubovně, aby si vyprávěli příběhy ze svého mládí.

Letokruh realizoval první setkání typu storytelling café jako oficiální začátek sousedské skupiny v rámci projektu *Sousedství snů*. Cílem bylo prolomit ledy a povzbudit účastníky ke komunikaci co nejpřirozenějším způsobem. Účastníci byli požádáni, aby přinesli fotografie z dětství a představili příběhy, které se za nimi skrývají.

Emoce a vzpomínky spojené s fotografiemi starší lidi přirozeně propojily, prolomily počáteční bariéry a podpořily komunikaci. Živou výměnu názorů podpořila skutečnost, že jeden z dobrovolníků se ujal role moderátora.

Díky velkému úspěchu se setkání formou storytelling café konala pravidelně na různá témata: Účastníci například společně „cestovali“ do různých koutů světa a sdíleli vzpomínky na cestování v době komunismu. V té době bylo možné cestovat do zahraničí jen ve velmi omezené míře. Pokud se to však někomu přesto podařilo, bylo to obvykle spojeno se vzrušujícími příběhy a zážitky. Výměna informací o těchto zážitcích byla velmi zábavná.

Před Vánoci si účastníci připravili setkání o tradicích z dětství. Skupina si vyměňovala vzpomínky např. na tradiční jídla na Štědrý den, recepty na cukroví, vánoční koledy a oblíbené vánoční dárky.

Kromě těchto setkání formou storytelling café se účastníci tu a tam setkávali jen tak pro setkání, bez zvláštního tématu. Těmto setkáním říkali „pokec“. Účastníci si sami domluvili schůzku, každý se mohl zúčastnit bez předchozího přihlášení a téma „pokecu“ vznikalo spontánně. Tyto samoorganizované neformální chaty přispívaly k sebevědomí skupiny.



Setkání formou storytelling café jsou příjemným prolomením ledů a navazováním nových a hlubších kontaktů mezi lidmi.

Foto © Letokruh

Storybox

Scílem podpořit „chaty“ kromě „storytelling cafés“ organizovaných externím facilitátorem navrhl rakouský partner queraum tzv. „Storybox“. Obsahuje materiály, jako jsou inspirativní otázky, citáty a obrázky na různá témata (např. vzpomínky na dětství, kino, hudba, koníčky a vášně, cestování), o kterých se během chatů diskutovalo (→ viz [Storytelling café](#)).

Storybox je k dispozici k volnému použití v klubu pro seniory. Návštěvníci mohou sami začít rozhovory. Na základě inspirativního materiálu se konverzace velmi snadno rozběhne. Účastníky napadlo využít karty pro „odpoledne nostalgie“.

Příklady inspirativních otázek a citátů na téma cestování a dětství naleznete ve → [Storytelling café o cestování](#) a [Storytelling café o dětství](#).

Pokud kartičky navíc zalaminujete, získáte také příjemný smyslový zážitek.

Chatpot

Chatpot je velký skleněný hrnec, který lze během skupinového setkání umístit doprostřed stolu. Hrnec obsahuje nejrůznější otázky na papírcích. Účastníci si vyberou náhodný kousek papíru a přečtou otázku nahlas. Pokud chtějí, mohou na otázku odpovědět. Ostatní pak odpovídají podrobnějšími otázkami nebo vlastními zkušenostmi. Rychle tak vznikne živá konverzace a účastníci se navzájem příjemně poznají.

Příklady otázek:

- Co se vám líbí ve vaší čtvrti?
- Čeho si ceníte na oblasti, ve které žijete?
- Jaké jsou vaše největší obavy týkající se oblasti, ve které žijete?
- Kdyby se části čtvrti měly zbourat, co by vám nejvíce chybělo?
- Jaká jsou vaše největší očekávání od oblasti, ve které žijete?
- Co si pamatujete z posledního kontaktu se svými sousedy?
- Když si chcete odpočinout, které místo nejraději navštěvujete?
- Jak se dostáváte na pěkná místa v okolí?
- V jakém domě byste nejraději bydleli?
- Jak jste informováni o tom, co se děje ve vašem okolí?
- Co si myslíte o zelených plochách v okolí vašeho bydliště?
- Jsou nějaké dobré věci, které z vaší čtvrti zmizely?
- Jaká jsou příjemná místa, kde si můžete dát šálek kávy se sousedy nebo rodinou?
- Co vám v poslední době udělalo ve vašem okolí radost?
- Co považujete v životě za důležité?

Městský diskusní koutek

Další možností využití metody Chatpot je naplnit skleněnou nádobu výsledky výzkumu. Výsledky výzkumu provedeného sousedskými skupinami v Lublani (U3A) o starších lidech v městském prostředí jsou zde:

- Jsem součástí všeho, co se ve městě děje
- Ve stáří je vazba na vlastní území stále silnější.
- Vlastní území není jen váš byt nebo dům. Vlastní území je také vaše sídliště, vaše čtvrť, vaše obec. Vaším vlastním územím jsou veřejná prostranství, kde se odehrávají vaše každodenní aktivity.
- V městském prostoru by měli být starší lidé vidět, jejich schopnosti a úspěchy by měly být viditelné.
- Mám rád změny ve městě. Změny k lepšímu.
- Je třeba kvalitních služeb.
- Městský prostor by měl podporovat přítomnost starších lidí v něm.
- I když rád objevuji, co je ve městě nového, rád také jen tak sedím a pozoruji městský život.
- Chodit do města, když je tam nejvíce lidí, dává některým starším lidem pocit, že jsou součástí městského života.
- Někteří starší lidé neradi pronikají do světa mladších, rychlejších generací a stahují se do ústraní.
- Všichni starší lidé potřebují udržovat vizuální kontakt s městem, ať už z okna, nebo z oken autobusů MHD.

Následující otázky by mohly podnítit diskusi o těchto citátech, výrocích a zjištěních o starších lidech ve městě: Co tedy říkali? Souhlasíte s komentáři nebo jaký je váš názor na danou problematiku? Máte jiné zkušenosti?

Seznamovací karty k zamyšlení

Velmi atraktivním způsobem, jak vyvolat smysluplnou konverzaci a zamyslet se nad svými talenty, zájmy nebo schopnostmi, jsou „provokující otázky“. Na základě dostupných sad karet nebo vlastnoručně vyrobených karet o silných stránkách, zájmech a schopnostech si lidé vyměňují své zkušenosti a pohledy.

Následující příklady otázek mohou být inspirací pro příběhy, úvahy a emoce:

- Seznam mých silných stránek začíná...
- Cítím se silný, když...
- Jsem obzvláště zapálený pro...
- Mé pozitivní vlastnosti jsou...
- Každý člověk má talent. Pět věcí, ve kterých jsem obzvlášť dobrý...
- To je pro mě docela snadné...

Karty lze použít různými způsoby: Karty jsou vyloženy lícem nahoru, takže si účastníci mohou vybrat jednu nebo více karet, které budou řešit. Nebo si účastníci vyberou jednu kartu, aniž by předem viděli otázky a výroky. V dalším kroku si účastníci vymění odpovědi na otázky buď v malých skupinách (2–3 osoby), nebo v celé skupině. Každá osoba přečte nahlas svou kartu (karty) a odpoví na otázky nebo doplní začátek věty.

Sada karet (vlastnoručně vyrobená nebo od komerčního poskytovatele). Např: česky: **SILNÉ STRÁNKY** | *Strength cards*; anglicky: *At My Best Strength Cards, Empowering Questions Cards*; německy: *Stärken-Schatzkiste für Therapie und Beratung (Beltz Therapiekarten) von Falk Scholz*

Metoda byla vyvinuta a testována v rámci projektu Erasmus+ „neviditelné talenty“ a je publikována v „Toolbox pro organizace“. Verze v angličtině, nizozemštině, němčině, italštině a litevštině jsou k dispozici zde: www.invisible-talents.eu.

Přineste s sebou

Při této aktivitě se účastníci navzájem poznávají a učí se z osobních příběhů a zkušeností. Je vhodná zejména pro lidi, kteří se chtějí lépe poznat.

Účastníci jsou předem požádáni, aby přinesli nějaký předmět (který například představuje jejich oblíbenou zálibu nebo něco velmi důležitého v jejich životě) nebo fotografii oblíbeného místa v jejich okolí. Na setkání jsou všichni účastníci požádáni, aby představili svůj předmět nebo fotografii. Možná se účastníci podělí o své koníčky, talenty nebo oblíbená místa. V dalším kroku by se mohla uspořádat „exkurze“ na různá oblíbená místa nebo by lidé mohli být požádáni, aby své koníčky nebo talenty přinesli na některé z příštích setkání.

Předměty mohou být vystaveny na podlaze nebo na velkém stole nebo umístěny na stěně tak, aby byly během setkání vidět.

Setkání s historií místních ulic

Další metodou, jak podpořit (starší) lidi ve vzájemném (lepší) poznávání, je spojit je nad tématem, které se jich týká. Slovinská univerzita třetího věku například zprostředkovala výměnu názorů na historii ulic v sousedství:

V závislosti na složení skupiny (např. zda se účastníci již znají, či nikoli) může být pro seznámení užitečné cvičení na prolomení ledů. Vzájemné krátké rozhovory ve dvojicích zahrnující některé vtipné a neškodné otázky, jako je velikost bot, koníčky nebo vytoužené cestovní cíle, mohou podpořit příjemnou výměnu.

Pro zahájení výměny informací o místní historii sdílí facilitátor fotografie, novinové články a další artefakty na ulicích a veřejných prostranstvích v okolí. Účastníci si materiály prohlédnou, vymění si názory a poté ve skupině referují o svých poznatcích.

Tato metoda podporuje poznávání nových věcí o známých ulicích a místech, výměnu vzpomínek a sdílení znalostí.

Tip: Pomáhá, pokud má facilitátor nějaké hlubší nebo odborné znalosti z oblasti podpory seniorů, aktivního stárnutí, transakční analýzy, problematiky měst apod.

Umění a kultura v dialogu

Při tvůrčích činnostech, jako je vyprávění příběhů na základě kreseb nebo recitace vlastních básní, se lidé propojovali na různých, někdy velmi osobních úrovních.

Foto © Loes Hulsebosch



“**H**odnoty a inspirace” jsou důležitou oblastí života, zejména s přibývajícím věkem. Hodnoty a inspiraci lze nalézt v přírodě, hudbě, náboženství, ale jistě také v umění a kultuře. Ve skupině *Sousedství snů* Bouwlust v Haagu byly umění a kultura inspirací pro živé výměny názorů. Zde je několik konkrétních příkladů:

- **Paul** hodně cestoval – pracovně i soukromě. Vždy se zajímal o místní zvyky a sbíral umělecké předměty ze zemí celého světa. Během jednoho ze setkání *Sousedství snů* s sebou přivezl umělecké předměty z Afriky. Ukázal je účastníkům a ptal se, kterému z nich dávají přednost a proč. To podnítilo inspirativní rozhovory o nejrůznějších tématech spojených s těmito předměty a vneslo do skupiny nového ducha a otevřenost. Paul ocenil, že účastníci projeví zájem o jeho příběhy, a pro ostatní členy skupiny bylo přínosné poznat jiné perspektivy a vyměnit si zkušenosti.
- Ve skupině se také projevilo velké tvůrčí nadání. **Liesbeth** například píše básně, zejména básně pro děti. Když některé ze svých básní velmi zaníceně recitovala, účastníci poslouchali se zatajeným dechem a s obdivem. Tento zážitek účastníky inspiroval k tomu, aby se podělili o své pocity a myšlenky o tom, co mohou básně pro lidi udělat. Bylo fascinující sledovat, kolik dalších témat účastníci díky této malé aktivitě vymysleli.
- **Ria** píše a ilustruje knihy pro děti. Pravidelně si s sebou brala knihu, aby ji skupině ukázala. Ria také přinášela zkušební verze ilustrací, aby od skupiny získala zpětnou vazbu, zda se hodí k textu, nebo ne. Výměna názorů a diskuse ve skupině dodaly Rii sebedůvěru a členové skupiny měli pocit, že jejich příspěvky mají smysl.
- **Paul** je vášnivý malíř. Při jedné příležitosti si Paul přinesl velký obraz býčího zápasníka. Nebyl si jistý, ale ve skupině se cítil dobře, když se o něj podělil a získal zpětnou vazbu.

- **Bea** a Ine pocházejí ze Surinamu a po získání nezávislosti Surinamu se přestěhovali do Nizozemska. V Surinamu Bea pracovala ve vězení a ráda o své práci tam vypráví. Spolu s vězni například vyráběla krásné látkové koberce, které jim dodávaly pocit hrdosti a sebeúcty. Bea na to byla také hrdá a o tento pocit se podělila se skupinou. Bea a Ine ukázaly skupině, jak se připravuje Roti, tradiční surinamské jídlo. Společné vaření a jídlo i rozhovor o různých kulturách lidí zvláštním způsobem propojily.



*Výměna informací
o různých kulturách
a tradičních pokrmech
během společného
vaření v sousedské
skupině v Haagu.*

Foto © Loes Hulsebosch

Starší lidé vyjadřují své názory, přispívají svými znalostmi a zvyšují povědomí.

V projektu *Sousedství snů* měli účastníci možnost být viděni a slyšeni, a tím zvýšit povědomí o přítomnosti a přínosu starších lidí v různých aktivitách. To lze realizovat prostřednictvím médií, na setkáních se zúčastněnými stranami, na akcích nebo ve veřejném prostoru.

Nástroje a aktivity

- Storytelling café s účastí veřejnosti
- Diskuse s architekty, urbanisty a dalšími odborníky
- Účast na výzkumu města přátelského k seniorům
- Změna perspektivy: Od studia města ke studiu sebe sama ve městě
- Mezinárodní pouliční akce: Kulatý stůl
- Formování výstav
- Natáčení videí

Storytelling café s účastí veřejnosti

VRakousku uspořádalo queraum spolu s účastníky sousedské skupiny veřejnou kavárnu pod širým nebem, kde se vyprávěly příběhy. Ta byla součástí „Dne všímavosti“, který pořádala iniciativa **Mindful 8th** (pouze v němčině) v 8. vídeňském obvodu.

Projektový tým společně s účastníky skupiny připravil inspirativní otázky, citáty a drobné příběhy a pozval návštěvníky Dne všímavosti, aby se k nim připojili. Storytelling café pro veřejnost bylo uspořádáno jako otevřený formát – každý, kdo měl zájem, se mohl zastavit a poslouchat a/nebo se posadit a zapojit se do diskuse. Tímto způsobem se „Plauderei“ stala veřejnou akcí a oslovila lidi v dalším okrese.

Účastníci sousedské skupiny zprostředkovali storytelling café pro veřejnost, navázali kontakt s dalšími lidmi, sdíleli své zkušenosti a vyměňovali si názory na čtvrt. Jak ukazuje zpětná vazba, aktivní účast na veřejné akci byla pro naše účastníky velmi obohacující. Byl to pro ně zvláštní zážitek, když se vydali do jiné čtvrti, než je jejich vlastní, a stali se aktivními a viditelnými na veřejnosti. Účast měla také pozitivní vliv na dynamiku skupiny: účastníci si svou „cestu“ zorganizovali sami a poprvé se setkali mimo klub.



V rámci „Dne všímavosti“ účastníci projektu zprostředkovali storytelling café a podpořili mezigenerační výměnu názorů na „vysněné“ čtvrti na živém náměstí v 8. vídeňském obvodu.

Foto © queraum

Diskuse s architekty, urbanisty a dalšími odborníky

Sousedská skupina Bouwlust v Haagu přispěla svými názory a nápady k projektu rozvoje města v jejich čtvrti. Domy v poválečné čtvrti Haag Jihozápad na okraji města naléhavě potřebují rekonstrukci. Některé domy budou renovovány, ale mnohé budou také zbourány a nahrazeny novostavbami. Nahrazen bude také velký dům s pečovatelskou službou vedle centra setkávání na Randveenu v Bouwlustu.

Obec uspořádala konzultační schůzky, na kterých informovala lidi o jednotlivých fázích projektu. Protože se však tato setkání konala ve večerních hodinách, téměř nikdo ze starších lidí se jich nezúčastnil. Starší lidé se obávali, že jejich hlas nebude vyslyšen.

Z tohoto důvodu skupina projektu *Sousedství snů* pozvala na jedno ze svých skupinových setkání politické úředníky a projektové manažery z obce a bytového podniku.

Před setkáním byly společně definovány rámcové podmínky. Výměna názorů byla naplánována jako otevřená skupinová diskuse. Bylo dohodnuto, že se nebude konat žádná přednáška s diapositivy v PowerPointu apod. Vedoucí projektů byli požádáni, aby do skupiny přišli s otevřenou myslí a s úmyslem učit se od starších lidí.

Projektoví manažeři přinesli na schůzku výtisky plánů a vysvětlili je účastníkům. Ti měli možnost vyjádřit svůj pohled na věc a poskytnout zpětnou vazbu. Diskutovalo se mimo jiné o otázkách „bezpečnosti“ a „přístupnosti“. Účastníci se například domnívali, že plánované polopodzemní parkoviště není přátelské k věku ani bezpečné. Dále účastníci předložili návrhy týkající se plánování zařízení, jako je zdravotní středisko, školka a jídelna. Ty byly plánovány na vnější straně bytového domu se vstupem z hlavní ulice. Účastníci uvedli, že by je raději viděli uvnitř, směrem

do sousedství. Z jejich pohledu by to poskytlo větší pocit sousedství, bezpečnosti a snadného používání. Tento přístup byl pro pracovníky projektu zcela nový. Ukázalo se, že uvažují spíše z hlediska finanční proveditelnosti než z hlediska empatického prostředí pro život obyvatel.

Setkání bylo příkladem toho, jak lze zlepšit dialog mezi obcí a obyvateli. V menší skupině se téměř každý cítí bezpečně, když poskytne svůj příspěvek a je vyslyšen. Projektoví manažeři přišli za obyvateli, nikoliv naopak, a obyvatelé dostali prostor.

Účast na výzkumu města přátelského k seniorům

Haag se v roce 2014 připojil k síti měst přátelských ke stáří Světové zdravotnické organizace. Městský úřad pravidelně realizuje monitorovací diskuse, aby zjistil, jak starší lidé vnímají své okolí. Při každé příležitosti se zaměřuje na jinou problematiku. Nedávný monitoring se týkal tématu „bezpečnost“.

V různých čtvrtích Haagu se konaly workshopy, které organizovala Haagská univerzita aplikovaných věd. V Transvaalu byl workshop spojen se skupinou projektu *Sousedství snů* v komunitním centru Mandelaplein. Sousedskou skupinu tvoří především muži s marockým migračním původem. Vzhledem k tomu, že účastníci nemluví dobře nizozemsky, byl přítomen tlumočník.

Aby výzkumníci podpořili živou diskusi, připravili několik klíčových otázek týkajících se obecných pohledů účastníků, jejich zkušeností a možných řešení, jak zvýšit bezpečnost v sousedství. Otevřený a nízkoprahový formát povzbudil účastníky, aby se podělili o své zkušenosti a nápady. Diskutovalo se o následujících otázkách: bezpečnost doma, bezpečnost na veřejných prostranstvích a znečištění ulic. Dále účastníci předkládali také návrhy, jako jsou možnosti anonymního hlášení trestných činů a vandalismu nebo informace a školení o bezpečnostních otázkách v komunitních centrech, mešitách nebo kavárnách. Navrhovali také společné procházky se zástupci města, policie a staršími lidmi. Tímto způsobem by bylo možné diskutovat o některých problémech a možných řešeních přímo na místě. Účastníci uvedli, že by chtěli být ve čtvrti viditelní jako „pomocníci“ při udržování obyvatelnosti čtvrti, například s viditelným logem na bundě.

Workshop byl pro komunitu dobrou příležitostí, jak získat informace a zpětnou vazbu od starších lidí, ale také umožnil obci ujistit starší lidi, že na jejich názoru záleží a že si ho váží.

Změna perspektivy: Od studia města ke studiu sebe sama ve městě

Slovinská Univerzita třetího věku se zabývá studiem architektury a urbanismu již nejméně tři desetiletí. Během projektu *Sousedství snů* se některé z jejích studijních skupin změnilly na skupiny *Sousedství snů*, které svým členům umožnily zaměřit se na různé aspekty života starších lidí v jejich sousedství. Členové těchto skupin diskutovali o sobě ve městě: Jak na nás město / čtvrť působí a jak my působíme na město?

Příklady témat navržených a řešených sousedskými skupinami:

- Příklady témat navržených a řešených
sousedskými skupinami:
- Co je v našich očích vysněná čtvrť (co by v ní mělo / mohlo být)?
- Přítomnost a dostupnost a rozmístění veřejných toalet.
- Jak proměnit veřejné toalety v místa kultury a vzdělávání? Příklad města Kranj.
- Rovnost žen a mužů ve městě a ve stáří.
- Zelené plochy s ohledem na seniory.
- Model bezpečného stárnutí, ale také kulturní a sociální model stárnutí ve městě.
- Systém smysluplných míst umožňujících kvalitní stárnutí v místě.
- Ničení nebo vylepšování města?
- Co když člověk nemůže opustit svůj domov: co je třeba udělat?
- Význam územního kapitálu (co činí život ve čtvrti příjemným a snadným?).
- Doprava ve městě
- Proč by se (starší) lidé měli nebo neměli stavět proti monofunkčním čtvrtím a škodlivé gentrifikaci městských částí?

Partneři projektu ze slovinské Univerzity třetího věku shrnuli myšlenky členů skupiny a zahrnuli je do článků, které vyšly v několika slovinských celostátních novinách, odborných časopisech, jako jsou Outsider, Bauhaus, Hiše, a v celostátní televizi. Kromě toho byl za účasti starších studentů a členů sousedských skupin odvysílán rozhlasový pořad.

Mezinárodní pouliční akce: Kulatý stůl

Ve spolupráci s odborným časopisem Outsider uspořádali členové jedné z lublaňských sousedských skupin kulatý stůl pod širým nebem. Starší lidé se podělili o své myšlenky, výsledky výzkumu a doporučení týkající se kvalitních čtvrtí. Akce byla otevřena jak pro pozvané publikum, tak pro kolemjdoucí a byla pokryta pozvanými médii.

Podívejte se na [článek](#) o pouliční akci [zde](#) (pouze ve slovinštině):

„Společně jsme lepší“, kulatý stůl na mezinárodní akci sousedské skupiny

Foto © Janez Marolt



Formování výstav

V projektu *Sousedství snů* byla velmi důležitá viditelnost. Kromě veřejných akcí (→ viz [Mezinárodní pouliční akce: Kulatý stůl a Storytelling café s účastí veřejnosti](#)), článků (→ viz [Změna perspektivy: Od studia města ke studiu sebe sama ve městě](#)) a videí (→ viz [Natáčení videí](#)) byli starší lidé podporováni, aby se o své myšlenky podělili na veřejných výstavách.

Sousedská skupina slovinské Univerzity třetího věku ve spolupráci se Spolkem lublaňských architektů a městem Lublaň utvářela většinu akcí konaných v rámci Měsíce městského prostoru, který byl - z jejich vlastní iniciativy a z iniciativy mentora skupiny - věnován stáří ve městě. Účastníci se podíleli na venkovní výstavě a výstavě v centrální městské galerii. Podíleli se jak na koncepci, tak na přípravě výstav, které zahrnovaly také podrobný přehled organizací a zajímavých příkladů participace starších lidí. Výstavy umožnily odborné i laické veřejnosti dozvědět se více o tom, co představuje kvalitní městské prostředí v očích starších lidí, a to jak podle jejich zkušeností, tak podle vlastních výzkumných zjištění.



Starší, odvážnější a kreativnější. Někteří z autorů výstavy v centrální městské galerii, kterou zahájil místostarosta Lublaně, sám architekt.

Foto © Janez Marolt



Na jaké místo se v Lublani vydat? Výstava sousedských skupin (ve spolupráci se Spolkem lublaňských architektů) na jednom z hlavních lublaňských náměstí. Venkovní výstava umožnila odborné i laické veřejnosti dozvědět se více o tom, co představuje kvalitní městské prostředí v očích starších lidí, a to jak podle jejich zkušeností, tak podle výsledků vlastního výzkumu.

Foto © Meta Kutin

Natáčení videí

Účastníci sousedských skupin v Lublani a Vídni přispěli dvěma videoprojekty:

Ve filmu City 65+, který byl promítán na vernisáži výstavy City 65+, Between Retreat and Urbanity, se účastníci sousedské skupiny v Lublani podělili o své nápady, myšlenky a potřeby své čtvrti a města přátelského k věkovým kategoriím a o své poznatky související s životem starších lidí ve městě. Pracovali také na scénáři filmu.

Film [Město 65+](#) můžete sledovat ve slovinštině s anglickými titulky [na](#).

Ve Vídni účastníci projektu „Plauderei am Hofferplatz“ v krátkém videu ukázali, co přinášejí do projektu *Sousedství snů*. Vyprávějí o skvělých setkáních a spoustě zábavy v Plauderei.

Podívejte se na [video](#) „Plauderei am Hofferplatz“ v němčině s anglickými titulky [zde](#).

Účastníci sousedské skupiny v klubu důchodců na Hofferplatz ve Vídni se v krátkém videu dělí o svůj pohled na „Plaudereien“ (povídání)

Foto © queraum



Starší lidé prozkoumávají své okolí a zapojují ostatní

Okolí lze prozkoumávat různými způsoby, jak ukazují následující příklady:

- Změny míst a témat
- Návštěva a analýza nových staveb
- Venkovní studijní setkání
- Zkoumání virtuální reality
- Příspěvky ke Dni Země
- Moderované skupinové procházky Prahou

Změna míst a témat

Sousedská skupina Letokruhu prozkoumala různá místa a seznámila se s novinami v městském prostředí v Praze. Každé setkání skupiny bylo realizováno na jiném místě v sousedství. Výběr místa byl spojen s tematickým obsahem. Na některá setkání byli pozváni odborníci a zúčastněné strany. Zpočátku facilitátoři skupiny Letokruh navrhovali účastníkům místa a témata. Po několika setkáních však účastníci sami přišli s nápady na další aktivity (např. prohlídka historické části města pod vedením staršího dobrovolníka) a přispěli tematickými vstupy.

Uvedme konkrétní příklad: Skupina navštívila jednu z nejvyšších a největších komerčních budov v Praze a následně se setkala s jejím developerem a architekty. Účastníci využili příležitosti a navrhli některé nápady pro budoucí rozvoj městské části (např. prostor pro sportování starších lidí, více parků a zeleně, kavárnu pro starší lidi nebo lepší navigační systém). Tyto zkušenosti jim daly pocit, že jejich názory jsou relevantní a vyslyšené.

Zpětná vazba účastníků ukázala, že tento formát fungoval dobře a umožnil starším lidem prozkoumat svou čtvrť, vyjádřit svůj pohled na věc a vnést do ní svůj talent a znalosti. To vše vedlo k většímu uvědomění si vlastní hodnoty, k posílení vzájemných vazeb a k větší samostatnosti a odvaze. Jsme přesvědčeni, že cesta je cíl a že příležitosti k setkávání a diskusi o různých tématech jsou klíčem k posílení a dlouhodobému fungování komunity.

Návštěva a analýza nových staveb

VLublani sousedské skupiny ze slovinské Univerzity třetího věku navštívily a analyzovaly nové kulturní centrum Cukrarna (bývalý cukrovar) v oblasti Poljane, Kiosk (nově zrekonstruovanou uliční budovu podle návrhu Jože Plečnika), nově vybudované náměstí Prekmurske brigady v téže čtvrti, náměstí před gymnáziem Poljane a zrekonstruovanou budovu gymnázia. Zjistili, že tato oblast je věnována především školství a vzdělávání, a v důsledku toho navrhli program spolupráce týkající se místní oblasti mezi různými vzdělávacími institucemi, včetně Univerzity třetího věku.

Venkovní studijní setkání

Sousedské skupiny si obzvláště cenily četných studijních setkání venku. Diskuse na terasách kaváren, v parcích a dalších kontaktních zónách, návštěvy kulturních institucí a veřejných prostranství ve čtvrti Poljane atd.

*Sousedské skupiny z Lublaně
na návštěvě Cukrarna*

Foto © Meta Kutin



Zkoumání virtuální reality

Na jedné ze svých exkurzí navštívila sousedská skupina Letokruhu hernu virtuální reality. Počáteční nejistotu z nového prostředí a vybavení velmi rychle vystřídala zvědavost a touha vyzkoušet neznámé. Přiblížení virtuální reality starším lidem a zároveň jejich ujištění, že i tato jiná realita má co nabídnout, bylo zcela novou zkušeností a vedlo k následné dlouhé a živé diskusi.



Návštěva virtuální herny otevřela účastníkům sousedské skupiny v Praze zcela nové téma.

Foto © Letokruh



Každý den můžete prožít jinou realitu. Jirka „skáče z mrakodrapu“.

Foto © Letokruh

Příspěvky ke Dni Země

Městská část Praha 4 byla jedním z hlavních podporovatelů Letokruhu a *Sousedství snů* v Praze. Společně uspořádali ekologicky zaměřenou akci. Na Den Země se sousedská skupina vydala do blízkého lesa sbírat odpadky, aby zlepšila své životní prostředí. Jejich aktivita byla přínosná nejen pro životní prostředí, ale i pro ně samotné, protože vedla k povídání a vzájemnému poznávání a zároveň se zabývala klimatickými změnami, které jsou velkým společenským problémem.

Na Den Země se účastníci v Praze věnovali komunitní práci. To prospělo nejen životnímu prostředí, ale i skupinové dynamice.

Foto © Letokruh



Moderované skupinové procházky Prahou

V Praze se sousedská skupina pravidelně scházela k procházkám po městě. Zpočátku zaměstnanci Letokruhu procházky organizovali a poskytovali krátké vstupy. Po několika procházkách si účastníci začali procházky organizovat sami a založili skupinu na WhatsAppu, kde sdíleli termíny, zvali účastníky a také si vyměňovali fotografie a nápady na nadcházející procházky. Jeden z členů skupiny se ujal role průvodce a připravil prohlídky různých částí hlavního města se zaměřením na památky, historická místa a příběhy, které se k nim váží (např. na Pražský hrad, Malou Stranu, Anežský klášter, Vyšehrad atd.).

Vycházky se staly velmi oblíbenými a ke skupině se přidávalo stále více zájemců. Účastníci si užívali objevování nových míst, poznávání svého města, sdílení zážitků, společné trávení času a aktivní pohyb po okolí.

Zkušenosti ukazují, že je velmi důležité přizpůsobit procházky schopnostem a speciálním potřebám lidí. Pokud se procházek účastní lidé se zdravotním postižením, zajistěte, aby byly k dispozici lavičky nebo aby byla trasa přístupná pro vozíčkáře či chodce.

Starší lidé se vzájemně učí a podporují

Sousedské skupiny jsou skvělým místem pro učení – od sebe navzájem i od externích odborníků. Aktivita na podporu vzájemného učení a podpory starších lidí jsou následující:

- Vzájemné učení
- Učení se praxí
- House of Identity (Dům identity) s širokým pohledem na stárnutí ze všech oblastí života
- Síťový nástroj „Dobří jeden pro druhého“
- Technologie v každodenním životě – sdílení zkušeností a starostí v příjemném prostředí

Vzájemné učení

VLublani převládaly v sousedské skupině metody dialogu a dialogického učení, jakož i vzájemného učení v rámci studijních kroužků. Na každém sezení byl dialog podněcován článkem, videem nebo televizní talk show, výstavou, diskusí o aktuálních událostech nebo badatelským učením. Členové skupin navrhovali a vybírali témata, která je zajímala. Vybíraly se články z novin a odborných místních časopisů o nových projektech města, rekonstrukčních pracích nebo plánech do budoucna. Čtení o nových městských projektech vedlo například k mnoha kontroverzním názorům a živým diskusím. Výsledky diskusí byly shrnuty v písemné podobě a předány široké veřejnosti.

Vzájemné učení. Lublaň jejich očima a znalostmi: Sousedské skupiny se začaly učit o urbanismu svých čtvrtí, o současném vývoji v nich a také o zúčastněných stranách odpovědných za koncepci veřejného prostoru. D. „učí“ své kolegy ze skupiny.

Foto © Meta Kutin



Učení praxí

Jedna ze skupin v Lublani si zvolila výzkumné/objevné učení jako způsob, jak prozkoumat okolí a učit se od sebe navzájem. V rámci výzkumného projektu se účastníci zaměřili na minulost, současnost a budoucnost čtvrti Poljane, v níž se nachází slovinská Univerzita třetího věku.

Účastníci konzultovali archivní materiály, sbírali staré pohlednice oblasti, vyhledávali audiovizuální materiály a procházeli se po čtvrti, přičemž diskutovali o fyzickém a sociálním prostředí a identifikovali nejcennější pohledy.

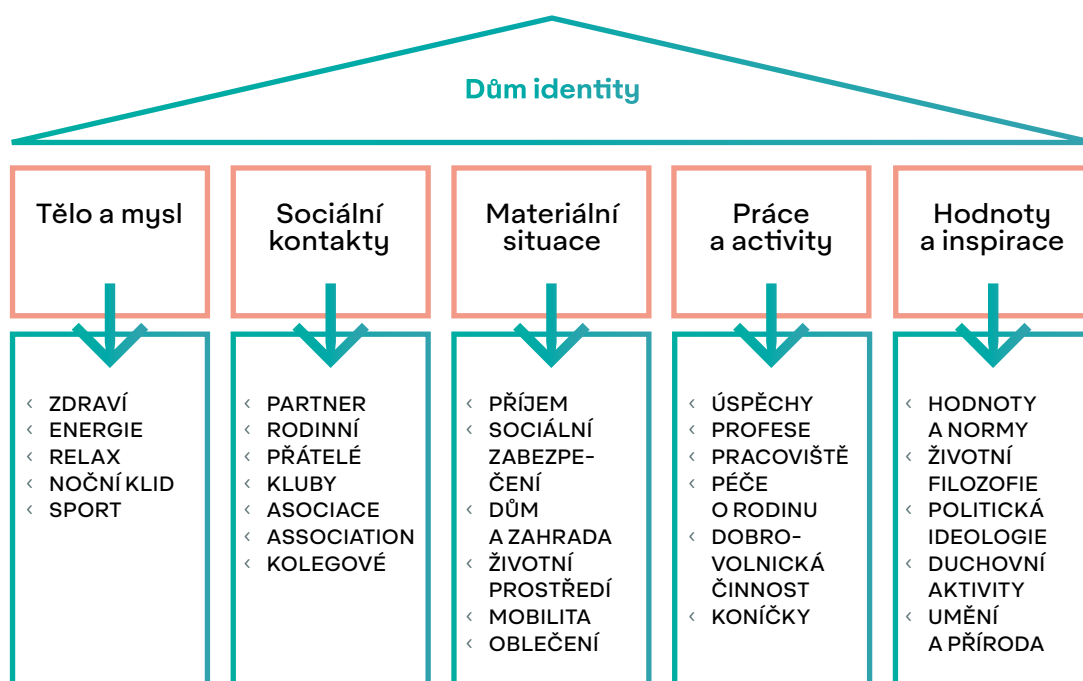
Při svém průzkumném učení postupovali členové skupin *Sousedství snů* v několika krocích:

- 1) **Analyzovali své vlastní zájmy:**
Byli vyzváni, aby si zapsali své dojmy a napsali o svých osobních zkušenostech s danou oblastí. Členové výzkumných skupin například popisovali, co potkali cestou do budovy Univerzity třetího věku („Čeho zajímavého jste si všimli, když jste přicházeli na univerzitu?“).
- 2) **Jejich zjištění byla rozdělena do tematických skupin.**
Objevily se různé kombinace jednotlivých písemností a příběhů. Byly kombinovány tak, aby zážitky a vzpomínky byly spojeny i s některým aktuálním prostorovým tématem.
- 3) **Shromažďovali informace a údaje týkající se vybraných témat.**
Jednotlivá témata byla obohacena o osobní příběhy anonymních obyvatel města, kteří se rekrutovali z osobních sociálních sítí (příbuzní, přátelé, bývalí spolupracovníci, sousedé...). Způsoby sběru dat byly přizpůsobeny jednotlivým respondentům: ústní rozhovory nebo psaní vlastních příběhů a vzpomínek. Byly pořizeny

fotografie čtvrti a budov. Diskutovalo se o nedávné rekonstrukci Poljanské ulice. Zjištění byla zaznamenána.

- 4) **Osobní příběhy seřazené do oblastí, které spojují jednotlivá témata s formálními údaji.**
Příběhy pak byly zkoumány z různých úhlů pohledu. Vložením teoretických poznatků a údajů z odborné literatury a studií se jednotlivé příběhy staly věrohodnějšími. Členové skupin navštěvovali knihovny, archivy, muzea, kulturní centra a celostátní rozhlas a vzájemně si nesmírně pomáhali při vyhledávání literatury apod.
- 5) **Veřejná kampaň:**
Členové sousedské skupiny se podíleli na koncepci výstavy, napsali filmový scénář (museli se to nejdříve naučit) a natočili film. Účastníci se také podíleli na natáčení televizního filmu o bytech pro seniory a přístupnosti veřejného prostoru. Dále si vzájemně pomáhali při přípravě pouliční akce. U kulatého stolu diskutovali o svých pohledech a zjištěních se studenty architektury a architekty. (→ Viz [Mezinárodní pouliční akce: Kulatý stůl, Formování výstav, Natáčení videí](#)).

Dům identity, široký pohled na stárnutí ze všech oblastí života



Source: Figure based on *Huis van de Identiteit*, Houben, P. (2009). *Interactief levensloopbeleid*. Amsterdam: SWP.

Velmi inspirativní metodou, která byla vyzkoušena v sousedských skupinách, byl „Dům identity“. Základním principem je „široký pohled na svou situaci a své okolí“. Na to nejsme zvyklí, často se zabýváme jen malým kouskem skládačky. Výsledkem je, že nám unikají potenciálně důležité zdroje růstu a síly. Koncept definuje pět základních životních oblastí, v nichž se lidé v průběhu života rozvíjejí a stávají se tím, kým jsou. Těchto pět životních domén dohromady tvoří „dům identity“ (Petzold, Houben, 2002, 2009, Van Gennip, 2009.) Vizualizuje to následující obrázek. Jedná se o dům s pěti místnostmi.

O čem je těchto pět místností?

Tělo a mysl

Místnost „Tělo a mysl“ se zabývá tématy jako pohyb, sexualita, vzhled, svalová síla a duševní pohoda. Tělo a psychika mohou být ohroženy; je důležité udržovat fyzické a duševní zdraví.

Příklady otázek, které si lidé mohou klást: Jím zdravě? Cvičím dostatečně? Dokážu relaxovat? Jsem spokojen se svou pamětí? Umím používat moderní média?

Sociální kontakty

Místnost sociálních kontaktů představuje sociální síť, vztahy, v nichž lidé žijí, jako je rodina, přátelé, sousedé a skupiny. Zde si lidé kladou otázky, jako např: Cítím se někdy osamělý? Mám příjemné kontakty? Zažívám podporu? Poskytují podporu?

Materiální situace

V místnosti pro materiální situaci jsou předmětem zájmu příjem, střecha nad hlavou, domov s dostatečným komfortem a bezpečné prostředí. Otázky jsou následující: Mám vhodný domov? Bydlím v pěkné čtvrti? Využívám služeb, na které mám nárok? Jsem dostatečně mobilní, abych se mohl zapojit do společností?

Práce a aktivity

Místnost pro práci a aktivity je místem, kde se začíná mluvit o věcech, které lidé podnikají. Přemýšlejte o (dobrovolné) práci, „mít co dělat“, být kreativní. Dobrým tématem je generativita (Erikson et al. 1971)¹. Generativita je vůle něco vytvořit, zanechat po sobě něco, co má hodnotu pro další generace. Čím mohu přispět? Chci/ potřebuji placenou práci? Je dobrovolnictví něco pro mě? Jsem tu pro své bližní, když mě potřebují, a jsou tu oni pro mě? Jak mám utvářet svou roli neformálního pečovatele: zvládnou ji ještě, nebo hrozí přetížení?

Hodnoty a inspirace

Místnost hodnot a inspirace se týká myšlenek a hodnot, které vám poskytují duchovní podporu nebo které chcete během svého života realizovat. Příklady otázek jsou: Co považuji za důležité? Z čeho čerpám smysl? Inspiruje mě ještě náboženství? Co vidím, když se ohlédnu za svým životem? Baví mě umění a snad ho i aktivně praktikuji?

Dobrý rozhovor o „účasti a smyslu“ se dotýká všech oblastí života.

Ve všech těchto oblastech si účastníci dialogu mohou klást otázky:

- Jak se mi daří?
- Ve které oblasti se cítím silný/á?
- Ve které oblasti (oblastech) se mohu něco naučit? Mohu investovat a růst?
- Ve které místnosti (místnostech) musím přijmout ztrátu?
- Ve které místnosti (místnostech) bych měl upravit své ambice a dopřát si více odpočinku?

Neuzavírejte se v jedné místnosti.

Lidé, kteří pociťují deficit v jedné z těchto místností, někdy dlouho hledají zlepšení v téže místnosti. Uzavírají se v jedné místnosti. Diagnostikuje

¹ Erik H. Erikson, Joan M. Erikson, Helen Q. Kivnick (1994) *Vital Involvement in Old Age* New York, London: New York, London. W.W. Norton and Company.



V Haagu se účastníci sousedských skupin učili jeden od druhého tím, že si vyměňovali své sny a přání.

Foto © Loes Hulsebosch

se nemoc a často se má za to, že ji může vyřešit pouze lékař. Někdo se stane nezaměstnaným a léta hledá - často marně - úplně stejnou práci se stejným platem. Někdo se ocitne sám a veškeré své úsilí věnuje hledání nového partnera. Takto se lidé často marně „lopotí“ a mají příliš úzký pohled na své možnosti.

Ve skupinách *Sousedství snů* v Haagu inspirovala práce s Domem identity mnoho různých témat k další diskusi, např. témata jako špatné spaní, asertivita při návštěvě lékaře, aktivity v sousedství, fungování systému zdravotního pojištění, digitální posilování atd.

Metoda vybízí k hledání nových možností kolem otázky participace a významu v co nejširší míře.

Síťový nástroj „Dobří jeden pro druhého“

VBouwlustu (Haag) vyzvali dva komunitní pracovníci sousedskou skupinu, aby vyzkoušela síťový nástroj „Dobří jeden pro druhého“. Tento síťový nástroj byl vyvinut pečovatelskými družstvy v Nizozemsku a týká se organizace péče a podpory v malém měřítku.

Networkingová mapa pomáhá získat přehled o sociální síti. Pod vedením komunitních pracovníků skupina pracovala na různých tématech:

1. **Každodenní záležitosti: domácnost/zahrada, finance, doprava, nakupování/vaření, počítače, domácí zvířata.**
2. **Společenský život: družení, koníčky.**
3. **Dobrá konverzace: konverzační partner**
4. **Péče: lékařská**

U každého tématu účastníci vyplnili jméno alespoň jednoho člověka, který je podporuje, a doplnili, co by chtěli udělat pro někoho ze své sítě. Toto cvičení vyvolalo velkou diskusi, protože pro některé účastníky bylo vyplnění formuláře náročné.

V dalším kroku se diskutovalo o následujících otázkách:

- **Vědí lidé, které jste ve formuláři uvedli, že se na ně můžete spolehnout?**
 - › Promluvte si s nimi a proberte, co pro sebe můžete a chcete udělat.
- **Máte na mapě prázdná místa?**
 - › Prodiskutujte ve skupině, jak můžete posílit nebo rozšířit své sociální kontakty.

Networking karta „Dobří pro druhé“ je skvělým nástrojem, jak se zamyslet nad svou sociální sítí a získat představu o tom, kde byste mohli začít posilovat nebo rozšiřovat svou vlastní sociální síť.

Technologie v každodenním životě – sdílení zkušeností a obav v příjemném prostředí

V nizozemských skupinách byly opakovaně kladeny otázky týkající se používání mobilních telefonů a dalších technických zařízení. Bylo zřejmé, že starší lidé se potýkají s velkou digitální propastí.

Téměř ve všech oblastech svého života musí komunikovat digitálně: s bankou, s úřady, lékaři a lékárnou, se zdravotními pojišťovnami, při cestování, o bezpečnosti Covid, při objednávání v restauraci pomocí QR kódů, při digitálním nakupování atd. Mnoho starších lidí jen stěží drží krok s tím, jak rychle se věci mění.

V nizozemských skupinách byly opakovaně kladeny otázky týkající se používání mobilních telefonů a dalších technických zařízení. Bylo zřejmé, že starší lidé se potýkají s velkou digitální propastí.

Téměř ve všech oblastech svého života musí komunikovat digitálně: s bankou, s úřady, lékaři a lékárnou, se zdravotními pojišťovnami, při cestování, o bezpečnosti Covid, při objednávání v restauraci pomocí QR kódů, při digitálním nakupování atd. Mnoho starších lidí jen stěží drží krok s tím, jak rychle se věci mění.

Jak ukazují naše zkušenosti, má smysl se těmito otázkami zabývat ve skupinách. Skupinová setkání lze využít k seznámení se s novými technickými pomůckami, k diskusi o konkrétních otázkách a ke společnému procvičování digitálních dovedností. Lze přitom využít znalostí a zdrojů účastníků: Někdo může být obeznámen s určitým digitálním nástrojem, jiný může být velmi dobře obeznámen s tím, jak používat jiný nástroj. Společně se tak dostanete mnohem dál!

Existuje také mnoho digitálních nástrojů pro starší lidi, které jsou méně známé. Například pomoc s připomínkou, když je čas vzít si léky. Nebo sociální roboti a aplikace, které udržují kontakt s ostatními nebo které připomínají aktivity během dne. Všimli jsme si, že starší lidé se do těchto věcí rádi zapojují a považují je za užitečné, pokud odpovídají jejich každodenním činnostem a potřebám. Uvedeme dva konkrétní příklady:

V pečovatelském centru Saffier v severní části Haagu, ve čtvrti Benoordenhout, byla zahájena služba půjčování digitálních pomůcek. Účastníkům sousedské skupiny bylo předvedeno několik zdrojů a pomůcek. Účastníci si například mohli vyzkoušet brýle pro virtuální realitu a skončili v ruském kole na pláži Scheveningen nebo v okresním autobusu do knihovny. Pro naše účastníky byla tato zkušenost velmi poučná a inspirativní.

Účastníci sousedské skupiny Transvaal dostali k zapůjčení tablet. Během setkání *Sousedství snů* si na něm průběžně procvičovali nejrůznější věci, například plánování tras, jízdu veřejnou dopravou, vyhledávání informací.

Pokračovat v samostatném životě co nejdéle: technologie pomáhají lidem mít kontrolu nad vlastním životem. Jak ukazují zkušenosti, učit se jeden od druhého je opravdu podnětné!

Starší lidé zůstávají v kontaktu i v době „fyzického odloučení“

Pandemie byla výzvou nejen pro projekt, ale zejména pro sousedské skupiny. Týmy musely hledat nové způsoby navazování kontaktů a udržování spojení – způsoby, které mohou být užitečné i v budoucnu (bez pandemie).

- Rozhovory po telefonu
- WhatsApp skupina
- Online schůzky a diskuse na Zoomu

Rozhovory po telefonu

VRakousku musel být začátek Storytelling cafés odložen z důvodu konání COVID-19. Aby bylo možné zůstat v kontaktu s (potenciálními) účastníky a aktivně je zapojit, muselo queraum přemýšlet o alternativních způsobech.

Projektový tým se rozhodl zprostředkovat telefonické rozhovory a ptal se účastníků naší sousedské skupiny na jejich individuální „cestovatelské příběhy“. V podstatě se postarali o to, aby atmosféra během rozhovorů byla neformální. Bylo však připraveno několik obecných otázek na zahájení rozhovoru. Například: Na jaký zážitek z cestování rádi vzpomínáte? Jaká jsou vaše oblíbená místa nebo místa, která vám dodávají energii? Stejně jako při osobních rozhovorech jsme však rychle přecházeli od jednoho tématu k druhému. Telefonické rozhovory tak byly dobrou příležitostí, jak se s účastníky seznámit a společně se „rozehrát“ pro „Plaudereien“ (povídání).

Z příběhů vznikly krátké články, které queraum použilo v osobních Storytelling café, jakmile bylo možné se znovu osobně setkat.

WhatsApp skupina

Pandemie COVID-19 motivovala projektový tým Letokruhu k zavedení nových forem komunikace pro starší dobrovolníky a s nimi. Šlo o to, dát jim možnost navázat kontakt a komunikovat a vzájemně se podpořit a motivovat (také) v době odcizení a izolace.

Jakmile bylo jasné, že osobní setkání nejsou možná, založili účastníci sousedské skupiny skupinu WhatsApp. Účastníci ji přijali velmi dobře a skupinu využívali k udržování kontaktu. Také později, když se účastníci opět setkali osobně, byla skupina WhatsApp využívána k propagaci společných aktivit, sdílení textové a obrazové dokumentace ze skupinových setkání a společných výletů (např. prohlídky města s průvodcem). Účastníci si tento kanál osvojili do té míry, že si navzájem posílají přání k narozeninám, posílají si pozvánky na vlastní akce a divadelní představení a jsou sami tvůrci obsahu a moderátory skupiny.

Projektový tým vyzval, že skupina může „sílit“ prostřednictvím digitálních prostředků a tento impuls využít v reálném životě k navázání užších kontaktů a společné aktivitě. Potvrzují to i zkušenosti z Haagu: jeden z účastníků posílal každý den celé skupině prostřednictvím aplikace WhatsApp inspirativní výrok a rozjasňoval tak všem začátek dne.

Online schůzky a diskuse na Zoomu

VLublani starší studenti a členové sousedských skupin pokračovali v pravidelném online studiu městských teorií a své vlastní role ve městě, stejně jako v setkáních a diskusích týkajících se sousedství. To se uskutečnilo poté, co byli oni a jejich vedoucí skupin proškoleni v používání služby Zoom a dalších konferenčních služeb. Skupiny také uspořádaly mezinárodní konferenci s Univerzitou třetího věku v Záhřebu a Frankfurtu na téma města a vlastního modelu zpracování výzkumu.

Impresum

Tato příručka je publikací vytvořenou v rámci projektu Erasmus+ *Sousedství snů*. *Starší lidé se zapojují ve svých komunitách*.

K2 – Klíčová akce: Spolupráce na inovacích a výměna osvědčených postupů.

Strategické partnerství v oblasti vzdělávání dospělých. Web projektu: www.dreamlike-neighbourhood.eu

Vydal: queraum, kulturní a sociální výzkum
Design: Verena Blöchl

Rakousko

- Vídeňské penzijní fondy (KWP)
- Nachhaltiger ACHTSAMER 8. (Udržitelný rozumný 8.)

Česká republika

- Passerinvest Group
- Městská část Praha 4
- Ústav sociálních služeb v Praze 4

Slovinsko

- Spolek architektů v Lublani
- Filozofická fakulta, katedra pedagogiky a andragogiky, Univerzita v Lublani
- Město Lublaň
- Časopis Outsider

Nizozemsko

- Woonservicewijken Haag (Síť bytových družstev)
- Nadace Saffier
- Komunitní centrum Mandelaplain
- Stedelijke Ouderen Commissie, SOC (Městský výbor starších lidí)

Partnerství *Sousedství snů*

Sousedství snů je projekt programu Erasmus+. Byl realizován od prosince 2020 do listopadu 2022. Projekt realizovali partneři v pěti evropských zemích:

Rakousko (koordinace)

queraum, kulturní a sociální výzkum

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. w

www.letokruh.eu

Vlad'ka Dvořáková & Katka Karbanová

vladka@letokruh.eu, katka@letokruh.eu

Slovinsko

Slovinská univerzita třetího věku

www.utzo.si

Meta Kutin, Dušana Findeisen,

Urška Majaron

meta.kutin@gmail.com,

dusanafindeisen1@gmail.com,

info@univerzatri.si

Nizozemsko

AFEdemy, Akademie pro prostředí přátelské k seniorům v Evropě

www.afedemy.eu

Willeke van Staalduinen

willeke@afedemy.eu

www.dreamlike-neighbourhood.eu



Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

