

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA FILOZOFICKÁ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2022

Tereza Šimůnková

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická

Aktivní stáří v Hradci Králové  
Bakalářská práce

2022

Tereza Šimůnková

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2020/2021

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Tereza Šimůnková**  
Osobní číslo: **H19081**  
Studijní program: **B0288A250002 Humanitní studia**  
Specializace: **Specializace v pedagogických vědách**  
Téma práce: **Aktivní stáří v Hradci Králové**  
Téma práce anglicky: **Active Ageing in Hradec Králové**  
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

## Zásady pro vypracování

Práce pojednává o aktivním stáří se zaměřením na Hradec Králové. Součástí práce bude teorie aktivního stáří, analýza dokumentu Koncept podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018–2022 a projektu Hradecké poklady, který vyzdvihuje mimořádně aktivní seniory v Hradci Králové a rozbor činnosti a možností pro seniory, které nabízí například organizace Senioři Hradec Králové, z. s. Práce bude postupovat od četby odborných publikací k tématu pro orientaci a dobrou znalost problematiky, přes analýzu výše zmíněného dokumentu, projektu a organizace, následovanou kontaktem s vybranými aktivními seniory formou rozhovoru nebo písemné korespondence a analýzou jejich příběhu. Následně bude provedeno vyhodnocení získaných dat a tvorba závěrů.

Rozsah pracovní zprávy:  
Rozsah grafických prací:  
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- Aktivizace seniorů – tělesné a duševní aktivační programy včetně pracovních listů*. Praha: Verlag Dashöfer, [2018]. ISBN 978-80-87963-75-3.
- MACHÁČOVÁ, Kateřina a Iva HOLMEROVÁ. *Akční gerontologie, aneb, Jak stárnout dobře*. Praha: Mladá fronta, 2019. Medical services. ISBN 978-80-7571-037-6.
- MACLOVÁ, Aneta. *Akční stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové*. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013. Radnice. ISBN 978-80-87637-03-6.
- RAŠTICOVÁ, Martina a Monika BÉDIOVÁ. *Práce, nebo důchod?: senioři, trh práce a akční stárnutí*. Brno, 2018. ISBN 978-80-7485-177-3.
- SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro akční seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
- TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti akčního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3612-2.
- VETĚŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. 2. doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost, 2017. Česká a slovenská andragogika. ISBN 978-80-905460-7-3.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Mgr. Ilona Ďatko, Ph.D.**  
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2022**

**doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.** v.r.  
děkan

**Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.** v.r.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 31. března 2021

Prohlašuji:

Práci s názvem Aktivní stárnutí v Hradci Králové jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 30. 3. 2022

Tereza Šimůnková

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce, paní PhDr. Mgr. Iloně Ďatko, Ph.D., jejíž přístup mě neustále motivoval k práci. Velmi si cením její ochoty, pozitivního přístupu a rad, které mi při naší spolupráci poskytla. Také bych chtěla poděkovat paní Mgr. Adrianě Sychrové, Ph.D. za rady ohledně zdrojů k základní terminologii. Poděkování patří i Lucii Lasákové za kontrolu textu a jazykovou úpravu.

## **ANOTACE**

Tato práce se zabývá aktivním stárnutím se zaměřením na možnosti nabízené v Hradci Králové. Jedná se o sumarizační text, který kromě mezinárodního a národního kontextu osvětluje hradeckou koncepci proseniorské politiky, organizaci Senioři Hradec Králové, z.s., projekt Hradecké poklady a další proseniorské projekty, akce a činnosti týkající se aktivního stárnutí. Cílem textu je rozšířit povědomí o problematice demografického stárnutí a s tím související důležitosti přípravy na stárnutí a aktivního stárnutí a informovat o možnostech, které nabízí město Hradec Králové.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

stáří, stárnutí, senior, aktivní stárnutí, Hradec Králové

## **TITLE**

Active Ageing in Hradec Králové

## **ANNOTATION**

This bachelor's thesis deals with the topic of active ageing and is focused on the opportunities in Hradec Králové. It is a summarizing text which not only clarifies the international and national context, but also explains the conception of senior policy, "Senioři Hradec Králové" organisation, "Hradecké poklady" project, other projects for senior citizens, events and activities related to active ageing. The aim of the thesis is to raise awareness of demographic ageing issue and the related importance of planning for the process of ageing and active ageing. In addition, the thesis informs about then opportunities which are available in Hradec Králové.

## **KEYWORDS**

age, ageing, senior, active ageing, Hradec Králové

# OBSAH

ÚVOD .....	9
1. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ .....	11
1.1. EVROPSKÝ ROK AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ A MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITY 2012 12	
2. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ V ČESKÉ REPUBLICE .....	14
3. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ V HRADCI KRÁLOVÉ .....	20
3.1. KONCEPCE PODPORY POZITIVNÍHO, AKTIVNÍHO A ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ V HRADCI KRÁLOVÉ NA OBDOBÍ 2018–2022 .....	20
3.1.1. KONCEPCE PRORODINNÉ POLITIKY A POLITIKY AKTIVNÍHO A ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ V HRADCI KRÁLOVÉ NA OBDOBÍ 2021–2025 .....	30
3.1.2. OBEC PŘÁTELSKÁ RODINĚ A SENIORŮM .....	31
3.1.3. OBEC PŘÁTELSKÁ SENIORŮM .....	32
3.2. HRADECKÉ POKLADY .....	35
3.3. ORGANIZACE SENIOŘI HRADEC KRÁLOVÉ, Z.S. ....	38
3.4. DALŠÍ PROSENIORSKÉ PROJEKTY .....	40
3.4.1. SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ .....	40
3.4.2. SENIOŘI NA ROCK FOR PEOPLE .....	40
3.4.3. SENIOR BEZ NEHOD .....	42
3.4.4. POŽÁRNÍ OCHRANA (2018) – PŘÍRUČKA PRO SENIORY .....	43
3.4.5. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ A MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITA V HRADCI KRÁLOVÉ (2013) 43	
ZÁVĚR .....	49
SEZNAM ZDROJŮ .....	52



## ÚVOD

Demografické změny v podobě stárnutí populace, nízké porodnosti a prodlužující se naděje na dožití vyvolávají potřebu změny přístupu veřejných politik i každého jednotlivce ke stáří, stárnutí a k seniorům. Množství seniorů totiž stoupá. Je tedy třeba reagovat a zapomenout na mnohdy zastaralé představy o stáří a vytvořit si představy nové. Neměli bychom spojovat stáří s nemocemi, čekáním na smrt a dalšími negativy, protože to jen zvětšuje strach z poslední životní etapy. Dožít se vysokého věku totiž nebylo vždy samozřejmostí a ani dnes se každý stáří nedožije. Je to vzácné životní období, které je třeba (v rámci možností) naplno prožívat. Pozitivní postoje ke stáří a stárnutí je proto třeba formulovat už od útlého věku, a to výchovou v rodině i ve školském vzdělávacím systému. Velký podíl na představách o stáří mají v dnešní době média, která by měla o stáří informovat pravdivě a v pozitivním světle.

Na to, abychom mohli prožít dobré a kvalitní stáří, máme vliv nejen my sami, ale i okolí. Je třeba vytvořit vhodné prostředí, plné možností, které by pak každý z nás měl využít. Na stáří se také musíme začít včas připravovat. Nejlepší je vytvářet si zdravé návyky a žít zdravým životním stylem co nejdříve, protože to, jak žijeme, jak se o sebe staráme, velmi silně ovlivňuje kvalitu našeho stáří.

Aktivní stárnutí nabývá na aktuálnosti. S prodlužujícím se věkem dožití je třeba prodlužovat i dobu, po kterou zůstáváme zdraví a aktivní. Je tedy důležité myslet pozitivně, pokračovat v aktivním životu i ve vysokém věku a zajistit si tak co nejkvalitněji prožité stáří.

V této práci se zabývám především aktivním stárnutím a proseniorskou politikou v Hradci Králové se zaměřením na poslední proseniorskou koncepci, významnou proseniorskou organizaci a vybrané proseniorské projekty a aktivity. Pro lepší pochopení jsem do této práce zařadila i evropský a národní kontext v podobě vybraných aktivitních dokumentů, které jsem považovala za důležité. Jedná se především o Evropský rok aktivního stárnutí 2012 dokumenty od Mezinárodní zdravotnické organizace, o české národní strategické dokumenty i aktivity Ministerstva práce a sociálních věcí České republiky. Toto všechno vytváří základ pro rozvoj proseniorské politiky a aktivity v Hradci Králové. Cílem textu je tedy představení možností aktivního stárnutí v Hradci Králové a zasazení do národního a mezinárodního kontextu.

Téma aktivního stárnutí jsem si vybrala, protože je aktuální, a protože jsem se s ním již dříve setkala díky mé seminární práci v předmětu sociální politika. Rozhodla jsem se pro něj také z toho důvodu, že se jedná o prakticky využitelné téma, které se týká většiny z nás, a poznatky k tomuto tématu budu moci v životě sama využít a udělat vše pro to, abych své stáří

prožila kvalitně. Díky této práci také mohu rozšířit informovanost o této problematice a inspirovat tak nejen jednotlivce.

V průběhu své práce jsem se odchýlila od předpokládané podoby. Bylo to z toho důvodu, že mě dostupné zdroje zavedly trochu jiným směrem, který jsem vyhodnotila jako přijatelnější. V textu nakonec není analýza příběhů vybraných aktivních seniorů. Zabývám se však ve své práci projektem Hradecké poklady, jehož výstupem jsou příběhy aktivních seniorů, které jsou dostupné jak v tištěné, tak elektronické a audiovizuální podobě.

# 1. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

Aktivní stárnutí je fenomén, který reaguje na demografické změny – stárnutí populace. Mezinárodní zdravotnická organizace (dále jen „WHO“) přijala tento termín v druhé polovině 90. let 20. století, protože předává inkluzivnější poselství než „zdravé stárnutí“<sup>1</sup>. WHO ho přijala také proto, protože dobře prezentuje její vizi: pokud má být stárnutí pozitivní zkušeností, delší život musí být doprovázen pokračujícími příležitostmi ke zdraví, účasti a bezpečnosti<sup>2</sup>. Aktivní stárnutí pak WHO definuje jako proces optimalizace zdravotních možností, možností k zapojení se (do společnosti) a bezpečí za účelem zvýšení kvality života lidí v průběhu stárnutí<sup>3</sup>.

Aktivní stárnutí umožňuje lidem si uvědomit; že mají potenciál k tomu zažívat fyzickou, sociální a duševní pohodu celý život; že se mohou zapojovat do společnosti podle svých potřeb, tužeb a schopností; a že jim bude poskytnuta odpovídající ochrana, bezpečnost a péče, když budou potřebovat pomoc. Usiluje také o prodloužení zdravé střední délky života a o zajištění kvality života všech lidí v průběhu stárnutí, včetně těch, kteří jsou křehcí, zdravotně postižení a kteří potřebují péči.<sup>4</sup>

Slovo „aktivní“ se vztahuje k pokračující účasti na sociálních, ekonomických, kulturních, duchovních a občanských záležitostech. Nejedná se pouze o schopnost být fyzicky aktivní nebo o to, být schopnou pracovní silou. Starší lidé, kteří odcházejí do důchodu a ti, kteří jsou nemocní nebo žijí se zdravotním postižením mohou zůstat aktivními tak, že budou k dispozici svým rodinám, vrstevníkům, komunitám a národům.<sup>5</sup>

Zachování autonomie a nezávislosti během stárnutí je klíčovým cílem jak pro jednotlivce, tak pro tvůrce politik. Stárnutí navíc probíhá v rámci kontextu ostatních (přátel, spolupracovníků, sousedů a rodinných příslušníků). To je důvod, proč jsou vzájemná závislost a mezigenerační solidarita (obousměrné dávání a přijímání mezi jednotlivci i staršími a mladšími generacemi) důležitými principy aktivního stárnutí. Kvalita života ve stáří závisí jak

---

<sup>1</sup> World Health Organization. *Active Ageing: A Policy Framework* [online]. Madrid, 2002, s. 13 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf?msclkid=f89577f2afff11ecad8aed1d6929eacd>

<sup>2</sup> Tamtéž, s. 12

<sup>3</sup> Tamtéž

<sup>4</sup> Tamtéž

<sup>5</sup> Tamtéž

na rizicích a příležitostech, které jsme zažili v průběhu celého života, tak na tom, jak uspěly další generace v poskytování vzájemné pomoci a podpory v případě potřeby.<sup>6</sup>

Přístup aktivního stárnutí je založen na uznání lidských práv starších osob a na zásadách nezávislosti, účasti, důstojnosti, péče a sebenaplnění Organizace spojených národů. Přesouvá strategické plánování od přístupu „založeného na potřebách“ (který předpokládá, že starší lidé jsou pasivními cíli) k přístupu „založenému na právech“, který uznává práva osob na rovné příležitosti a léčbu ve všech aspektech života během stárnutí.<sup>7</sup>

Dalších důležitých informací se lze dočíst například v dokumentu *Strategy and Action Plan for Healthy Ageing in Europe 2012–2020*<sup>8</sup>, *Policies and Priority Interventions for Healthy Ageing*<sup>9</sup> nebo v *Zelené knize o stárnutí*<sup>10</sup>.

## **1.1. EVROPSKÝ ROK AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ A MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITY 2012**

Důležitým rokem pro tematiku aktivního stárnutí byl rok 2012, který byl vyhlášen Evropskou komisí jako Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (dále jen „EY 2012“). Rozhodl o tom Evropský parlament společně s Radou na základě aktuálního tématu demografického stárnutí 14. 9. 2011.<sup>11</sup>

EY 2012 usiloval o to, aby se rozšířila informovanost široké veřejnosti o tom, jaký potenciál mají pro společnost starší lidé, a aby se jednotlivé politiky přijaly opatření, která vytvoří vhodné podmínky a možnosti pro aktivní stárnutí a rozvoj mezigenerační solidarity. Vyzývá také,

---

<sup>6</sup> World Health Organization. *Active Ageing: A Policy Framework* [online]. Madrid, 2002, s. 12 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf?msclkid=f89577f2aff11ecad8aed1d6929eacd>

<sup>7</sup> Tamtéž, s. 13

<sup>8</sup> World Health Organization. *Policies and Priority Interventions for Healthy Ageing* [online]. 2012 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/161637/WHO-Policies-and-Priority-Interventions-for-Healthy-Ageing.pdf?msclkid=853b11d0affe11ec86700abb2b6d481f](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/161637/WHO-Policies-and-Priority-Interventions-for-Healthy-Ageing.pdf?msclkid=853b11d0affe11ec86700abb2b6d481f)

<sup>9</sup> World Health Organization. *Strategy and Action Plan for Healthy Ageing in Europe 2012–2020* [online]. Malta, 2012 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf?msclkid=3a75b601affb11eca8512d57dbbe6a9c](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf?msclkid=3a75b601affb11eca8512d57dbbe6a9c)

<sup>10</sup> Evropská komise. *Zelená kniha o stárnutí: Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti* [online]. Brusel, 2021 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1/language-cs/format-PDF?msclkid=2d1b9d45aff11ec8d65ff032a28893a>

<sup>11</sup> *Informace o realizaci Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice* [online]. 2012, s. 2 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace\\_o\\_realizaci\\_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace_o_realizaci_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81)

abychom využili potenciálu starších lidí. Cílí na podporu aktivního stárnutí ve třech oblastech: zaměstnanost (zlepšit podmínky na trhu práce pro starší lidi), participace ve společnosti (vážit si toho, co starší lidé dělají pro společnost a vytvořit jim k tomu lepší podmínky) a nezávislý život (změnit prostředí k lepšímu, abychom mohli být co nejdéle zodpovědní za svůj život).<sup>12</sup>

Toto gesto Evropské unie je jedinečným impulzem, který reaguje na demografické změny týkající se stárnutí populace. Tento impulz rozpohyboval politiky členských zemí EU, aby se více zaměřili na své starší občany a přizpůsobili jednání a fungování jednotlivých států tak, aby se tato věková kategorie, která se bude rozrůstat, mohla prožívat kvalitní život i ve vysokém věku a aby se využil její potenciál pro společnost.

---

<sup>12</sup> *European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations 2012: About the year* [online]. [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/archives/ey2012/ey2012main9ef0.html>

## 2. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ V ČESKÉ REPUBLICE

V této kapitole se budu zabývat vybranými národními orgány a dokumenty, které se v České republice zabývají problematikou stáří a stárnutí, která se také týká aktivního stárnutí. Jedná se o nahlédnutí do proseniorské politiky ČR, která ovlivňuje veřejné politiky jednotlivých krajů, měst a obcí.

Důležitým poradním orgánem, který v České republice řeší otázky týkající se seniorů a stárnutí populace, je Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. Byla zřízena v roce 2006 v návaznosti na plnění Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007. Rada zasedá alespoň třikrát ročně a informace o její činnosti jsou zveřejňovány na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí České republiky. Pro veřejnost také tento orgán vydává výroční zprávy.<sup>13</sup>

Mezi činnosti rady patří také předávání Ceny Rady vlády pro seniory a stárnutí populace. Uděluje ji již od roku 2015 a odměňuje různé subjekty, které se zasloužily o nemalý přínos ke zlepšení kvality života starších občanů a které přispívají k řešení problematiky stáří a stárnutí. Snaží se tím motivovat seniory k aktivnímu životu, rozšířit povědomí o problematice stáří a stárnutí, poukázat na důležitost mezigeneračního dialogu a solidarity, ukázat prospěšnost seniorů pro společnost a zviditelnit úspěšné projekty řešící problematiku stárnutí.<sup>14</sup>

Česká republika, jakožto člen Evropské unie, zareagovala vlastními opatřeními na EY 2012, který pro ni byl impulzem k zahájení změn reagujících na stárnutí populace. Přípravou a realizací EY 2012 v ČR bylo pověřeno MPSV, které uvolnilo 500 000 Kč k medializaci a realizaci určitých aktivit souvisejících s tímto rokem, protože EU poskytla finance jen na aktivity na evropské úrovni. Důležitou roli zde hrála i Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. Po celý rok se konaly nejrůznější akce a aktivity zaměřené na stárnutí a stáří. K realizaci cílů EY 2012 bylo ku příležitosti jeho zahájení v ČR sepsáno Memorandum.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2022-03-14]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/rada-vlady-pro-seniory-a-starnuti-populace>

<sup>14</sup> Cena Rady vlády pro seniory a stárnutí populace. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2022-03-14]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/cena-rady-vlady-pro-seniory-a-starnuti-populace>

<sup>15</sup> *Informace o realizaci Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice* [online]. 2012, s. 3–5 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace\\_o\\_realizaci\\_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace_o_realizaci_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81)

Memorandum pro Evropský rok 2012 vyšlo v první třetině EY 2012. Bylo vyhotoveno ke slavnostnímu zahájení EY 2012 v ČR. Jeho cílem bylo rozvést oblasti společenského života, které jsou pro seniory důležité, a zároveň uplatnit kroky, které povedou ke zlepšení postavení a uplatnění seniorů ve společnosti. Mezi důležité oblasti, které memorandum rozvíjí, patří celoživotní vzdělávání, zaměstnávání starších osob, kvalita života, zdravé stárnutí, dobrovolnictví seniorů, mezigenerační dialog a lidská práva seniorů. Memorandum mělo být dlouhodobějším závazkem a mělo posloužit jako východisko a inspirace k dalším krokům v problematice stáří a stárnutí obyvatelstva.<sup>16</sup>

Při realizaci EY 2012 MPSV spolupracovalo s aktéry na národní úrovni a bylo v kontaktu se zástupci krajů, měst a obcí. Realizovaly se aktivity jako podpora diskuse o problematice stáří a stárnutí, zvýšení informovanosti o ní, využití různých médií a ambasadorů k propagaci, výměna informací a zkušeností mezi jednotlivými subjekty a vypracování nového národního strategického dokumentu proseniorské politiky.<sup>17</sup>

Řada projektů v ČR v rámci EY 2012 byla financována z Evropského sociálního. Zvýhodňovány byly projekty, které se zaměřovaly na cílovou skupinu osob starších 50 let. MPSV realizovalo vlastní projekt s názvem „Pracujeme společně!“. Byl zaměřen na podporu starších osob (50 let a více), které se ucházeli o místo na trhu práce. Vybraným uchazečům byly nabídnuty vzdělávací a poradenské služby, které jim měly usnadnit uplatnění na trhu práce.<sup>18</sup>

Důležitým výstupem EY 2012 se stal Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 (dále jen „NAP“), který navázal na Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012<sup>19</sup>. Jeho cílem je „vytvářet jednotné politiky schopné pružně reagovat na probíhající a očekávané demografické změny v souladu s výzvami, které z populačního stárnutí vyplývají“<sup>20</sup>. Tento dokument byl schválen vládou v únoru v roce 2013,

---

<sup>16</sup> *Memorandum pro Evropský rok 2012* [online]. Praha, 2012, s. 1–4 [cit. 2022-03-12]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Memorandum\\_pro\\_EY2012.pdf/a075f053-d1c6-58b6-0d5e-ed8dfcae2f7d](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Memorandum_pro_EY2012.pdf/a075f053-d1c6-58b6-0d5e-ed8dfcae2f7d)

<sup>17</sup> *Informace o realizaci Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice* [online]. 2012, s. 5 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace\\_o\\_realizaci\\_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace_o_realizaci_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81)

<sup>18</sup> Tamtéž, s. 10

<sup>19</sup> Tamtéž, s. 11

<sup>20</sup> *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. 2014, s. 3 [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP\\_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2)

během kterého byl stanoven úkol spočívající v aktualizaci<sup>21</sup>. NAP byl vypracován s komunitním přístupem, které spočívalo v zapojení různých subjektů na různých úrovních<sup>22</sup>. Součástí dokumentu je i podkladová studie, která ho doplňuje o statistická data, výzkumy a trendy, poznatky z odborné literatury a o informace o tehdejší situaci v ČR<sup>23</sup>. Každý rok plnění opatření byla vydávána Zpráva o plnění Národního akčního plánu, která monitorovala plnění nastavených cílů<sup>24</sup>.

Cílem NAP bylo určit základní priority, konkrétní cíle a opatření, časový harmonogram a vymezit zodpovědnost. Základní rámec pak tvořilo zajištění, aby se dodržovala a ochraňovala lidská práva seniorů. Stěžejními oblastmi pro využití potenciálu rostoucího množství seniorů se ukázaly dvě oblasti, kterými bylo určeno zdravé a celoživotní učení, protože jsou určující pro účast na trhu práce, pro podílení se na rozvíjení občanské společnosti a podporu mezigeneračního dialogu. Mezi priority, kterými se NAP zabýval a kladl na ně důraz, patří realizace přípravy na stárnutí, zajištění ochrany lidských práv starších osob, celoživotní učení, zaměstnávání starších pracovníků a seniorů, dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce, kvalitní prostředí pro život seniorů, zdravé stárnutí a péče o seniory s omezenou soběstačností.<sup>25</sup>

Dalším důležitým národním dokumentem, který se týká proseniorské politiky v ČR, je Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025. Navazuje na Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 a prezentuje téma přípravy na stárnutí společnosti jako aktuální téma týkající se celé společnosti, které již nemůže být dále redukováno na problematiku důchodového systému<sup>26</sup>. Tato strategie rozvádí socioekonomickou a demografickou analýzu se zaměřením na přípravu na stárnutí v ČR, finanční zajištění ve stáří, bydlení, zdravé a prevenci, zaměstnanost, celoživotní učení, prevenci sociální izolace, podporu

---

<sup>21</sup> *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. 2014, s. 4 [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP\\_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2)

<sup>22</sup> *Informace o realizaci Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice* [online]. 2012, s. 11 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace\\_o\\_realizaci\\_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace_o_realizaci_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81)

<sup>23</sup> *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. 2014, s. 4 [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP\\_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2)

<sup>24</sup> Tamtéž

<sup>25</sup> Tamtéž, s. 4–41

<sup>26</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025* [online]. s. 3 [cit. 2022-03-16]. Dostupné z: [https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma\\_ALBSBADJYUA2.pdf](https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALBSBADJYUA2.pdf)



mezigeneračních vztahů, bezbariérovost, diskriminaci, týrání, zneužívání a ochranu spotřebitele<sup>27</sup>. Na konci je uvedeno desatero přípravy na stárnutí, které rozvádí následující oblasti<sup>28</sup>:

- 1) Spravedlivé důchody
- 2) Dostupnější a kvalitní sociální a zdravotní služby
- 3) Dostupnější a bezbariérové bydlení pro seniory
- 4) Podpora sendvičové generace a neformálních rodinných pečujících
- 5) Příprava státu na stárnutí společnosti
- 6) Podpora rodiny a mezilidské vztahy
- 7) Bezpečný život seniorů, boj proti násilí a tzv. šmejdům, zvýšení ochrany spotřebitele
- 8) Celoživotní učení a aktivní stárnutí
- 9) Bezbariérový veřejný prostor
- 10) Osvěta a medializace tématu stárnutí

Se Strategií přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025 souvisí i Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025, který rozšířil strategii o nová data a důležité informace. Jednou z nejdůležitějších změn bylo zřízení Komise pro spravedlivé důchody, která bude řešit problematiku důchodového systému, který musí též reagovat na demografické změny ve společnosti<sup>29</sup>.

V souvislosti s demografickými změnami nelze opomenout ani Chartu občanské společnosti: Pro důstojný život seniorů. Jedná se o dokument vydaný v roce 2012, který vychází z dokumentu Zum würdigen Umgang mit älteren Menschen – Charta der Zivilgesellschaft, který byl vydán společností CURAVIVA Schweiz v roce 2010<sup>30</sup>. Charta obsahuje teze a požadavky, které usilují o lepší společnost, ve které se bude dobře žít i starším občanům. Vyzývá k tomu, abychom usilovali o společnost, pro kterou je demografické stárnutí šancí,

---

<sup>27</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025* [online]. s. 5–22 [cit. 2022-03-16]. Dostupné z: [https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma\\_ALBSBADJYUA2.pdf](https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALBSBADJYUA2.pdf)

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 22–26

<sup>29</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025* [online]. s. 17 [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Strategick%C3%BD+r%C3%A1mec+p%C5%99%C3%ADpravy+na+st%C3%A1rnut%C3%AD+spole%C4%8Dnosti\\_2021-2025.pdf/ebffaa4-b010-6a72-e3b2-81e0fd5fcbd6](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Strategick%C3%BD+r%C3%A1mec+p%C5%99%C3%ADpravy+na+st%C3%A1rnut%C3%AD+spole%C4%8Dnosti_2021-2025.pdf/ebffaa4-b010-6a72-e3b2-81e0fd5fcbd6)

<sup>30</sup> *Charta občanské společnosti: Pro důstojný život seniorů v České republice* [online]. 2012, s. 8 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: <https://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>

kteřá vnímá starší lidi jako cenný zdroj, považuje stárnutí jako běžnou součást života, ve které mají starší lidé vlastní kulturu stáří, mohou se rozvíjet nezávisle na věku a ve které se můžeme spoléhat na solidaritu ostatních<sup>31</sup>. Usiluje o společnost, která respektuje důstojnost seniorů, ve které mají psychosociální potřeby stejnou váhu jako tělesné potřeby, ve které budou starší lidé podporováni a budou dostávat nabídky podle svých potřeb, ve které bude respektováno sebeurčení seniorů a ve které bude umírání přijímáno jako běžná součást života a umírajícím se dostane potřebné a důstojné pomoci<sup>32</sup>.

Užitečným a propracovaným dokumentem je Manuál přípravy na stáří, který v roce 2020 vznikl za spolupráce MPSV a Centra pro sociální a ekonomické strategie Univerzity Karlovy v rámci projektu ÉTA TA ČR. Byl vytvořen na základě odborných poznatků pro ty, kteří se chtějí připravit na stáří a udělat, co je v jejich silách pro to, aby jejich stáří bylo co nejlepší. Nejlepší je totiž s přípravou na stáří začít co nejdříve a připravovat se kontinuálně. Součástí manuálu je též aplikace, díky které je možné si na základě krátkého dotazníku zjistit, do jaké skupiny lidí podle našeho přístupu k přípravě na stáří spadáme, a co z toho pro nás vyplývá. Kategorie a jejich charakteristiky vznikly na základě reprezentativního průzkumu populace, ale i přesto je třeba výsledky přijímat jako přibližné.<sup>33</sup>

Autory manuálu jsou Pavol Frič, Martin Potůček, Michaela Šmídová, Martin Vávra, Petr Witz, Ludmiła Władyniak. Najdeme v něm 10 tzv. rozhodovacích uzlů, které jsou z hlediska přípravy na stáří důležité podle prof. Martina Potůčka. Následuje popis šesti věkových kategorií z hlediska charakteristiky daného období, jak by měla vypadat příprava stáří v daném věkovém rozmezí, čeho se mohou lidé v těchto kategoriích obávat, co mohou v daném věku začít dělat a proč to má smysl. Na konci pak čtenář najde charakteristiky 4 typů přístupu k přípravě na stáří. Autoři na základě provedeného reprezentativního výzkumu na české populaci lidí rozdělili na ostražitě hlídače, spontánní aktivisty, odevzdané trpitele a bezstarostné jedince.<sup>34</sup>

Česká republika dobře rozvinula základní rámec, který nastavila Evropská unie, a svou činností a strategickými dokumenty připravila krajům, městům a obcím dobrý základ, na

---

<sup>31</sup> *Charta občanské společnosti: Pro důstojný život seniorů v České republice* [online]. 2012, s. 2 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: <https://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>

<sup>32</sup> Tamtéž

<sup>33</sup> Manuál přípravy na stáří. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/manual-pripravy-na-stari>

<sup>34</sup> FRIČ, Pavol a kol. *Manuál přípravy na stáří pro občany* [online]. Praha, 2020, s. 4–28 [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES\\_manual\\_pripravy\\_na\\_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES_manual_pripravy_na_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6)

kterém mohou dále rozvíjet svou proseniorskou politiku, proseniorské aktivity a činnosti. Je ale třeba neuspnout na vavřínech, protože situace ve společnosti se bude neustále měnit a je třeba na to umět rychle reagovat.

### **3. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ V HRADCI KRÁLOVÉ**

V následující kapitole se podíváme na vybrané proseniorské dokumenty, organizace a aktivity, kterými se město Hradec Králové prezentuje. Jako hlavní jsem zvolila Koncepti podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018–2022, projekt Hradecké poklady a organizaci Senioři Hradec Králové z.s.

#### **3.1. KONCEPCE PODPORY POZITIVNÍHO, AKTIVNÍHO A ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ V HRADCI KRÁLOVÉ NA OBDOBÍ 2018–2022**

Veškeré informace z této kapitoly byly čerpány z oficiálního webu města Hradec Králové, konkrétně z elektronického dokumentu Koncepte podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018–2022<sup>35</sup>.

Město Hradec Králové se snaží starat o své obyvatele každé věkové kategorie a o prostředí, ve kterém žijí. Důkazem snahy zlepšit život a přizpůsobit město i těm starším obyvatelům je Koncepte podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí na období 2018–2022 (dále jen „Koncepte“). Jejimi podklady se staly:

- národní akční plán podporující pozitivní stárnutí
- strategické dokumenty schválené volenými orgány města a Královéhradeckého kraje
- statistické údaje
- výsledky dotazníkového šetření, který byl určen seniorům
- SWOT analýza, na které se podíleli zástupci samotných seniorů
- další zdroje informací

Mezi strategické dokumenty, které posloužily jako jedny z podkladů Koncepte, patří Strategický plán rozvoje města Hradec Králové 2030, 5. plán rozvoje sociálních a souvisejících služeb města Hradec Králové na období 2016–2018, Koncepte specifických forem bydlení v Hradci Králové, Koncepte prorodinné politiky města Hradec Králové na období 2016–2020, Koncepte prevence kriminality 2016–2019 a Strategie Královéhradeckého kraje v oblasti sociálních služeb na období 2018 až 2026.

---

<sup>35</sup> *Koncepte podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022* [online]. 2018, s. 2–19 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)

Koncepce je zpracována odborem sociálních věcí a zdravotnictví magistrátu města a jejím odborným garantem je náměstkyně primátora, Ing. Anna Maclová. Akční plán proseniorské politiky stanovuje pracovní skupina, kterou schvaluje rada města a jejím tajemníkem je vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví magistrátu města.

Hlavním cílem Koncepce je to, aby se naplňovala opatření, která zajistí královéhradeckým seniorům aktivní a důstojné stárnutí a která umožní využít jejich potenciál. Jelikož populace stárne nejen v Hradci Králové, ale v celé České republice, Koncepce pokládá za důležité připravovat veřejnost na narůstající počet seniorů, podpořit mezigenerační dialog i solidaritu mezi generacemi a eliminovat prvky ageismu.

Koncepce je členěna do čtyř hlavních částí. Jsou jimi úvod, analytická část, návrhová část a závěr. V dokumentu je analyzováno hned několik oblastí, které se dotýkají a ovlivňují pozitivní, aktivní a zdravé stárnutí obyvatel města. První oblastí je stárnutí z pohledu psychologického, sociokulturního a zdravotního. Tato část je teoreticky zaměřená a poměrně stručně poukazuje na to, jací mohou senioři být a s čím se musejí vyrovnávat. Jedná se o psychické a sociální změny a zhoršování se zdravotního stavu. V textu se poukazuje na to, že ne všechny tyto změny jsou projevem stárnutí, ale může se jednat o projevy onemocnění. Popisuje se, jak se stárnutí fyzicky a funkčně projevuje (např. pomalejší reakce, zhoršení paměti, poruchy sluchu, zraku, Alzheimerova choroba apod.). Jako sociální dopad je uvedena změna sociálních rolí, ukončení ekonomické činnosti a hrozba sociální izolace, což se spojeno s tím, že se senioři mohou cítit nepotřebně a neužitečně. Podle analýzy senioři také tráví více času doma a pokud nejsou součástí širší rodiny, mohou upadat do sociální deprivace, samoty a mohou se cítit více ohroženi, což má dopad na jejich sociální jednání. Není opomenut ani specifický problém týkající se seniorů, a tím je ageismus. V Koncepci je popisován jako „*prosazování předsudků a stereotypů o starých lidech ostatní společnosti*“<sup>36</sup>, který je diskriminující. Analýza říká, že naše společnost je ambivalentní, co se týče postojů ke stáří. Na jedné straně respektujeme seniory a chováme k nim úctu, na druhé straně je ale vnímáme jako staré, nemocné, neužitečné a neproduktivní.

Druhou oblastí analytické části je velikost a struktura cílové skupiny seniorů v Hradci Králové. Hlavním zjištěním je, že populace města stárne. Souvisí to „*s přesouváním generace*

---

<sup>36</sup> *Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022* [online]. 2018, s. 3 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)

*osob narozených v poválečném období do nejvyšší věkové skupiny*<sup>37</sup> a také se zvyšováním průměrného věku obyvatel. v textu je také uvedena prognóza vývoje a věkového rozložení obyvatel města do roku 2040. Uvádí, že obyvatel bude celkově přibývat ve všech věkových kategoriích. Město neočekává vyšší porodnost než v poslední populační vlně. Úmrtí však bude přibývat s menší intenzitou, proto bude seniorů (lidí nad 65 let) přibývat.

Jako třetí jsou v analytické části uvedeny hlavní oblasti proseniorských opatření, která ve městě fungují. Město totiž svým starším obyvatelům již dlouhodobě věnuje pozornost a jsou neméně důležitou cílovou skupinou různých aktivit. První oblastí je bydlení. Po odchodu do důchodu se seniorům většinou sníží příjmy, hlavně když si žádným způsobem nepřivydělávají nebo pokud nemají dostatečně našetřeno z doby, kdy byli ještě ekonomicky aktivní. S nižšími příjmy se může objevit potřeba změny dosavadního bydlení, které se může stát finančně náročným, na nízkonákladové. Touto problematikou se zabývá Koncepce specifických forem bydlení. Pro starobní důchodce *„jsou vyčleněny zejména nízkonákladové malometrážní byty zvláštního určení, které jsou v majetku města a jsou určeny k bydlení starobních důchodců a osob s invalidním důchodem II. nebo III. stupně“*<sup>38</sup>. V době analýzy mělo město takových bytů 585. Jsou umístěny v objektu Harmonie I (v budově je k dispozici i pečovatelská služba), v Penzionu pro seniory, v bytovém domě v ulici Bezručova, v bytovém domě v ulici Zámostí a v Rybově ulici. Dále jsou k dispozici bezbariérové byty v objektu Harmonie II. (nachází se tam pečovatelská služba, denní stacionář a středisko osobní hygieny) a další jsou různě umístěny ve městě. Žádosti o byty posuzují a vyhodnocují sociální pracovníci z odboru sociálních věcí a zdravotnictví. Situace každého žadatele je pečlivě a individuálně posouzena. Pro udělení bytu je potřeba splňovat určité podmínky. Když je žadatel splňuje, žádost putuje k odborné skupině Rady města Hradec Králové. Tato rada pak schvaluje a uzavírá nájemní smlouvy s žadatelem. Pokud nesplňuje podmínky pro udělení bytu, sociální pracovníci s ním dále komunikují a snaží se mu v jeho situaci pomoci. Nájemníci městských bytů, ale i ostatní senioři pak mohou využít sociální a zdravotní terénní služby.

Město se zaměřuje také na oblast dopravy, bezbariérovosti a veřejného prostoru. Co se týče dopravy, velmi důležitou záležitostí týkající se seniorů je nemotorová doprava, která je mezi seniory poměrně oblíbená. Ve městě najdeme spoustu cyklostezek a pruhů pro cyklisty, které se jsou v neustálém vývoji tak, aby byly bezpečné jak pro řidiče aut, tak pro cyklisty.

---

<sup>37</sup> *Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022* [online]. 2018, s. 5 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z:

[https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)

<sup>38</sup> Tamtéž, s. 6

S tím souvisí i bezpečné parkování kol. Ve městě bylo v době analýzy zhruba 750 bezpečnostních stojanů a dvě cyklověže. Další důležitou částí dopravy je městská hromadná doprava, kterou zajišťuje Dopravní podnik města Hradec Králové. Všechny její autobusy a trolejbusy „jsou bezbariérové, nízkopodlažní a vybavené hlasovými výstupy pro osoby se zrakovým postižením“<sup>39</sup> a senioři je mohou využívat za zlevněné jízdné. V době analýzy však nebyly bezbariérové všechny zastávky. Zajímavostí je, že speciální linka jezdí i v areálu místní fakultní nemocnice, což je výhodné i pro seniory. V rámci bezbariérovosti je uveden projekt, který funguje už několik let. Spočívá v mapování cest a přístupů prostřednictvím lidí, kteří se pohybují na vozíčku a kteří jsou zrakově postižení. Výstupem je interaktivní mapa dostupná na stránkách města, k jejíž úpravě může vznášet připomínky i široká veřejnost. Tento projekt byl oceněn Zlatým erbem Královéhradeckého kraje, čímž byl označen za „nejlepší elektronickou službu a mapování bariér v Hradci Králové“<sup>40</sup>. Kromě rušné dopravy po městě jsou zmíněny i cesty a stezky v parcích a městských lesích, které se město snaží přizpůsobovat a upravovat tak, aby je mohli využívat i méně fyzicky zdatní občané.

V oblasti vzdělání, kultury a sportu město nabízí mnoho možností, které senioři mohou využít a také je využívají. Ve městě se nachází hned dvě Univerzity třetího věku – při Univerzitě Hradec Králové, kde nabízí poznatky z řady vědních oborů – a při Lékařské fakultě Univerzity Karlovy, kde se senioři mohou zapojit do cyklu zaměřeného na zdravé stárnutí. Další možností je i virtuální studium univerzity třetího věku České zemědělské univerzity ve spolupráci s Knihovnou města Hradec Králové. Ve městě se nabízí také kurz Internet pro seniory, v rámci kterého vyučují žáci základních škol města počítačovou gramotnost, což rozvíjí mezigenerační dialog. Dále senioři mohou využít cvičení pořádané kulturním střediskem Médium, začlenit se do Klubu pro seniory realizovaného Studijní a vědeckou knihovnou v Hradci Králové ve spolupráci s Muzeem východních Čech nebo navštívit nejrůznější akce v městské knihovně. Zmíněny jsou i nestátní neziskové organizace, které pořádají aktivity s multigeneračním zaměřením. Senioři dále navštěvují sportovní utkání, tělovýchovné jednoty, plavecký bazén, kurzy a lidové slavnosti na Šrámkově statku, veřejná sportoviště s workoutovými prvky, zapojují se od hudebních a pěveckých uskupení a využívají duchovní aktivity místních náboženských společností. Mezi významné projekty, o kterých se dozvíte více níž, patří návštěva Rock for People, Sportovní hry seniorů a Hradecké poklady. V Hradci Králové také

---

<sup>39</sup> *Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022* [online]. 2018, s. 7 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z:

[https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)

<sup>40</sup> Tamtéž

působí vedle dvou klubů důchodců i důležitá organizace s názvem Městská organizace Svazu důchodců, která se přejmenovala na Senioři ČR.

V sociální oblasti a zdravotnictví se město také snaží rozvíjet a tyto oblasti zkvalitňovat. Sociální práce pro seniory – konkrétně pro občany, „kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu a ocitli se v situaci vyžadující podporu druhé osoby, přičemž tuto podporu nemohou získat jiným způsobem než prostřednictvím sociální služby“<sup>41</sup> - je zaměřená na jedince, kteří se ocitnou v krizové nebo nepříznivé sociální situaci. U této cílové skupiny se nejčastěji jedná hlavně o bydlení, dluhy, potřeby zajištění pečovatelských služeb, domácí násilí apod. Rozvoj těchto služeb pro seniory je v režii komunitního plánování prostřednictvím strategických materiálů – této Koncepce se týká 5. plán rozvoje sociálních a souvisejících služeb města Hradec Králové na období 2016–2018. Pro potřeby seniorů jsou podle analýzy nutné tyto registrované sociální služby:

- odborné sociální poradenství
- osobní asistence
- pečovatelské služby
- tísňová péče
- odlehčovací služby
- služby denního stacionáře
- služby domova pro seniory
- služby domova se zvláštním režimem

A k nim tyto navazující služby a rozšiřující aktivity:

- kluby důchodců
- aktivity organizace Senioři ČR (dříve Městská organizace Svazu důchodců ČR)
- sociálně aktivizační služby pro seniory
- půjčovny kompenzačních a rehabilitačních pomůcek

Zdravotní péče ve městě je na vysoké úrovni a poskytují ji medicínská pracoviště, která primárně zřizuje stát. Jedná se hlavně o Fakultní nemocnici Hradec Králové. Mimo to je ve městě široká síť praktických i odborných lékařů, zdravotnická pohotovostní služba, jsou tu soukromá zdravotnická zařízení (Sanus a Léčebna dlouhodobě nemocných) a terénní formy

---

<sup>41</sup> Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022 [online]. 2018, s. 8–9 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)



ošetřovatelské péče (služby domácí ošetřovatelské a terénní hospicové). Za důležité považuje město i nemalé investice do zdravotnictví a nabízení medicínských oborů na místních vysokých školách. Problematická se zdá být kapacita. Týká se to zejména odlehčovací služby a denního stacionáře, hospicové péče, domovů se zvláštním režimem a lůžek následné péče.

S oblastí bezpečnosti souvisí dokument Koncepce prevence kriminality na období 2016–2019, z jejíž analýzy bylo zjištěno, že dvě třetiny seniorů považují město Hradec Králové za bezpečné místo, kde mohou žít. V roce 2011 bylo také město prohlášeno za město s nejlepší bezpečnostní situací. K analýze bezpečnosti přispívají i statistiky Policie ČR, která eviduje trestnou činnost páchanou na lidech starších 60 let. Jsou vyhledávaní senioři, kteří jsou ohroženi trestnou činností. Jedná se zejména o ohrožení dluhy, domácím násilím, prodeji zboží („šmejdy“), specifickými krádežemi a podvody, ageismem. Na tyto seniory je následně zaměřená sociální práce podle konkrétního ohrožení. V rámci prevence jsou senioři informováni a vzděláváni v podobě různých aktivit a kampaní. Jako příklad je uveden každoroční cyklus přednášek Městské policie Hradec Králové, jehož název je Akademie seniorů. Neméně důležitý je kamerový systém, který ve městě provozuje také Městská policie Hradec Králové.

Poslední z hlavních oblastí proseniorských opatření je respekt a sociální začleňování. Zastřešující oblastí je „rozvoj aktivit směřujících k přirozenému sepětí různých generací, jejich vzájemná podpora, vstřícnost a komunikace, které se přirozeně přetvářejí v radost ze vzájemných setkání“<sup>42</sup>. Město vnímá a prezentuje seniory jako důležité členy společnosti, které je třeba respektovat, zapojovat do chodu společnosti a nevyčleňovat je jako ohrožení nebo přítěž. Také se o tom snaží informovat a šířit osvětu mezi svými obyvateli. I samotní senioři se na tom podílí. Někteří přednáší na základních školách, věnují se kultuře a podílí se na její tvorbě, sportují, zapojují se do veřejného rozhodování a komunitního života, stávají se dobrovolníky. V aktivním životě seniorům pomáhá systém Seniorpasů. Jedná se o kartu, kterou zdarma po registraci obdrží osoba starší 55 let, díky níž jedinec získává slevy na výrobky a služby v různých oblastech prodejců a poskytovatelů, kteří jsou do projektu zapojeni<sup>43</sup>.

---

<sup>42</sup> *Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022* [online]. 2018, s. 10 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z:

[https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)

<sup>43</sup> *Senior pasy: Slevy a výhody pro seniory* [online]. 2019 [cit. 2022-02-15]. Dostupné z:

<https://www.seniropasy.cz/kralovehradecky-kraj/>

Jako čtvrtý je v analytické části uveden průzkum potřeb, ze kterého Koncepce čerpala informace. Průzkum si kladl za cíl shromáždit a rozebrat názory a postoje osob, kterým je 60 let a více, týkajících se možností volnočasových aktivit v Hradci Králové. Na základě toho bylo zjištěno, které realizované aktivity jsou úspěšné a využívané a které aktivity respondentům v nabídce chybí. Byly tedy zjištěny příležitosti pro vylepšení městských podmínek aktivního stárnutí. Průzkum byl realizován formou anonymního dotazníku, jehož struktura byla konzultována s odborem sociálních věcí a zdravotnictví, s Centrem sociální pomoci a služeb a s organizací Senioři ČR. Dotazník byl dostupný v elektronické i tištěné podobě a byl distribuován prostřednictvím stránek magistrátu města; základních škol provozujících projekt Internet pro seniory; pečovatelské služby; klubů důchodců; organizace Senioři Hradec Králové; vybraných firem, ve kterých se senioři sdružují jakožto bývalí zaměstnanci; Fakultní nemocnice Hradec Králové, ČEZu, Policie ČR, armády, městských organizací nebo zájmových organizací. Účastnilo se ho 301 respondentů a zdroje pro jeho realizaci poskytl Magistrát města HK. Hodnotila se statistická významnost rozdílů v odpovědích podle různých proměnných, jako je pohlaví, věk, místo bydliště atd. s hladinou významnosti 95 %.

Po vyhodnocení dotazníků se došlo k závěru, „že je Hradec Králové příjemné místo pro život obyvatel ve vyšším věku“<sup>44</sup>. Neukázalo se, že by byli senioři jednoznačně nespokojeni s nějakou konkrétní oblastí spojenou se životem v tomto městě. Respondenti kritizovali především chování mladých ve městské hromadné dopravě, nedostatečné množství parkovacích míst, hluk, dopravu, chování nepřizpůsobených občanů, nedostatky městského mobiliáře: malé množství laviček, uvolněné dlaždice. Zajímavé je, že z odpovědí nevyplývalo, že by respondentům bránily v aktivním stárnutí finance. Dále se z dotazníku zjistilo, že:

- 10 % respondentů stále pracuje
- 77 % se označilo za aktivní (členové organizace Senioři ČR, Univerzity třetího věku, návštěvníci divadel, přednášek v knihovně, sportovních a kulturních akcí) a vyjádřilo zájem o nové aktivity
- 46 % se účastní akcí, ale specifické aktivity pro seniory nevyhledává
- 40 % dává přednost scházení se se svými vrstevníky
- 30 % stačí mít možnost zúčastnit se přednášek v seniorských organizacích
- 90 % se orientuje v dění ve městě díky internetu, místním periodikům a rozhlasu

---

<sup>44</sup> Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022 [online]. 2018, s. 11 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)

- necelých 50 % projevilo zájem o cestování
- 41 % se chce věnovat kultuře a umění
- 32 % se chce věnovat svým koníčkům
- všichni dotazovaní jsou ochotni se podělit o své zkušenosti a přispět k rozvoji pohodlného života seniorů v Hradci Králové
- pro 30 % jsou překážkou v aktivním stárnutí zdravotní problémy

Jako pátá je v analytické části uvedena SWOT analýza, která byla vypracována 10. 1. 2018 a na které se podíleli „*mimo jiné zástupci Městské organizace Senioři ČR, zástupci TJ Sokol, Krajské Rady seniorů, Nadačního fondu prof. Zadáka, Technických služeb města Hradec Králové, kulturní komise rady města, pracovní skupiny komunitního plánování pro seniory*“<sup>45</sup>. Účastníci se shodli na následujících klíčových oblastech, které by se měly řešit: bydlení, životní prostředí, doprava, vzdělávání a zaměstnání, kultura, sport, volný čas, sociální oblast a zdraví, prevence kriminality, informovanost.

Jako silné stránky jsou uvedeny výhody, které byly zmíněny už výše, a investice, které město připravuje – zařízení pro odlehčovací služby a byty zvláštního určení Harmonie III. Za zmínku stojí bod, který zmiňuje velmi dobré podmínky pro aktivní stáří, kterými jsou „*aktivizační programy, klubová činnost, široká nabídka vzdělávacích, kulturních a sportovních aktivit, fitparky, Univerzita třetího věku, Asociace sportu pro všechny, Internet pro seniory, Akademie seniorů, fenomén zahrádkaření a hobby, cvičení pro seniory a děti a další*“<sup>46</sup>.

Slabými stránkami je klesání počtu obyvatel a porodnosti, a naopak zvyšování se celkového počtu seniorů i těch, kteří potřebují pomoc. Dalšími nedostatky je drahé bydlení; málo nízkonákladových bytů; nedokonalá bezbariérovost; špatná kvalita některých chodníků; nedostatky v dopravě mezi městem a Prahou; nízká kapacita odlehčovacích služeb, LDN, geriatrické péče, domovů pro seniory; nesnadná přístupnost pečovatelských služeb v pozdních hodinách a o víkend; předsudky vůči seniorům; vylučování seniorů z trhu práce; špatná dostupnost maloobchodů v některých lokalitách; narůstající množství seniorů s demencí; značné množství seniorů žijící samo bez nebo jen s malou podporou a pomocí od příbuzných.

Jako příležitost je označeno dobré životní prostředí a čisté město; evropské dotace; podpoření terénních služeb, aby senioři mohli zůstat co nejdéle ve svém prostředí; rozšíření

---

<sup>45</sup> *Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022* [online]. 2018, s. 13 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z:

[https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)

<sup>46</sup> Tamtéž

informovanosti o přípravě na stárnutí, o dobrovolnictví, mezigenerační solidaritě, o domácím násilí, dluzích, podvodech apod., o zdravotní prevenci a dobré fyzické kondici; „*možná edukace budoucích pacientů před operací jako depistáž sociální práce*“<sup>47</sup>; předávání vlastních zkušeností seniory, s tím spojená organizace přednášek a kulatých stolů a zvýšení jejich spolupráce s předškolními a školními zařízeními; sjednocení zastávek MHD pro jednodušší nastupování a vystupování; výstavba fitparků; více laviček ve městě; rozšíření zahrádkářských kolonií; tvorba pracovních příležitostí pro seniory a jejich zapojení do dobrovolnictví; udržení maloobchodů; zajištění většího bezpečí v bytech seniorů pomocí kukátek, bezpečnostních řetízku na dveřích, hlásičů CO<sub>2</sub>; mezinárodní spolupráce.

Za hrozbu je považována ne příliš ideální finanční situace seniorů; změny v systému státu, které reagují na stárnutí populace; ukončení podpory Evropské Unie; nedostatek financí v městském rozpočtu na podporu sociálních a navazujících služeb; ageismus a přímé formy trestné činnosti; nedostatek motivace seniorů k aktivní účasti ve společnosti; nedostatečný zájem organizátorů proseniorských aktivit.

V návrhové části najdeme vize, cíle a opatření k sedmi oblastem, které se týkají seniorů. V každé oblasti je uveden cíl, jeho dopad, opatření a indikátory. Hned na začátku návrhové části je uvedena vize, která říká, že město Hradec Králové se chce stát „*městem přátelským k seniorům, městem, kde senioři žijí plnohodnotně, aktivně, zdravě a bezpečně*“<sup>48</sup>.

První oblast návrhové části je zaměřena na seniory a prostředí a obsahuje dva cíle. Prvním z nich je dosažení dostatečného množství kvalitních bytů pro seniory s nízkými náklady. Z důvodu vysoké poptávky po bytech z řad seniorů proto město chce nechat vybudovat objekt Harmonie III v Kuklenách a vykonat úpravy na již stávajících objektech určené pro bydlení seniorů (Harmonie I a Harmonie II). Druhým cílem je vytvořit ve veřejném prostranství „*kvalitní podmínky pro bezpečný pohyb a aktivní relaxaci i pro seniory*“<sup>49</sup>. Aby senioři mohli relaxovat, být aktivní, nemít pocity samoty a aby došlo k jejich inkluzi, město chce instalovat vhodný mobiliář a vybavení, jako jsou „*lavičky, sportovní a workoutové prvky, šachovnice apod.*“<sup>50</sup> na nejméně třech místech ve městě.

---

<sup>47</sup> *Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022* [online]. 2018, s. 14 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)

<sup>48</sup> Tamtéž, s. 15

<sup>49</sup> Tamtéž

<sup>50</sup> Tamtéž

Druhá oblast se zaměřuje na seniory a mobilitu a obsahuje tři cíle. První z nich se snaží dosáhnout takové městské veřejné dopravy, která bude seniorům a jejich cestování po městě vyhovovat. S tímto cílem je spojená i snaha dosáhnout plné bezbariérovosti a její udržení, udržení slev na jízdném pro občany nad 70 let a sjednocení zastávek MHD technicky i architektonicky tak, aby byly přizpůsobené seniorům. Druhým cílem je dosáhnout bezpečné nemotorové dopravy také pro seniory. Město chce zmapovat další pěší a cyklistické trasy, odstranit na nich bariéry, přizpůsobit je pro pohyb nejen seniorů, ale i osob se zdravotním postižením, a zajistit jejich pravidelný úklid pro větší bezpečí a komfort. Třetím cílem je učinit dopravu v klidu (parkování) vstřícnou seniorům. Konkrétně jde o zvýšení množství parkovacích míst u fakultní nemocnice a u dalších zdravotnických zařízení pro zvýšení komfortu při využívání zdravotní péče.

Třetí oblastí jsou senioři a vzdělávání a cílem zajistit dostatečné množství příležitostí celoživotního vzdělávání pro seniory. S tím souvisí i rozvoj dialogu seniorů s mladší generací a jejich spolupráce se ZŠ, ZUŠ a dalšími subjekty ve městě.

Čtvrtá oblast se týká seniorů a kultury, sportu, volného času a jejím cílem je vytvořit podmínky pro širokou nabídku aktivit pro seniory kulturního, sportovního a volnočasového rázu. Město chce, aby se zvýšila návštěvnost vybraných aktivit, aby docházelo k inkluzi seniorů a mezigeneračnímu dialogu. Proto se snaží o vytvoření vhodných podmínek a o podporu institucí, které nabízejí seniorům možnosti naplnění volného času, včetně možnosti využití Seniorpasů, dobrovolnických programů, sportovních her pro seniory atp.

Další oblast se zaměřuje na seniory a zdraví, sociální pomoc, podporu a obsahuje dva cíle. Prvním z nich je dosažení kvalitní a pro seniory dostupné zdravotní péče. Do tohoto cíle spadá také umožnění seniorům setrvat co nejdéle ve svém domácím prostředí, podpora terénních služeb a rozvoj hospicové péče, pomoc a podpora pečujícím osobám, zvýšení informovanosti o zdravotní prevenci a zajištění aktivity z této oblasti a dostatečná kapacita následné zdravotní péče. Druhým cílem je zajistit síť sociálních a souvisejících služeb, která bude adekvátně reagovat na potřeby seniorů. Město chce tedy zajistit dostatečnou podporu těchto služeb, aby měly dostatečnou kapacitu, potřebnou strukturu, kvalitu a aby byly efektivní, a to prostřednictvím Fondu 5P. Chce také postavit nové zařízení pro zvýšení kapacity odlehčovacích služeb v Honkově ulici.

Předposlední oblastí jsou senioři a bezpečnost. Město cílí k tomu, aby se senioři cítili bezpečně nejen doma, ale i na veřejnosti. Chce toho dosáhnout tak, že zvýší informovanost o

prevenci kriminality a podpoří akce a programy v této oblasti zaměřené na seniory (domácí násilí, aktivity různých podvodníků a manipulátorů, pouliční kriminalita). Také plánuje podpořit bezpečnost instalací kukátek do dveří, bezpečnostních zámků, hlásičů CO<sub>2</sub> apod.

Poslední oblast se zabývá seniory a veřejnou správou a veřejnými službami města s cílem učinit veřejné služby vstřícné seniorům. Dosáhnout toho chce tak, že do připravovaného sociálního portálu na webu zahrne složku, kde budou nabídky aktivit pro seniory, podpoří aktivity, díky kterým dochází ke mezigeneračnímu dialogu a solidaritě, bude pozitivně prezentovat seniory v médiích i na veřejnosti a podpoří osvětu zaměstnávání seniorů.

V závěru je uvedeno, že o naplňování cílů bude ročně informována rada města. Cíle a opatření této Koncepce se budou provazovat s jinými městskými materiály strategické povahy. A po uplynutí stanovené doby 5 let bude plnění Koncepce vyhodnoceno a následně se stanoví další cíle a opatření pro následující období 2023–2027.

Koncepce je velmi propracovaná a její opatření a cíle se týkají v podstatě všech oblastí, které aktivní stárnutí obsahuje. Pozitivní je, že Koncepce vychází z analýzy situace ve městě a z průzkumu názorů obyvatel, kteří spadají do cílové skupiny této Koncepce. Z průzkumu také vyplývá, že mnoho seniorů žije aktivním životem nebo by chtěli žít aktivně a že jsou v Hradci Králové spokojeni.

### **3.1.1. KONCEPCE PRORODINNÉ POLITIKY A POLITIKY AKTIVNÍHO A ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ V HRADCI KRÁLOVÉ NA OBDOBÍ 2021–2025**

V průběhu plnění Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018–2022 vznikla nová koncepce, která spojuje tuto koncepci a Koncepci prorodinné politiky města Hradec Králové na období 2016–2020<sup>51</sup>. Vznikla tím zcela nová Koncepce prorodinné politiky a politiky aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2021–2025.

Vizi této nové koncepce je, aby se město stalo „*přívětivým pro život rodin i lidí v seniorském věku, každému je umožněno žít plnohodnotně, aktivně, zdravě a bezpečně*“<sup>52</sup>.

---

<sup>51</sup> ŠIMŮNEK, Marek. *Koncepce prorodinné politiky a politiky aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2021-2025: schválená usnesením Zastupitelstva města Hradec Králové č. ZM/2021/1075* [online]. 1. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2021, s. 4 [cit. 2022-01-31]. Edice Radnice, 38. ISBN 978-80-87637-45-6. Dostupné z: <file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Dal%C5%A1%C3%AD%20proseniorsk%C3%A9%20projekty%20HK/Koncepce%202021%20-%202025.pdf>

<sup>52</sup> Tamtéž

Tento dokument představuje potřeby vybrané široké cílové skupiny a uvádí směřování města v oblasti bydlení, vzdělávání, zaměstnání, zdravotní a sociální péče, volného času a mobility, přičemž stále bere ohled na cílovou skupinu a její specifika. Vyzdvihuje odlišnost potřeb jednotlivých podskupin (děti, mládež, produktivní a poproduktivní obyvatele) a neustále klade důraz na propojení jednotlivých generací. Koncepce by se měla stát dokumentem, který provází stávající platné dokumenty města. Obsahuje také nové definované cíle a opatření, tudíž pouze neduplikuje cíle a opatření z jiných dokumentů.<sup>53</sup>

Město Hradec Králové bylo za svůj koncepční rozvoj prorodinné a proseniorské politiky několikrát oceněn. Více informací naleznete v následující podkapitole.

### 3.1.2. OBEC PŘÁTELSKÁ RODINĚ A SENIORŮM

Město Hradec Králové vkládá do rozvoje koncepcí v prorodinné a proseniorské politice úsilí, které se pozitivně odráží nejen ve spokojenosti jeho občanů, ale i v hodnocení Ministerstva práce a sociálních věcí České republiky (dále jen „MPSV“).

Obec přátelská k rodině a seniorům je celostátní soutěž, kterou vyhlašuje MPSV. Toto ministerstvo také vítězným obcím poskytuje peníze formou dotace ze státního rozpočtu. Obce se do soutěže hlásí podáním žádosti o dotaci, ve které předkládají projekt na podporu rodiny nebo seniorů, a jsou hodnoceny několika kritérii. Obce soutěží podle počtu svých obyvatel v několika velikostních kategoriích a po zhodnocení jsou v každé z nich vyhlášeny vítězné obce (podle toho, zda jsou jejich projekty schváleny), které získají peníze na realizaci svých předložených projektů.<sup>54</sup>

Tato soutěž byla poprvé vyhlášena v roce 2008 jako Obec přátelská rodině<sup>55</sup>. V této podobě pokračovala až do roku 2015<sup>56</sup>. Od roku 2017 až dodnes pokračuje jako Obec přátelská rodině

---

<sup>53</sup> ŠIMŮNEK, Marek. *Koncepce prorodinné politiky a politiky aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2021-2025: schválená usnesením Zastupitelstva města Hradec Králové č. ZM/2021/1075* [online]. 1. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2021, s. 4 [cit. 2022-01-31]. Edice Radnice, 38. ISBN 978-80-87637-45-6. Dostupné z: <file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Dal%C5%A1%C3%AD%20proseniorsk%C3%A9%20projekty%20HK/Koncepce%202021%20-%202025.pdf>

<sup>54</sup> Obec přátelská rodině a seniorům 2018. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 2018 [cit. 2022-01-31]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/obec-pratelska-rodine-a-seniorum-2018>

<sup>55</sup> Obec přátelská rodině a seniorům. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2022-01-31]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/obec-pratelska-rodine-a-seniorum>

<sup>56</sup> Tamtéž

a seniorům. Je rozdělena na dvě dotační oblasti: Obec přátelská rodině a Obec Přátelská seniorům<sup>57</sup>.

Město Hradec Králové bylo v této soutěži oceněno celkem čtyřikrát. V roce 2009 a 2012 získala dotaci a titul „Obec přátelská rodině“<sup>58</sup>. V roce 2018 a 2020 získala první místo, dotaci v hodnotě 2 miliony Kč a titul „Obec přátelská seniorům“<sup>59</sup>.

### 3.1.3. OBEC PŘÁTELSKÁ SENIORŮM

Jak jsem již zmiňovala výše, město Hradec Králové se dvakrát stalo obcí přátelskou seniorům a v roce 2018 a 2020 za to obdržel dotaci ve výši 2 miliony Kč, které získal na realizaci předložených projektů. Na stránkách města Hradec Králové najdeme seznam a popis aktivit, které byly podpořeny zmíněným finančním obnosem. V roce 2018 se peníze využily na celkem 8 projektů<sup>60</sup> a v roce 2020 na celkem 9 projektů<sup>61</sup>.

V roce 2018 se z výhry financovaly následující projekty. Výuka seniorů v IT technologiích a anglickém jazyce prostřednictvím žáků základních škol. Výuka IT funguje ve spolupráci s Odborem školství a volnočasových aktivit dětí a mládeže Magistrátu města Hradec Králové a u seniorů je velmi oblíbená. V tomto roce probíhala na 8 základních školách ve městě a celkem bylo proškoleny 163 seniorů, kteří dostali diplom za absolvování tohoto vzdělávacího programu. Výuka angličtiny probíhala v druhém pololetí na 3 vybraných základních školách města. Této aktivitě se zúčastnilo 81 seniorů, kteří po absolvování obdrželi poslechové CD s angličtinou pro seniory.<sup>62</sup>

---

<sup>57</sup> Obec přátelská rodině a seniorům 2018. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 2018 [cit. 2022-01-31]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/obec-pratelska-rodine-a-seniorum-2018>

<sup>58</sup> FILIPOVÁ, Štěpánka. *MPSV podpořilo prorodinné projekty obcí 7 miliony Kč a připravuje další ročník soutěže „Obec přátelská rodině“* [online]. 2010 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/809894/30042010b.pdf/1595a94a-69c7-dad6-b960-7116c1bcea86> a FILIPOVÁ, Štěpánka. *Obce přátelské rodině? Letos jsou to Borovany, České Budějovice, Dub u Prachatic, Hradec Králové a Třinec* [online]. 2013 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/792287/tz\\_120313a.pdf/10211b75-6108-f74a-cca7-a74548eb1fe3](https://www.mpsv.cz/documents/20142/792287/tz_120313a.pdf/10211b75-6108-f74a-cca7-a74548eb1fe3)

<sup>59</sup> *Výsledky soutěže „Obec přátelská seniorům 2018“* [online]. 2018 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/Vysledky\\_souteze\\_Obec\\_pratelska\\_seniorum\\_2018.pdf/cf7e1b96-97cb-4101-874b-4cf34139b40f](https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/Vysledky_souteze_Obec_pratelska_seniorum_2018.pdf/cf7e1b96-97cb-4101-874b-4cf34139b40f) a *Výsledky Obec přátelská seniorům 2020* [online]. 2020 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/V%C3%BDsledky+OPS+2020.pdf/cb08ecc1-89eb-5abb-8687-0d4a718828cd>

<sup>60</sup> 1. místo v soutěži Obec přátelská seniorům. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2019 [cit. 2022-02-03]. Dostupné z: <https://www.hrdeckralove.org/1-misto-v-soutezi-obec-pratelska-seniorum-2018/d-68138>

<sup>61</sup> Obec přátelská seniorům 2020. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2020 [cit. 2022-02-03]. Dostupné z: <https://www.hrdeckralove.org/obec-pratelska-seniorum-2020/d-73002/p1=29667>

<sup>62</sup> 1. místo v soutěži Obec přátelská seniorům. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2019 [cit. 2022-02-03]. Dostupné z: <https://www.hrdeckralove.org/1-misto-v-soutezi-obec-pratelska-seniorum-2018/d-68138>



Podpořen byl i projekt zmapování bariér na 215 zastávkách MHD ve městě, které prováděli sami senioři. Při mapování byl kladen důraz na bezpečnost při nástupu a výstupu, na dostatečné množství přechodů pro chodce, možnost odpočinku apod. Veškeré informace byly pak přeneseny do mapového portálu Bezbariérový Hradec.<sup>63</sup>

Dále projekt aktivizace seniorů a podpory mezigeneračních vztahů v podobě 5 přednášek na Masarykově základní škole ve městě, kdy samotní senioři přednášeli žákům své znalosti z různých oblastí. Také byly vytvořeny Hradecké poklady 2016–2018, ve kterých bylo uvedeno 36 životních příběhů a 15 audiovizuálních reportáží seniorů.<sup>64</sup>

Za peníze z výhry se pořídilo i technické vybavení pro zázemí organizace Senioři Hradec Králové, aby se zvýšil komfort při pravidelném setkávání a prezentací aktivit seniorů.<sup>65</sup>

Také se nakoupilo vybavení v podobě IT techniky do reminiscenční místnosti v budově Harmonie II (objekt s byty zvláštního určení). Tato místnost hraje roli při terapii osob s postižením paměti a nakoupená technika je určena v rámci terapie k mírnění následků onemocnění.<sup>66</sup>

V rámci zvýšení požární bezpečnosti v seniorských bytech se koupily a instalovaly požární hlásiče do bytů v budovách Harmonie I a II a v penzionu pro důchodce. Každý ze seniorů také obdržel příručku v tištěné podobě s názvem Požární ochrana, ochrana obyvatelstva a první pomoc.<sup>67</sup>

Projekt Akademie seniorů je realizován ve spolupráci s oddělením prevence Městské policie Hradec Králové a jedná se o sérii přednášek aktuálních témat v blocích. V říjnu v roce 2018 byl profinancován 10. ročník tohoto projektu, jehož se zúčastnilo 57 osob. V rámci toho byly instalovány lepší bezpečnostní prvky na vstupní dveře vybraných bytů obývaných seniory.<sup>68</sup>

---

<sup>63</sup> 1. místo v soutěži Obec přátelská seniorům. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2019 [cit. 2022-02-03]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/1-misto-v-soutezi-obec-pratelska-seniorum-2018/d-68138>

<sup>64</sup> Tamtéž

<sup>65</sup> Tamtéž

<sup>66</sup> Tamtéž

<sup>67</sup> Tamtéž

<sup>68</sup> Tamtéž

Posledním projektem byl nákup a výměna 6 workoutových prvků ve fit parku na základě stanovených parametrů, přičemž se jich nakoupilo nakonec 12. Tyto prvky jsou určené pro celoroční využití nejen seniory, ale i širokou veřejností.<sup>69</sup>

V roce 2020 se výhra využila na realizaci výuky IT v rámci celoživotního vzdělávání. Šlo celkem o 15 devadesátiminutových lekcí s cílem zlepšit IT dovednosti seniorů. V rámci celoživotního vzdělávání se zrealizoval také projekt v podobě keramického kurzu, jako jeden ze způsobů trávení volného času.<sup>70</sup>

Jako další se finančně podpořil pletací kroužek, ve kterém se pravidelně setkávají seniorky Snovačky. U kávy a svačinky sdílejí své pletací a háčkovací zkušenosti. Ručně dělané výrobky, některé i na zakázku, pak končí u dětí z Montessori dílničky, u zdravotně postižených nebo u předčasně narozených v místní fakultní nemocnici.<sup>71</sup>

Dalším projektem bylo snížení nehod u seniorů na pozemních komunikacích. Jednalo se o přednášku členů Městské policie, která byla pro seniory zdarma. Senioři byli seznámeni s novými pravidly silničního provozu, zhlédli praktické ukázky první pomoci, vyzkoušeli si v simulačních brýlích jízdu pod vlivem alkoholu nebo drog a mohli se projet na dopravním hřišti při zapnuté světelné signalizaci.<sup>72</sup>

Z výhry byla uhrazena cesta vláčkem do městských lesů pro klienty denního stacionáře. Jednalo se o vzdělávací a aktivizační program s cílem zlepšit psychický stav klientů. Projekt byl realizován Centrem sociální pomoci a služeb o.p.s., které spolupracovalo s městem.<sup>73</sup>

Podpořilo se také zahradničení v klubu seniorů jako další způsob trávení volného času. Byl postaven veřejný fit park (aktivní relaxace) a fit park s herními prvky (pro lepší kondici a zdravotní stav). Financována byla tento rok i tvorba Hradeckých pokladů 2020.<sup>74</sup>

Soutěž Obec přátelská seniorům je dobrou motivací pro města a obce, aby aktivně rozvíjely své proseniorské aktivity a zlepšovali tak život svým starším občanům. Pozitivní je, že získaná výhra je opět využita k rozvoji a realizaci proseniorských akcí a činností.

---

<sup>69</sup> 1. místo v soutěži Obec přátelská seniorům. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2019 [cit. 2022-02-03]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/1-misto-v-soutezi-obec-pratelska-seniorum-2018/d-68138>

<sup>70</sup> Obec přátelská seniorům 2020. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2020 [cit. 2022-02-03]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/obec-pratelska-seniorum-2020/d-73002/p1=29667>

<sup>71</sup> Tamtéž

<sup>72</sup> Tamtéž

<sup>73</sup> Tamtéž

<sup>74</sup> Tamtéž

### 3.2. HRADECKÉ POKLADY

Hradecké poklady je jedinečný proseniorský projekt, který, jako jeden z mnoha, podporuje aktivní stárnutí obyvatel Hradce Králové. Už od roku 2012 reflektuje spolupráci města s proseniorskými organizacemi, oceňuje a představuje výjimečné seniory obývající město. Jeho cílem je představit veřejnosti inspirativní osobnosti z řad seniorů, které si drží svůj optimismus a radost ze života, které chtějí tvořit a dělit se o své zkušenosti s dalšími lidmi.<sup>75</sup>

Tento projekt vznikl jako jedna z aktivit, kterými se město hlásilo k Evropskému roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity<sup>76</sup>. První medailonky s příběhy aktivních seniorů vyšly jako příloha Královéhradeckého zpravodaje seniorů<sup>77</sup>. Od tohoto roku až dodnes se jednou ročně sejdou mimořádně aktivní senioři s primátorem města v domě U Špulánků, vyfotí se a vytvoří medailonky, které pak vychází jak v tištěné (jako příloha Královéhradeckého zpravodaje seniorů), tak v elektronické i ve video formě (na stránkách magistrátu města), aby se inspirace mohla šířit širokou veřejností<sup>78</sup>. Ze setkání také vzniká krátká videoreportáž<sup>79</sup>.

Příloha s medailonky k tomuto projektu vychází každoročně. Na začátku je vždy krátký text od zástupce města, přičemž v letech 2012 a 2013 to byl PhDr. Marek Šimůnek, v letech 2014–2018 to byla Ing. Anna Maclová, v letech 2019 a 2020 to byl Mgr. Martin Hanousek a v roce 2021 to byl sám primátor města, prof. PharmDr. Alexandr Hrabálek, CSc. Kromě zakladatelského roku 2012 se stal výjimečným i rok 2013, kdy byly hradeckými poklady samé ženy, aby se uctil vyhlášený rok ženy<sup>80</sup>.

Jednou za pár let vychází také brožurka, která sumarizuje několik předchozích let hradeckých pokladů. Obsahují nejen krátké texty od zástupců města a medailonky aktivních seniorů, ale např. i rozhovory s odborníky a fotky ze setkání s primátorem. Zatím existují 3 brožury.

---

<sup>75</sup> Hradecké poklady. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. [cit. 2022-01-28]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/hradecke-poklady/ms-25810/p1=25810?fbclid=IwAR2tVyLkKVN\\_6SRtb80pGsiT4zfGtY\\_P19a9eI-5UVXvLpVGo5RhbeV1RFA](https://www.hradeckralove.org/hradecke-poklady/ms-25810/p1=25810?fbclid=IwAR2tVyLkKVN_6SRtb80pGsiT4zfGtY_P19a9eI-5UVXvLpVGo5RhbeV1RFA)

<sup>76</sup> *Hradecké poklady* [online]. 2012 [cit. 2022-01-28]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=69197](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=69197)

<sup>77</sup> Hradecké poklady. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. [cit. 2022-01-28]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/hradecke-poklady/ms-25810/p1=25810?fbclid=IwAR2tVyLkKVN\\_6SRtb80pGsiT4zfGtY\\_P19a9eI-5UVXvLpVGo5RhbeV1RFA](https://www.hradeckralove.org/hradecke-poklady/ms-25810/p1=25810?fbclid=IwAR2tVyLkKVN_6SRtb80pGsiT4zfGtY_P19a9eI-5UVXvLpVGo5RhbeV1RFA)

<sup>78</sup> Tamtéž

<sup>79</sup> Tamtéž

<sup>80</sup> *Hradecké poklady* [online]. 2013 [cit. 2022-01-28]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=57272](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=57272)

První je z let 2012–2015 a najdeme v ní mimo jiné i rozhovor PhDr. Marka Šimůnka s výzkumnou pracovnící Ústavu populačních studií Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, Mgr. Lucií Vidovičovou, Ph.D. o stáří, věkovém rozložení populace, ageismu, věkové přátelskosti a o projektu Hradecké poklady. Dále obsahuje i text od PhDr. Marka Šimůnka o proseniorských projektech v Hradci Králové a o novém projektu s názvem (Ne)všední příběhy, což je literární soutěž textů seniorů, které jsou uvedené na konci brožury.<sup>81</sup>

Druhá brožura sumarizuje roky 2016–2018 a najdeme v ní mimo jiné speciální audiovizuální přílohu a článek od Ing. Petra Viška (externí pedagog na katedře sociální práce v Praze; pracovník Výzkumného ústavu práce a sociálních věcí, v.v.i.; vrchní ministerský rada v.v. a spoluzakladatel Socioklubu, o.s.) o tom, zda je potřebné a možné se připravit na stáří. V brožure najdeme i ocenění za 1. místo v soutěži Obec přátelská rodině a seniorům 2018, které udělilo Ministerstvo práce a sociálních věcí a Rada vlády pro seniory a stárnutí populace statutárnímu městu Hradec Králové.<sup>82</sup>

Třetí brožura sumarizuje roky 2019 a 2020 a obsahuje mimo jiné rozhovor o aktivním stárnutí s PhDr. Lenkou Motlovou, Ph.D. a Mgr. Ing. Renatou Švestkovou, Ph.D. Dále v ní nalezneme odkaz na videoreportáže a další informace o projektu Hradecké poklady a druhé ocenění za 1. místo v soutěži Obec přátelská rodině a seniorům 2020.<sup>83</sup>

Hradecké poklady ukazují, že senioři nejsou jen nemohoucí a nezajímaví lidé. Odhaluje nám, že jsou senioři inspirativní a obdivuhodní lidé, kteří toho mnoho prožili a stále toho mnoho zažívají. Prezентuje seniory jako inspiraci pro každého z nás a ukazuje nám, že život můžeme žít naplno i po odchodu do starobního důchodu.

Měla jsem možnost si prohlédnout poslední brožuru v tištěné podobě, která je barevná, poutavá, plná fotek a příběhů. Na jejím konci je přiložen flash disk se všemi brožurami a

---

<sup>81</sup> *Hradecké poklady a (Ne)všední příběhy* [online]. 1. Hradec Králové, 2015 [cit. 2022-01-28]. Edice Radnice, 26. ISBN 978-80-87637-25-8. Dostupné z: [file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202012-2015\\_%20bro%C5%BEura.pdf](file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202012-2015_%20bro%C5%BEura.pdf)

<sup>82</sup> ŠIMŮNEK, Marek. *Hradecké poklady: 2016-2018* [online]. Hradec Kálové: Statutární město Hradec Králové, 2018 [cit. 2022-01-28]. Radnice. ISBN 978-80-87637-37-1. Dostupné z: [file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202016-2018\\_bro%C5%BEura.pdf](file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202016-2018_bro%C5%BEura.pdf)

<sup>83</sup> ŠIMŮNEK, Marek. *Hradecké poklady: 2019-2020* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2020 [cit. 2022-01-28]. Radnice. ISBN 978-80-87637-42-5. Dostupné z: [file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202019-2020\\_bro%C5%BEura.pdf](file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202019-2020_bro%C5%BEura.pdf)

s krátkými reportážemi seniorů, kteří se stali hradeckými poklady v různých letech. Je zajímavé vyslechnout si jejich příběh, vidět je a poslouchat jejich hlasy. Je také fascinující, že se mnoho z nich účastní proseniorských aktivit, které pro ně město zřizuje a které popisují v této práci. Můžeme si takto poslechnout zpětnou vazbu k těmto aktivitám, která je vždy pozitivní.

### 3.3. ORGANIZACE SENIOŘI HRADEC KRÁLOVÉ, Z.S.

V České republice existuje spolek Senioři ČR, který vznikl v Praze v roce 1990 jako neustranické občanské sdružení s veřejně prospěšnou činností, která ještě donedávna nesla název Svaz důchodců ČR. Tato organizace vycházela z Vídeňského mezinárodního akčního plánu stárnutí, jehož doporučení se snaží dodržovat. Hlavními činnostmi organizace jsou:

- hájení požadavků a zájmů seniorů a zdravotně postižených
- spolupráce s občanskými iniciativami a politickými stranami, aby se pro seniory vytvořily optimální životní podmínky
- prosazování valorizace důchodů podle nárůstu životních nákladů a mezd
- prosazování lepší léčebné péče o seniory a kvalitnějších domovů pro seniory a LDN
- podporování tvorby pracovních příležitostí a zřizování drobných služeb pro důchodce
- pořádat pro seniory akce zájmového, turistického, společenského a kulturního rázu

Organizace má více než 24 tisíc členů a v každém kraji má svou krajskou organizaci a organizace městské. Více informací o organizaci najdeme na jejich webových stránkách.<sup>84</sup>

Senioři Hradec Králové je v Královéhradeckém kraji krajskou a zároveň městskou organizací. Tento seniorský spolek zabývající se smysluplným naplňováním života sdružuje lidi bez rozdílu a překvapivě ani věk není podmínkou členství. Hlavním cílem organizace je podporovat aktivní, důstojné a spokojené stárnutí lidí i se seberealizací. Členové se mohou účastnit kulturních, společenských i sportovních akcí. Mohou tedy navštěvovat divadla a koncerty, účastnit se turistických výletů, rekreačních pobytů, přednášek apod. Dalším cílem organizace je i zapojení členů do společenského života a tvorba mezigeneračního dialogu formou menších, věkově neomezených akcí ve spolupráci s komisemi místní samosprávy.<sup>85</sup>

Organizace také spolupracuje se seniorskými kluby ve městě i s mimoměstskými organizacemi a kluby. Sama provozuje Klub Mánesova (Mánesova ulice č. 780), vydává čtyřikrát ročně Královéhradecký zpravodaj seniorů, její krátké filmy je možné zhlédnout v kině Bio Central, spolupracuje s Českým Rozhlasem Hradec Králové a s týdeníkem Radnice. Její členská základna má více jak 1000 členů a ke členství je třeba vyplnit přihlášku a zaplatit symbolických 50 Kč na kalendářní rok. Členové mají možnost se účastnit pořádaných akcí nebo

---

<sup>84</sup> *Senioři České republiky, z.s.: Aby člověk důstojně žil a nebyl sám* [online]. 2018 [cit. 2022-01-29]. Dostupné z: <https://senioricr.cz/>

<sup>85</sup> O nás. *Senioři Hradec Králové, z. s.* [online]. [cit. 2022-01-29]. Dostupné z: <https://seniorihk.webnode.cz/o-nas/>

pomáhat při jejich přípravě a realizaci. Více informací najdete na jejich nových webových stránkách.<sup>86</sup>

Na stránkách *Senioři Hradec Králové* najdeme kromě informací o organizaci i aktuality, kontakty a úřední hodiny, plánované akce (divadla a koncerty, rekondiční pobyty, poznávací zájezdy a turistika) a uskutečněné akce, fotografie, filmy, články o organizaci, seznam klubů seniorů ve městě (Klub Mánesova, Klub při Harmonii I, Klub setkávání Kukleny) a jejich program, nejnovější vydání zpravodaje ke stažení a informace o výboru spolku a komisi.<sup>87</sup>

Tato organizace je mezi seniory v Hradci Králové velmi známá a často využívaná. Její přínos pro aktivní život seniorů je proto velmi významný. Jelikož pořádá velmi rozmanité akce, najde v ní uspokojení každý senior. I její publikační činnost je velmi důležitá, protože rozšiřuje povědomí nejen o aktivním stárnutí. Má tak nezastupitelnou pozici.

---

<sup>86</sup> O nás. *Senioři Hradec Králové*, z. s. [online]. [cit. 2022-01-29]. Dostupné z: <https://seniorihk.webnode.cz/o-nas/>

<sup>87</sup> *Senioři Hradec Králové*, z. s. [online]. [cit. 2022-01-29]. Dostupné z: <https://seniorihk.webnode.cz/>

### **3.4. DALŠÍ PROSENIORSKÉ PROJEKTY**

V Hradci Králové probíhalo nebo probíhá mnoho dalších proseniorsky zaměřených projektů. V následujících kapitolách zmíním vybrané z nich, které jsou dle mého názoru zajímavé, originální a užitečné.

#### **3.4.1. SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ**

Veškeré informace z této kapitoly najdete na webu města Hradec Králové, konkrétněji na webových stránkách Sportovní hry seniorů<sup>88</sup>.

Tento projekt funguje pod záštitou Statutárního města Hradec Králové a celkem se konalo už 8 ročníků. Sportovní hry pořádá každé září Centrum sociální pomoci a služeb, o.p.s. ve fit parku, který se nachází mezi objekty s byty zvláštního určení, Harmonií I. a II. Her se účastní senioři, kteří užívají sociální služby. Účastní se jich ±10 seniorských družstev a žádné z nich neodejde s prázdnou. Kromě jednotlivých soutěžních disciplín čeká účastníky i diváky doprovodný program a občerstvení.

Každým rokem je vybráno několik disciplín. Objevily se disciplíny jako ruské kuželky, šipky, hod na basketbalový koš, střelba na branku, cvičení na zabudovaných sportovních prvcích/strojích, malý bowling atd. V některých ročnících se objevily i volné disciplíny jako pétanque, stolní tenis a tanec, nebo soutěž jednotlivců v cyklistice.

Sportovní hry seniorů slouží k zapojení seniorů do běžného životního dění, setkávání generací a mezigeneračnímu dialogu. Zajímavostí je, že některé ročníky poctil svým patronstvím maratonec, Ing, Jiří Soukup. Bohužel koronavirová pandemie zasáhla i do tohoto projektu a v roce 2020 se hry nekonaly.

Tato seniorská sportovní akce je velmi dobrá pro pohybové aktivizování seniorů. Jelikož se koná na veřejném prostranství, mohou se zde setkat různé generace a rozvíjet mezi sebou mezigenerační dialog. Hry také zvyšují informovanost veřejnosti o tom, že ne všichni staří lidé jsou nemohoucí, ale že člověk může být pohybově zdatný i do vysokého věku.

#### **3.4.2. SENIOŘI NA ROCK FOR PEOPLE**

Projekt Senioři na Rock for People je jedinečným příkladem, jak město Hradec Králové rozvíjí mezigenerační dialog. Tento projekt vznikl ve spolupráci magistrátu města s pořadatelem

---

<sup>88</sup> Sportovní hry seniorů. *Hradec Králové: Sociální portál* [online]. [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/sportovni-hry-senioru/ms-25802/p1=25802>



festivalu<sup>89</sup>. Senioři se na tento festival podívali už devětkrát<sup>90</sup>, a to od roku 2010. Bohužel v roce 2012 se nezúčastnili kvůli špatnému počasí<sup>91</sup>.

Na festival se vypraví určitý počet autobusů se seniory, kteří jsou uživateli sociálních služeb v domech zvláštního určení<sup>92</sup>. Zajištění odvozu a výběr seniorů má na starost odbor sociálních věcí a zdravotnictví magistrátu města společně s poskytovateli pečovatelských služeb ve městě<sup>93</sup>. Autobusy seniory dopraví až na místo, kde jim organizátor zajišťuje nadstandardní služby jako místo pod podiem, stoly a lavice, občerstvení, přítomnost zdravotníků apod.<sup>94</sup>. Vstup na akci bez zábran mají zdarma a každý rok se na ni velmi těší<sup>95</sup>. Senioři se setkávají nejen se svými oblíbenými skupinami a zpěváky, ale i mladšími návštěvníky z jiných generací, kteří se se seniory ochotně a rádi baví, fotí, a dokonce si s nimi zatančí<sup>96</sup>.

Už od začátku projektu se senioři podívali na vystoupení mnoha zpěváků a skupin, mezi které patří např. Karel Gott, Rozhlasový Big Band Gustava Broma, skupina Blue Effect, Richard Müller, Orchestr Ježkovy stopy, Michal Malátný a folkový muzikant Rodrigues. Na akcích vznikne mnoho obrazových a audiovizuálních záznamů.<sup>97</sup>

Nejúspěšnějším a nejzajímavějším byl rok 2013, kdy se 150 vybraných seniorů ve 3 autobusech jelo podívat na vystoupení Karla Gotta<sup>98</sup>. Za tuto akci byl Magistrát města Hradec Králové oceněn Radou vlády pro seniory a stárnutí populace<sup>99</sup>.

---

<sup>89</sup> Projekt Senioři na Rock for People. *Hradec Králové: Sociální portál* [online]. [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.hrdeckralove.org/projekt-seniori-na-rock-for-people/ms-25809/p1=25809>

<sup>90</sup> HANOUSEK, Martin. Na festival Rock for People vyrazí hradečtí senioři. *ParlamentníListy.cz* [online]. 2019 [cit. 2022-02-05]. Dostupné z: <https://www.parlamentnilisty.cz/profily/Mgr-Martin-Hanousek-11983/clanek/Na-festival-Rock-for-People-vyrazaji-hradecti-seniori-96220>

<sup>91</sup> Události: 5. července 2013. *IVysílání* [online]. 2013 [cit. 2022-02-05]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1097181328-udalosti/213411000100705/>

<sup>92</sup> ŠIMŮNEK, Marek a kol. *Královéhradecké sociálně-zdravotní variace: Výběr z publikovaných textů 2011–2020* [online]. Hradec Králové: Edice Odboru sociálních věcí a zdravotnictví, 2021, s. 100 [cit. 2022-03-09]. ISBN 978-80-87637-43-2. Dostupné z: [https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=74745](https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=74745)

<sup>93</sup> Tamtéž

<sup>94</sup> Tamtéž

<sup>95</sup> Projekt Senioři na Rock for People. *Hradec Králové: Sociální portál* [online]. [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.hrdeckralove.org/projekt-seniori-na-rock-for-people/ms-25809/p1=25809>

<sup>96</sup> Tamtéž

<sup>97</sup> Tamtéž

<sup>98</sup> Tamtéž

<sup>99</sup> Rada vlády ocení Hradec Králové. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2013 [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: [https://www.hrdeckralove.org/vismo/dokumenty2.asp?id\\_org=4687&id=45256](https://www.hrdeckralove.org/vismo/dokumenty2.asp?id_org=4687&id=45256)

Tento projekt je dalším příkladem, jak je možné rozvíjet mezigenerační dialog při setkávání různých generací za dobré hudby a příjemné zábavy. Je to jedinečný kulturní projekt, který má důležitý význam nejen pro jednotlivce, ale i pro celou společnost.

### 3.4.3. SENIOR BEZ NEHOD

Senior bez nehod je neziskový projekt, který vznikl v letech 2018 a 2019, aby byla v dopravě větší bezpečnost seniorů. Činnost je zaměřena na osoby, které jsou starší 65 let. Projekt byl vytvořen formou 300 vzdělávacích přednášek, které mají podobu divadelních scén a jsou doprovázeny odborným výkladem a audiovizuální prezentací. Senioři mají možnost pomocí hlasovacího zařízení určovat, jakým směrem se scéna bude ubírat. Obce a města, ve kterých se tyto přednášky neuskuteční, obdrží edukativní balíčky, pomocí kterých si přednášku zrealizují místní samosprávy nebo kluby seniorů. Cílů projektů je několik. Patří mezi ně snaha o snížení nehod seniorů a informovanost o této problematice, doporučení pro seniory týkající se jejich chování v provozu, představení moderních asistenčních systémů, zopakování pravidel silničního provozu, informovanost o zdravotních omezeních přicházejících s věkem a o účincích některých léků na účastníky silničního provozu atd.<sup>100</sup>

Projekt byl propagován v různých médiích, finance na něj poskytla Česká kancelář pojistitelů z fondu zábrany škod a jeho tvářemi jsou Jaroslava Obermaierová (herečka) a Jiří Štědroň (herec a zpěvák)<sup>101</sup>. Celý projekt má vlastní webové stránky, kde najdete nejen základní informace o samotném projektu, ale i aktuality, bezpečnost a rizika v různých tematických oblastech, dokumenty (plakáty, pozvánky, brožuru, zpravodaj apod.), termíny divadelních přednášek a jejich záznam)<sup>102</sup>.

Tento projekt je zaměřený na zdraví, a hlavně bezpečnost seniorů. Jelikož se senioři účastní silničního provozu již dlouhou řadu let, je pro ně připomenutí pravidel silničního provozu velmi důležité. Známé tváře z řad seniorů dodávají projektu na popularitě, což hodnotím velmi kladně, a interaktivní forma přednášek zaručí kvalitnější výsledky.

---

<sup>100</sup> Projekt Senior bez nehod. *Hradec Králové: Sociální portál* [online]. [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/projekt-senior-bez-nehod/ms-27014/p1=27014>

<sup>101</sup> Tamtéž

<sup>102</sup> *Senior bez nehod: Ohleduplně a bezpečně* [online]. 2020 [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://seniorbeznehod.cz/>

### **3.4.4. POŽÁRNÍ OCHRANA (2018) – PŘÍRUČKA PRO SENIORY**

Veškeré informace k této kapitole naleznete v elektronické podobě této příručky dostupné na webu města Hradec Králové<sup>103</sup>.

Tato příručka cílí na seniory a byla financována z výhry, kterou město obdrželo v soutěži Obec přátelská rodině a seniorům v roce 2018. Vytvořena byla s cílem informovat cílovou skupinu o tom, jak se chovat při vypuknutí požáru, jak mu předcházet, jak se chovat při zaznění sirény, jak vypadá správná evakuace a také informuje o důležitosti a funkčnosti autonomní detekce kouře.

Kromě informací a pokynů týkajících se požárů a ochrany před nimi se v příručce objevuje i téma ochrany obyvatelstva a oblast poskytování první pomoci. V části o ochraně obyvatelstva se píše o mimořádné události a jak se při ní chovat, také o nebezpečí a o zajištěné ochraně v případě ohrožení. V části o první pomoci senioři najdou nezbytnou resuscitaci, návod na ošetření popálenin a návod, jak se zachovat při nadýchání kouřem nebo otravou oxidem uhelnatým (CO).

Příručka byla dostupná pro seniory zdarma v tištěné podobě na odboru sociálních věcí a zdravotnictví nebo je možné ji stáhnout na stránkách.

Je poutavá, barevná, plná obrázků a je doplněna o tematické křížovky, čímž aktivizuje čtenáře. Zaměřuje se na zdraví, a hlavně bezpečnost seniorů. Požární bezpečnost by měli znát lidé každého věku, ale z řad seniorů je důležitá hlavně pro ty, kteří žijí sami.

### **3.4.5. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ A MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITA V HRADCI KRÁLOVÉ (2013)**

Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové je publikace, kterou v roce 2013 vydalo statutární město Hradec Králové za finanční podpory MPSV<sup>104</sup>. Bylo to v rámci

---

<sup>103</sup> *Požární ochrana, ochrana obyvatelstva, první pomoc: příručka pro seniory* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2018 [cit. 2022-02-08]. Radnice. ISBN 978-80-87637-36-4. Dostupné z: [file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Dal%C5%A1%C3%AD%20proseniorsk%C3%A9%20projekty%20HK/Po%C5%BE%C3%A1rn%C3%AD%20ochrana\\_p%C5%99%C3%ADru%C4%8Dka%20pro%20seniory.pdf](file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Dal%C5%A1%C3%AD%20proseniorsk%C3%A9%20projekty%20HK/Po%C5%BE%C3%A1rn%C3%AD%20ochrana_p%C5%99%C3%ADru%C4%8Dka%20pro%20seniory.pdf)

<sup>104</sup> MACLOVÁ, Aneta. *Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013, s. 2 [cit. 2022-03-09]. Radnice. ISBN 978-80-87637-03-6. Dostupné z: [https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=63764](https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=63764)

aktivit, které navázaly na výhru města v celostátní soutěži Obec přátelská rodině 2012<sup>105</sup>. Publikace si klade za cíl představit aktivity podporující mezigenerační dialog a prezentovat dobrou spolupráci veřejné správy a nestátního neziskového sektoru při rozvíjení proseniorských služeb, aktivit a projektů<sup>106</sup>.

Text je rozdělen celkem do čtyř kapitol. Za nimi je vloženo jedno číslo Královéhradeckého zpravodaje seniorů, obrázková příloha obsahující fotky z různých proseniorských aktivit a projektů, přehled služeb pro seniory a na konci je vložen diplom za 1. místo v soutěži Obec přátelská celé rodině roku 2012.

První kapitola s názvem „Ohlédnutí za stářím“ je zaměřená na obecné povídání o stáří a o seniorech. Napsala ji Ing. Anna Maclová a zmiňuje v ní své vzpomínky na život u babičky na vesnici a také zkušenosti s různými aktivními seniory (např. s panem profesorem Fingerlandem). Píše také o svém kladném vztahu k seniorům. V rámci svých zkušeností rozdělila seniory na 2 skupiny. První jsou ti, kteří nejsou smíření s tím, že se jejich život blíží ke konci, jsou věčně nespokojení, pesimističtí a sebelítostní<sup>107</sup>. Druhou jsou ti, kteří jsou životu stále otevření a snaží se aktivně, s pokorou a nadějí překonávat překážky, které s sebou stáří přináší<sup>108</sup>.

Podle Maclové vděčíme zdravotním a sociálním službám, volnočasovým a vzdělávacím aktivitám za to, že se dožíváme vyššího věku. Jako dobrý příklad autorka zmiňuje projekt Internet pro seniory, který je spojením vzdělávání a mezigenerační dialog. Píše také o umění stárnout, protože ve stáří už není důležitý výkon, ale dozrávání, moudření, sdílení a předávání.<sup>109</sup>

Maclová ve svém příspěvku nezapomíná ani na seniory, kteří jsou poznamenáni vážnou nemocí. Ne každému seniorovi se totiž přání a úsilí o aktivní a radostné stáří vyplní. Je důležité

---

<sup>105</sup> MACLOVÁ, Aneta. *Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013, s. 2 [cit. 2022-03-09]. Radnice. ISBN 978-80-87637-03-6. Dostupné z: [https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=63764](https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=63764)

<sup>106</sup> Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2018 [cit. 2022-03-09]. Dostupné z: <https://www.hrdeckralove.org/aktivni-starnuti-a-mezigeneracni-solidarita-v-hradci-kralove-2012/d-63763>

<sup>107</sup> MACLOVÁ, Aneta. *Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013, s. 3 [cit. 2022-03-09]. Radnice. ISBN 978-80-87637-03-6. Dostupné z: [https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=63764](https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=63764)

<sup>108</sup> Tamtéž

<sup>109</sup> Tamtéž, s. 4–5

se i přes zdravotní problémy nevzdávat. Autorka čtenáře vyzývá, aby takovýmto lidem s láskou pomáhali.<sup>110</sup>

V závěru autorka zmiňuje Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Odkazuje tak na další kapitoly, které poukazují na proseniorské dění v Hradci Králové.

Druhá kapitola je zaměřená na aktivní stárnutí a mezigenerační solidaritu z pohledu obecné správy a jejím autorem je PhDr. Marek Šimůnek. Ten uvádí, že naše populace stárne a že s tím souvisí nízká porodnost a naděje na dožití, která se prodlužuje<sup>111</sup>. Proto se magistrát města ve spolupráci s místními nestátními neziskovými organizacemi snaží rozvíjet aktivity zaměřující se na podporu mezigeneračního dialogu a solidarity, na uvědomění si potenciálu a přínosu seniorů, na zvýšení povědomí o aktivním stárnutí a na boj proti diskriminaci na základě věku a proti stereotypům týkajících se věku<sup>112</sup>.

Autor dále uvádí, že město Hradec Králové se může prezentovat jako město přátelské seniorům, protože vymezuje tuto cílovou skupinu v rámci plánování sociálních a souvisejících služeb, v koncepci prorodinné politiky jsou oblastí podporující a rozvíjející mezigenerační soužití, všechny pečovatelské služby a další odborníci ovlivňují činnost poradního orgánu rady města vybírajícího žadatele o pronájem bytů s nízkými náklady vyčleněných pro seniory a také proto, že město Hradec Králové zvítězilo v soutěži Obec přátelská celé rodině<sup>113</sup>.

V této kapitole také najdeme představené některé realizované akce (řada z nich pokračuje i v následujících letech) i vybrané plánované akce na rok 2013. Mezi akce konané v roce 2012 patří výstava s tématem aktivního stárnutí, otevření nového klubu pro seniory, multigenerační akce Den rodiny, vyhlášení Hradeckých pokladů, 4. ročník festivalu sociálních služeb „Poznejme se navzájem“, projekt Internet pro seniory, otevření nového Fit parku Harmonie, aktivity z oblasti prevence kriminality atd.<sup>114</sup>. Mezi plánované akce na rok 2013 patří 2. ročník Hradeckých pokladů, další sportovní hry seniorů, 5. ročník festivalu sociálních služeb, oslavy

---

<sup>110</sup> MACLOVÁ, Aneta. *Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013, s. 6 [cit. 2022-03-09]. Radnice. ISBN 978-80-87637-03-6. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=63764](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=63764)

<sup>111</sup> Tamtéž, s. 7

<sup>112</sup> Tamtéž, s. 7 a 12

<sup>113</sup> Tamtéž, s. 8

<sup>114</sup> Tamtéž, s. 8–12

mezinárodního dne seniorů, vzdělávací kurz Internet pro seniory, kurzy univerzity třetího věku na Univerzitě Hradec Králové atd.<sup>115</sup>. Šimůnek na konci uvádí texty týkající se tohoto tématu.

Třetí kapitola je zaměřena na aktivní stárnutí a mezigenerační solidaritu z pohledu poskytovatele sociálních služeb a její autorkou je Helena Vostrovská. Svůj text rozdělila na 5 tematických částí. V první se zabývá otázkou, zda jsou senioři méně aktivní. Podle autorky dnes přistupujeme ke stárnutí jinak, ale být aktivní je pro nás stále přirozené<sup>116</sup>. Senioři by měli být podporováni, aby si udrželi soběstačnost a aby měli možnost dělat to, co je těší i motivuje<sup>117</sup>. Ve druhé části se zabývá aktivitou jako determinantem úspěšného stárnutí. Píše o tom, že uživatel sociálních služeb by měl být podpírán ze třech stran, přičemž jedna je sociální a materiální pomoc, druhá je zdravotní pomoc a třetí, velmi významná, je podpora aktivit seniora<sup>118</sup>. Ve třetí části svého příspěvku autorka apeluje na to, že podpora aktivity seniora je záležitostí všech. Píše o komplexním systému podpory seniorů, která vychází zezdola<sup>119</sup>. Jedná se o spolupráci rodin, sociálně zdravotních služeb, terénních pečovatelských služeb, sociální práce a magistrátu města<sup>120</sup>. Čtvrtou část věnuje sociální práci, která by měla obsahovat i péči o aktivitu seniorů, protože stáří není pasivní a každý senior chce podvědomě zůstat aktivní<sup>121</sup>. Poslední část věnuje autorka přínosu evropského roku aktivního stárnutí a doufá, že péče o aktivní stárnutí zůstane i nadále součástí sociální práce<sup>122</sup>.

Čtvrtá kapitola je zaměřená na aktivní stárnutí a mezigenerační solidaritu z pohledu aktivního seniora a zároveň občana Ing. Jiřího Soukupa. Svůj příspěvek začíná s heslem „*Hýbat se máme v každém věku.*“<sup>123</sup>. Píše o tom, jak je důležité se hýbat a že s pohybem lze začít v jakémkoli věku. Pohyb je důležitý, protože pomáhá udržovat svalovinu v dobrém stavu, snižuje riziko osteoporózy, dokonce i zlomenin. Soukup píše v textu hlavně o běhání, které označil za nejpřirozenější pohyb, a dokonce přidal i návod, jak s ním začít a čím ho obohatit.

---

<sup>115</sup> MACLOVÁ, Aneta. *Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013, s. 12–13 [cit. 2022-03-09]. Radnice. ISBN 978-80-87637-03-6. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=63764](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=63764)

<sup>116</sup> Tamtéž, s. 14

<sup>117</sup> Tamtéž

<sup>118</sup> Tamtéž, s. 16

<sup>119</sup> Tamtéž, s. 17

<sup>120</sup> Tamtéž

<sup>121</sup> Tamtéž

<sup>122</sup> Tamtéž

<sup>123</sup> Tamtéž, s. 18

Upozorňuje také na to, abychom jednostranně nezatěžovali pouze určitou část těla a kompenzovali to.<sup>124</sup>

Pan Soukup se také zmiňuje o akci Nevěšte tretry na hřebík, která povzbuzuje bývalé aktivní atlety k tomu, aby nezanevřeli na sport a pokračovali v něm. Neopomíná ani Tělovýchovnou jednotu LIGA 100, která pořádá celoroční soutěž Velká cena východních Čech v bězích, ve které mohou startovat senioři v kategorii veteránů.<sup>125</sup>

Na závěr píše Soukup o době, kdy byl vážně zraněn. Nevzdal se a jeho pozitivní vztah k běhání ho přenesl přes mnohé zdravotní problémy. Motivuje tak starší čtenáře k aktivnímu životu. Dodává také, že je vděčný za možnost žít ve městě, které svým občanům umožňuje prožívat aktivní stáří.<sup>126</sup>

Za příspěvkem pana Soukupa si čtenáři mohou prohlédnout a pročíst jeho medailonek, který, i přes svou stručnost, ukazuje, jakým je pan Soukup významným a aktivním člověkem.

Za čtvrtou kapitolou je vloženo číslo Královéhradeckého zpravodaje seniorů z června roku 2012, který vydává organizace Senioři Hradec Králové. Najdeme v něm příběhy 19 aktivních královéhradeckých seniorů. Za nimi nalezneme obrázková příloha prezentující proseniorské aktivity jako je vzdělávací kurz Internet pro seniory, festival sociálních služeb atd. Následuje přehled služeb pro královéhradecké seniory (sociální služby a navazující služby z oblasti dopravy, bydlení, zdravotnictví, dobrovolnictví, vzdělávání, klubové činnosti a aktivizace seniorů). Publikace je zakončena výše zmiňovaným diplomem.

Tento text shrnuje proseniorské činnosti, které již proběhly, probíhají a probíhat budou. Je doplněný pestrou fotodokumentací a propletený útržky z korespondence sourozenců Věry Ryskové a Václava Dobiáše, kteří jsou aktivními seniory. Tyto prvky dodávají publikaci osobitost a autentičnost. Text je vhodný pro čtenáře každého věku, protože nabízí inspiraci, prezentuje pestré možnosti pro aktivní život a služby pro ty, kteří je potřebují.

Dílo velmi dobře plní svůj účel. Prezentuje seniory v pozitivním světle, představuje různorodé proseniorské aktivity a projekty apod. Rozdělení textu do vybraných kapitol, které zohledňují různé pohledy na aktivní stárnutí a mezigenerační solidaritu, je podle mě zvoleno

---

<sup>124</sup> MACLOVÁ, Aneta. *Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013, s. 18–19 [cit. 2022-03-09]. Radnice. ISBN 978-80-87637-03-6. Dostupné z: [https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=63764](https://www.hrdeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=63764)

<sup>125</sup> Tamtéž, s. 20

<sup>126</sup> Tamtéž

velmi dobře a originálně, protože toto téma se netýká pouze jedné strany. Na možnosti, aby každý z nás mohl žít aktivně až do vysokého věku, se totiž podílí mnoho stran.

Důležitou součástí je i vložené číslo Královéhradeckého zpravodaje seniorů, seznam služeb pro seniory i samotný diplom prezentující vítězství města v celostátní soutěži Obec přátelská celé rodině. Zpravodaj seniorů je periodikum určené hlavně pro seniory, ale přečíst si ho mohou i ostatní, protože v něm každý najde inspiraci a motivaci a také je to jeden z důkazů o tom, že město pečuje o své starší občany. Zpravodaj se tak podle mě dostal i do většího povědomí a je vydáván dodnes. Seznam byl též velmi užitečný, protože v něm jsou kontakty na příslušné organizace a jejich adresa. Diplom je důkazem o tom, že se město o své občany stará velmi dobře.

Tuto publikaci jsem zvolila, protože byla vytvořena jako jedna z aktivit z dotace MPSV, kterou město Hradec Králové obdrželo za vítězství v soutěži Obec přátelská celé rodině v roce 2012, který byl mimo jiné vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Navázala tak na celoevropský impulz, který upozornil na důležitost aktivity i ve vyšším věku. Ukazuje tak, že městu záleží na všech jeho občanech, i na těch nejstarších, a že si jich váží.



## ZÁVĚR

Aktivní stárnutí je aktuálním tématem, které vyvstalo v reakci na stárnutí populace a prodlužující se věk dožití. Aktivní a zdravý životní styl jsou nezbytné předpoklady pro kvalitně prožité stáří. Být ve stáří stále aktivní bude důležité pro udržení funkčního systému, protože podle předpovědí, bude počet seniorů stoupat a nebude dostatečné množství lidí v produktivním věku, kteří by přinášeli do sociálního systému dostatečné množství finančních prostředků. Aktivní stárnutí bude také důležité pro to, aby i poslední etapa života byla co nejkvalitnější.

Důležitými oblastmi, které umožňují aktivnímu stárnutí vůbec existovat, je veřejná správa a jedinec. Stát, kraje, města i obce by měly uzpůsobit prostředí, vytvořit správné podmínky, dostatečné a rozmanité možnosti pro své občany, aby mohli aktivně stárnout. Dále je pak na každém jedinci, aby v sobě našel a probudil motivaci k tomu, využít možnosti ve svém okolí. Abychom mohli prožít kvalitní stáří, musíme se o něm dostatečně informovat, přijmout tuto životní etapu jako přirozenou součást života a přijímat ji pozitivně a optimisticky a musíme se na ni připravovat nejlépe celý život, protože to, co do svého těla vložíme, jak se o své tělo staráme, to nám ve stáří vrátí.

Problematikou kvalitního, zdravého a následně i aktivního stárnutí se světové organizace zabývaly již dříve. Velkou roli zde hrála Mezinárodní zdravotnická organizace (WHO), která se nejprve zabývala problematikou zdravého stárnutí a v roce 2012 pak na aktivní stárnutí, které problematiku uchopuje komplexněji. Evropská unie odstartovala řešení demografických změn vyhlášením roku 2012 Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Tato akce dynamicky rozpochovala dění v Evropě, která začala aktivně stárnutí obyvatelstva řešit. I Česká republika začala aktivněji a komplexněji tuto problematiku řešit. Zareagovala na to tvorbou akčních plánů a dalších strategických dokumentů, které se staly podkladem pro politiky jednotlivých krajů, měst a obcí.

Město Hradec Králové zareagovalo též na evropské i národní dokumenty týkající se aktivního stárnutí. Město proseniorskou politiku rozvíjelo už před rokem 2012. Proseniorská politika byla součástí prorodinné politiky – proseniorská opatření byla součástí prorodinných koncepcí. EY 2012 byl impulzem pro to, tyto dvě politiky rozdělit. Vznikla proto samostatná koncepce pro proseniorskou politiku. Ta na základě průzkumu vytvořila cíle a opatření, která umožnila starším občanům města stárnout aktivně a prožívat tak své stáří velmi kvalitně. Koncepce i dala za cíle nejen zkvalitnit prostředí, ve kterém senioři žijí, ale i vytvořit možnosti pro jejich osobní rozvoj a zkvalitnit pro ně zdravotní a sociální služby, které často využívají

v případě potřeby pomoci. Kladně hodnotím i publikační činnost magistrátu města, která je vhodná jak pro laiky, tak pro odborníky.

Důležitou roli v Hradci Králové má organizace Senioři Hradec Králové, z.s. Rozšiřuje informovanost a pořádá aktivity a akce rozvíjející aktivní stárnutí ve městě. Na chuť si v jejich činnosti přijde snad každý. Zaujetí najdou milovníci cestování i kultury, uživatelé i organizátoři, i ti, kteří se rádi podělí o své zkušenosti s ostatními vrstevníky nebo mladšími generacemi. Neopomenutelná je i publikační činnost organizace, která pravidelně vydává Královéhradecký zpravodaj seniorů.

V Hradci Králové probíhalo a probíhá mnoho proseniorských projektů a akcí. Pro mě nejzajímavějším projektem, který prezentuje aktivní stárnutí, jsou Hradecké poklady. Projekt vyzdvihuje mimořádně aktivní seniory tak, že sdílí jejich životní příběhy a rady s veřejností. Další projekty a akce se zaměřují jak na pohybové dovednosti, tak na kulturu, vzdělání, bezpečnost atd. Nabídka je velmi rozmanitá z oblastí, které jsou pro seniory důležité a užitečné.

Město Hradec Králové pro své starší občany rozvíjí promyšlenou proseniorskou politiku a koncept aktivního stárnutí plní velmi dobře. Prostředí na svém území se snaží přizpůsobit tak, aby se senioři byli schopni dostat tam, kam potřebují a aby je nekvalitní prostředí plné bariér neodrazovalo od plného a kvalitního prožití stáří. K tomu rozvíjí a nabízí mnoho akcí a aktivit, které seniory aktivizují a socializují. Díky jejich rozmanitosti v nich najde spokojení snad každý. Město nezapomíná ani na zdravotní a sociální služby, které se snaží neustále rozvíjet a zkvalitňovat. Dobrou práci odvádí i v rozšiřování povědomí o stárnutí a stáří i v rozvoji mezigeneračního dialogu a mezigenerační solidarity. Už je jen na každém jedinci, jestli se nabízených možností rozhodne využít.

Stárnutí populace a s tím související s aktivní stárnutí jsou aktuální témata, které je nutno stále řešit. Demografické změny vyžadují reakci společnosti, která se bude muset neustále přizpůsobovat nastávajícím proměnám. Proseniorská politika se bude muset rozvíjet, abychom se se stárnutím populace dokázali přijmout a dobře fungovat. Je třeba netabuizovat smrt, nediskriminovat na základě věku, bojovat proti ageismu a stereotypům týkajících se stárnutí a stáří.

Cíle, které jsem si na začátku této teoretické práce stanovila jsem splnila. V průběhu její tvorby jsem využila rozmanité metody práce jako např. vyhledávání, třídění, analýzu komparaci, popis nebo také badatelskou práci se zdroji a nastudování odborné literatury pro přehled o tématu.

Problematika stárnutí populace a aktivního stárnutí je velmi rozsáhlá a nabízí se k dalšímu zkoumání. Je také třeba dále rozvíjet politiku, která se týká seniorů, přizpůsobit důchodový systém atp.

# SEZNAM ZDROJŮ

## Primární zdroje

### Elektronické

1. Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2018 [cit. 2022-03-09]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/aktivni-starnuti-a-mezigeneracni-solidarita-v-hradci-kralove-2012/d-63763>
2. Cena Rady vlády pro seniory a stárnutí populace. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2022-03-14]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/cena-rady-vlady-pro-seniory-a-starnuti-populace>
3. *Charta občanské společnosti: Pro důstojný život seniorů v České republice* [online]. 2012 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: <https://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>
4. *European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations 2012: About the year* [online]. [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/archives/ey2012/ey2012main9ef0.html>
5. FILIPOVÁ, Štěpánka. *MPSV podpořilo prorodinné projekty obcí 7 miliony Kč a připravuje další ročník soutěže „Obec přátelská rodině“* [online]. 2010 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/809894/30042010b.pdf/1595a94a-69c7-dad6-b960-7116c1bcea86>
6. FILIPOVÁ, Štěpánka. *Obce přátelské rodině? Letos jsou to Borovany, České Budějovice, Dub u Prachatic, Hradec Králové a Třinec* [online]. 2013 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/792287/tz\\_120313a.pdf/10211b75-6108-f74a-cca7-a74548eb1fe3](https://www.mpsv.cz/documents/20142/792287/tz_120313a.pdf/10211b75-6108-f74a-cca7-a74548eb1fe3)
7. FRIČ, Pavol a kol. *Manuál přípravy na stáří pro občany* [online]. Praha, 2020 [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES\\_manual\\_pripravy\\_na\\_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES_manual_pripravy_na_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6)
8. HANOUSEK, Martin. *Na festival Rock for People vyrážejí hradečtí senioři. ParlamentníListy.cz* [online]. 2019 [cit. 2022-02-05]. Dostupné z:

- <https://www.parlamentnilisty.cz/profilu/Mgr-Martin-Hanousek-11983/clanek/Nafestival-Rock-for-People-vyrazeji-hradecti-seniori-96220>
9. *Hradecké poklady a (Ne)všední příběhy* [online]. 1. Hradec Králové, 2015 [cit. 2022-01-28]. Edice Radnice, 26. ISBN 978-80-87637-25-8. Dostupné z: [file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202012-2015\\_%20bro%C5%BEura.pdf](file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202012-2015_%20bro%C5%BEura.pdf)
  10. Hradecké poklady. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. [cit. 2022-01-28]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/hradecke-poklady/ms-25810/p1=25810?fbclid=IwAR2tVyLkKVN\\_6SRtb80pGsiT4zfGtY\\_P19a9e1-5UVXvLpVGo5RhbeV1RFA](https://www.hradeckralove.org/hradecke-poklady/ms-25810/p1=25810?fbclid=IwAR2tVyLkKVN_6SRtb80pGsiT4zfGtY_P19a9e1-5UVXvLpVGo5RhbeV1RFA)
  11. *Hradecké poklady* [online]. 2012 [cit. 2022-01-28]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=69197](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=69197)
  12. *Hradecké poklady* [online]. 2013 [cit. 2022-01-28]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=57272](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=57272)
  13. *Informace o realizaci Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice* [online]. 2012 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace\\_o\\_realizaci\\_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Informace_o_realizaci_EY2012.pdf/9f4b14dc-778d-fe38-8451-2e3f04bf5f81)
  14. *Koncepce podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2018 – 2022* [online]. 2018 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=65946](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=65946)
  15. MACLOVÁ, Aneta. *Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013 [cit. 2022-03-09]. Radnice. ISBN 978-80-87637-03-6. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=63764](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=63764)
  16. *Manuál přípravy na stáří. Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/manual-pripravy-na-stari>
  17. *Memorandum pro Evropský rok 2012* [online]. Praha, 2012 [cit. 2022-03-12]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Memorandum\\_pro\\_EY2012.pdf/a075f053-d1c6-58b6-0d5e-ed8dfcae2f7d](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Memorandum_pro_EY2012.pdf/a075f053-d1c6-58b6-0d5e-ed8dfcae2f7d)
  18. Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025* [online]. [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Strategick%C3%BD+r%C3%A1mec>

- +p%C5%99%C3%ADpravy+na+st%C3%A1rnut%C3%AD+spole%C4%8Dnosti\_2021-2025.pdf/ebffaa4-b010-6a72-e3b2-81e0fd5fcbd6
19. Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025* [online]. [cit. 2022-03-16]. Dostupné z: [https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma\\_ALBSBADJYUA2.pdf](https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALBSBADJYUA2.pdf)
  20. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. 2014 [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP\\_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2)
  21. Obec přátelská rodině a seniorům. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2022-01-31]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/obec-pratelska-rodine-a-seniorum>
  22. Obec přátelská rodině a seniorům 2018. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 2018 [cit. 2022-01-31]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/obec-pratelska-rodine-a-seniorum-2018>
  23. Obec přátelská seniorům 2020. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2020 [cit. 2022-02-03]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/obec-pratelska-seniorum-2020/d-73002/p1=29667>
  24. nás. *Senioři Hradec Králové, z. s.* [online]. [cit. 2022-01-29]. Dostupné z: <https://seniorihk.webnode.cz/o-nas/>
  25. *Požární ochrana, ochrana obyvatelstva, první pomoc: příručka pro seniory* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2018 [cit. 2022-02-08]. Radnice. ISBN 978-80-87637-36-4. Dostupné z: [file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Dal%C5%A1%C3%AD%20proseniorsk%C3%A9%20projekty%20HK/Po%C5%BE%C3%A1rn%C3%AD%20ochrana\\_p%C5%99%C3%ADru%C4%8Dka%20pro%20seniory.pdf](file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Dal%C5%A1%C3%AD%20proseniorsk%C3%A9%20projekty%20HK/Po%C5%BE%C3%A1rn%C3%AD%20ochrana_p%C5%99%C3%ADru%C4%8Dka%20pro%20seniory.pdf)
  26. Projekt Senior bez nehod. *Hradec Králové: Sociální portál* [online]. [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/projekt-senior-bez-nehod/ms-27014/p1=27014>
  27. Projekt Senioři na Rock for People. *Hradec Králové: Sociální portál* [online]. [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/projekt-seniori-na-rock-for-people/ms-25809/p1=25809>

28. místo v soutěži Obec přátelská seniorům. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2019 [cit. 2022-02-03]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/1-misto-v-soutezi-obec-pratelska-seniorum-2018/d-68138>
29. Rada vlády ocení Hradec Králové. *Hradec Králové: oficiální web* [online]. 2013 [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: [https://www.hradeckralove.org/vismo/dokumenty2.asp?id\\_org=4687&id=45256](https://www.hradeckralove.org/vismo/dokumenty2.asp?id_org=4687&id=45256)
30. Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2022-03-14]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/rada-vlady-pro-seniory-a-starnuti-populace>
31. *Senior bez nehod: Ohleduplně a bezpečně* [online]. 2020 [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://seniorbeznehod.cz/>
32. *Senior pasy: Slevy a výhody pro seniory* [online]. 2019 [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://www.seniorpasy.cz/kralovehradecky-kraj/>
33. *Senioři České republiky, z.s.: Aby člověk důstojně žil a nebyl sám* [online]. 2018 [cit. 2022-01-29]. Dostupné z: <https://senioricr.cz/>
34. *Senioři Hradec Králové, z. s.* [online]. [cit. 2022-01-29]. Dostupné z: <https://seniorihk.webnode.cz/>
35. Sportovní hry seniorů. *Hradec Králové: Sociální portál* [online]. [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/sportovni-hry-senioru/ms-25802/p1=25802>
36. ŠIMŮNEK, Marek. *Hradecké poklady: 2016-2018* [online]. Hradec Kálové: Statutární město Hradec Králové, 2018 [cit. 2022-01-28]. Radnice. ISBN 978-80-87637-37-1. Dostupné z: [file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202016-2018\\_bro%C5%BEura.pdf](file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202016-2018_bro%C5%BEura.pdf)
37. ŠIMŮNEK, Marek. *Hradecké poklady: 2019-2020* [online]. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2020 [cit. 2022-01-28]. Radnice. ISBN 978-80-87637-42-5. Dostupné z: [file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202019-2020\\_bro%C5%BEura.pdf](file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Hradeck%C3%A9%20poklady/Hradeck%C3%A9%20poklady%202019-2020_bro%C5%BEura.pdf)
38. ŠIMŮNEK, Marek. *Koncepce prorodinné politiky a politiky aktivního a zdravého stárnutí v Hradci Králové na období 2021-2025: schválená usnesením Zastupitelstva města Hradec Králové č. ZM/2021/1075* [online]. 1. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2021, [cit. 2022-01-31]. Edice Radnice, 38. ISBN 978-80-87637-45-

6. Dostupné z:  
[file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Dal%C5%A1%C3%AD%20prose  
niosk%C3%A9%20projekty%20HK/Koncepce%202021%20-%202025.pdf](file:///G:/%C5%A0kola/BP/Podklady%20k%20BP/Dal%C5%A1%C3%AD%20prose<br/>niosk%C3%A9%20projekty%20HK/Koncepce%202021%20-%202025.pdf)
39. ŠIMŮNEK, Marek a kol. *Královéhradecké sociálně-zdravotní variace: Výběr z publikovaných textů 2011–2020* [online]. Hradec Králové: Edice Odboru sociálních věcí a zdravotnictví, 2021 [cit. 2022-03-09]. ISBN 978-80-87637-43-2. Dostupné z:  
[https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id\\_org=4687&id\\_dokumenty=74745](https://www.hradeckralove.org/assets/File.ashx?id_org=4687&id_dokumenty=74745)
40. Události: 5. července 2013. *IVysílání* [online]. 2013 [cit. 2022-02-05]. Dostupné z:  
<https://www.ceskatelevize.cz/porady/1097181328-udalosti/213411000100705/>
41. *Výsledky soutěže „Obec přátelská seniorům 2018“* [online]. 2018 [cit. 2022-02-01].  
Dostupné z:  
[https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/Vysledky\\_souteze\\_Obec\\_pratelska\\_s  
eniorum\\_2018.pdf/cf7e1b96-97cb-4101-874b-4cf34139b40f](https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/Vysledky_souteze_Obec_pratelska_s<br/>eniorum_2018.pdf/cf7e1b96-97cb-4101-874b-4cf34139b40f)
42. *Výsledky Obec přátelská seniorům 2020* [online]. 2020 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z:  
[https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/V%C3%BDsledky+OPS+2020.pdf/cb  
08ecc1-89eb-5abb-8687-0d4a718828cd](https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/V%C3%BDsledky+OPS+2020.pdf/cb<br/>08ecc1-89eb-5abb-8687-0d4a718828cd)
43. World Health Organization. *Active Ageing: A Policy Framework* [online]. Madrid, 2002 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf?msckid=f89577f2afff11ecad8aed1d6929eacd>

## Sekundární zdroje

### Tištěné

44. *Aktivizace seniorů - tělesné a duševní aktivizační programy včetně pracovních listů*. Praha: Verlag Dashöfer, [2018]. ISBN 978-80-87963-75-3.
45. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
46. MACHÁČOVÁ, Kateřina a Iva HOLMEROVÁ. *Aktivní gerontologie, aneb, Jak stárnout dobře*. Praha: Mladá fronta, 2019. Medical services. ISBN 978-80-7571-037-6.
47. RAŠTICOVÁ, Martina a Monika BÉDIOVÁ. *Práce, nebo důchod?: senioři, trh práce a aktivní stárnutí*. Brno, 2018. ISBN 978-80-7485-177-3.



48. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
49. TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3612-2.
50. VETEŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. 2. doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost, 2017. Česká a slovenská andragogika. ISBN 978-80-905460-7-3.

## **Elektronické**

51. Evropská komise. *Zelená kniha o stárnutí: Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti* [online]. Brusel, 2021 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1/language-cs/format-PDF?msclkid=2d1b9d45afff11ec8d65ff032a28893a>
52. KOČÍ, Petr a Kristína ZÁKOPČANOVÁ. Jste odevzdaní trpitelé, nebo bezstarostní jezdci? Kalkulačka poradí, jak se připravit na stáří. *IRozhlas* [online]. 2020 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/stari-kalkulacka-vyzkum-data\\_2012020616\\_pek](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/stari-kalkulacka-vyzkum-data_2012020616_pek)
53. World Health Organization. *Policies and Priority Interventions for Healthy Ageing* [online]. 2012 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/161637/WHD-Policies-and-Priority-Interventions-for-Healthy-Ageing.pdf?msclkid=853b11d0affe11ec86700abb2b6d481f](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/161637/WHD-Policies-and-Priority-Interventions-for-Healthy-Ageing.pdf?msclkid=853b11d0affe11ec86700abb2b6d481f)
54. World Health Organization. *Strategy and Action Plan for Healthy Ageing in Europe 2012–2020* [online]. Malta, 2012 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf?msclkid=3a75b601affb11eca8512d57dbbe6a9c](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf?msclkid=3a75b601affb11eca8512d57dbbe6a9c)