

Přílohy

Rozhovor-Žena 1

Rozhovor-Žena 2

Rozhovor-Žena 3

Rozhovor-Žena 4

Rozhovor-Žena 5

Rozhovor-Žena 6

Rozhovor-Muž 1

Rozhovor-Muž 2

Rozhovor-Žena 1

Jméno: Žena 1

Věk: 69

Pohlaví: žena

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: středoškolské s maturitou

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Ano ano, to znám. Vzdělání i pro nás starý. (smích) Můj bejvalej kolega (jméno kolegy A) tam chodí. Nebo už to možná dohodil, to nevím... Nějaký ten pátek už jsme spolu nemluvili.

Zúčastnila jste se někdy Vy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Nezúčastnila. Ale jednou mi právě (jméno kolegy A) říkal, ať se s ním jdu podívat na tu jeho univerzitu, ale mně to moc neláká.

A z jakého důvodu Vás takové projekty neoslovili?

Na to člověk musí mít odvalu, aby na starý kolena ještě studoval. To já asi nemám... Já jsem udělala maturitu a rovnou jsem nastoupila do práce. Za nás tolik možností nebylo, víte. No a teď bych si tak jedinečně udělala ostudu. (smích)

Jak to myslíte, že byste si udělala ostudu?

Já vůbec nevím, jak to na takovejch školách chodí. Bojím se, že bych tam byla jen jako pomatená stařenka, která nic nepochopí, to by bylo ponižující.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

No jako tu celkovou možnost. Jak jsem vám říkala, za nás takový možnosti nebyly. My jsme nemohli jít studovat všechny ty obory, co jsou teď. Tak se mi líbí, že alespoň takle ve stáří má člověk možnost toho studia, když v mládí neměl.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Asi, že se o nich moc neví. Já, kdyby nebylo (jméno kolegy A), tak o tom nevím vůbec nic. No a pak to, že člověk potřebuje odvalu nebo od někoho pořádně nakopnout, aby do toho šel. (smích) Ale tak to je můj osobní problém, za to ty programy nemůžou.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory. Slyšela jste někdy o nějakém?

Ano, znám i víc takových cvičení v okolí.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Byla a stále jsem. Pravidelně jednou týdně chodíme s holkama.

Co to je za projekt a jak jste se k němu dostala?

To díky (jméno kamarádky A). Ta chodí cvičit už přes rok. No a jednou mi řekla ať jdu s ní, že je so skvělý a měla pravdu. Od té doby tam chodím pravidelně, až na pár prohrěšků.

A může se prosím zeptat, co je to za druh cvičení?

Vidíte, to jsem zapoměla říct. (smích) To se omlouvám. No je to ve starý tělocvičně vždycky od šesti. Schází se nás tam kolem 10, občas i 15. No a cvičíme různé cviky, děláme i takový ty relaxační a k tomu máme puštěnou pěknou hudbu. Mně se moc líbí, že tam nejsme jen takle my starý. Občas tam choděj i mladý ženský, a to nás vždycky rozproudí. (smích) Abysme ukázaly, že v nás taky ještě něco je.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

To má spoustu výhod. Já se vždy po cvičení cejtím jak nověj člověk. A i když mě občas zlobí to koleno, tak tam jsou i takový jednodušší cviky, který zvládnou. A mám pak ze sebe i lepší pocit, že něco pro to zdraví dělám. Ale není to jenom o cvičení. My s holkama vždycky poklábosíme před cvičením, a pak i po cvičení (smích). A i s těma mladšíma ženskýma, s těma si povídám ráda.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

No lidi můžou mít obavy, že to třeba nezvládnou, když mají nějaký problémy. Se zdravím myslím. Ale ono je tolik různých cviků a způsobů cvičení, který jdou zvládnout i s problémama. Takový to dechání, protahování a tak. No a pak kam chodim já, tak platim 60 korun. Což není tolik, ale chápu, že někomu se hodí každá mince. Takže asi jde i o peníze.

Projekty zaměřené na bydlení

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

To vůbec neznám, to se mi líbí. A funguje to i u nás?

Konkrétně tento projekt ne, ale začínají se rozvíjet obdobné projekty i v České republice.

To je dobrý, to mi pak musíte říct víc.

Určitě, ráda. A v čem vidíte výhody takového projektu?

No já strašně ráda trávím čas s mladejma lidma. Takže kdybych tady mohla mít nějakou sympatickou studentku, která si semnou občas popovídá a trochu mě zasvěťtí do světa mladejch, tak to mi přijde jako velká výhoda. Ještě by mi mohla pomoc s mojí zlobivou televizí (smích), ta mě vůbec neposlouchá a pořád mi tam skáčou nějaký nabídky a já se toho neumím zbavit. Je to otravný. To možná budete vědět i vy, co s tím.

Pak se na to můžeme spolu podívat.

To by bylo skvělý, děkuju.

Samozřejmě, a napadá Vás ještě něco k výhodám?

Asi finančně to bude i lepší. Pro oba myslím. Vnuk se teď stěhoval, a když mi dcera říkala, jaký jsou tady v Praze nájmy? No hrůza. Jen za pokoj je to teď prej okolo deseti tisíc, to mi přijde hrozný.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Asi to, že nemůžete vědět, jaký ten člověk má úmysly... nebo jakej bude. Třeba kdyby dělal v noci často bordel, to by mi vadilo.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Mě to přijde jako super nápad, akorát ke mně by se sem asi nikdo nevešel. Tady ten vedlejší pokoj slouží jako sklad na harampádí, tak leda jestli se to někdy protřídí, tak bych vám pak zavolala, jestli mi někoho dohodíte. (smích)

Dobře.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To je hezký. To se mi celkově teda líbí, že se lidi snažej takle sblížit nás starý s mladejma. Takle aspoň uviděj, co je čeká. Jen ať si užívaj pořádně mládí. (smích) Ne, to já myslím tak ze vtipu, ale je důležitý si uvědomovat, že to jednou čeká všechny z nás, když nám bude přáno.

V čem vidíte pozitiva?

Určitě musí bejt skvělý bejt okolo těch prťat. Ty děti jsou plný energie vždycky, to je strašně pozitivní. A i pro ty děti je to dobrý, jak sem říkala. Ať se naučej něco o stáří.

A má projekt podle Vás i nějaké negativní stránky?

No nevím, jak daleko se do těch školek musí jezdit. Kdyby to bylo přes půl Prahy, tak to je negativní.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

No popravdě, já nemám nejlepší přednes. Takže takle číst pohádky, to by si asi nikdo neužil. Ale kdybych si mohla s dětma třeba chvíli jen hrát a povídat, to bych ráda.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Já teda nevím, jak moc je to projekt, ale jezdíme s kamarádkou (jméno kamarádky B) na zájezdy pro seniory po Český republice.

Jak jste se k tomu dostaly?

No my jsme dřív s (jméno kamarádky B) jezdily na výlety po Čechách autem i s manželem, to jsme byli ještě čipernější. Přibližně jednou do roka jsme někam vyjeli. Pak ale (jméno manžela A) onemocněl a na nějaký cestování jsme úplně zapomněli. A v roce 2012 (jméno manžela A) zemřel... No a asi rok potom mi (jméno kamarádky B) řekla, jestli nezavzpomínáme na starý časy a někam nevyjedem. Ale ani jedna z nás už moc neřídila, tak

jsem poprosila dceru, jestli nám něco nenajde a našla nám právě tyhle zájezdy pro seniory. Vždycky autobusem někam jedem, tam nám zaříděj i ubytování a různé výlety v okolí. A já už jsem byla na šesti takovejch zájezdech a většinou tam jezdíme i stejný lidi, tak se už známe, to je příjemný. S dvouma si dokonce píšu i takle přes rok.

V čem vidíte pozitivní stránky?

To, že na chvíli taky vypadnu z domu. (smích) Ne, já to tady mám ráda. Ale je příjemný si takle občas vyjet, vidět něco novýho a spoustu nových věcí jsem se za ty výlety dozvěděla. Tak je hezký, že pak můžu dětem vyprávět i něco zajímavýho, co jsem prožila. A potkala jsem tam spoustu nových lidí. S (jméno kamarádky C) si doted' voláme. Třeba když byl dokument o Českým Krumlově, tak hned volala a vzpomínaly sme na to, když jsme tam byli.

A naopak, v čem vidíte i nějaká negativa volnočasových projektů pro seniory?

Pro mě je trochu negativní, že většinou se toho účastní jen senioři. (smích) Já mám ráda, když se občas můžu bavit i s nějakajma mladejma. Ty to vždycky oživěj. Ono totiž když je nás víc spolu delší dobu, tak si na konci všichni už jen stěžujem.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Na to spojování mladejch a starejch, to se mi líbí nejvíc. Pro všechny je to podle mě dobrý. Každý se dozví něco novýho.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Jako co bych třeba chtěla, aby existovalo?

Přesně tak. Máte něco takového?

No, jak ste mluvila o těch dětech ve školkách, tak by se mi líbilo, aby byly výlety, kam by s náma taky jely děti. Ze školky nebo ze školy, to je jedno. Půlka autobusu by sme byli my a druhá děti a jelo by se na celodenní výlet. To by bylo fajn.

A to je vše. Moc Vám děkuji za ochotu a čas, který jste do toho dala.

To já ráda. Bylo to zajímavý.

Rozhovor-Žena 2

Jméno: Žena 2

Věk: 82

Pohlaví: žena

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: středoškolské s maturitou

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Ano, to vím.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Ano, já jsem chodila na Vzdělávací kurz Naučte se říct podvodníkům NE. Přihlásil mě tam právě syn.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Senioři, co mají ještě dost v mozku a chtějí ještě něco dokázat svému okolí, to je jednoznačně pozitivní. Mozek musíte trénovat, jinak to všechno zapomenete.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

U nás třeba je to pro rodinu absence hlídání dětí babičkou.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory.

Slyšela jste někdy o nějakém?

Ano.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

To jsem nebyla.

Z jakého důvodu takové programy nevyužíváte?

Popravdě po tom toužím, ale mám jiné aktivity, takže není moc času. Rodina, facebook.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Jednoznačně dlouhověkost, tělo se postaví nemocem, lepší kondice, větší možnosti veřejných aktivit. Celkově je člověk pak odolnější.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Je tu možnost různých úrazů při cvičích. A také jsou lidi často omezení a cvičit vlastně nemůžou.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

Je to velmi prospěšné pro osamělé. Když někdo žije sám a má víc místa, tak je to dobré řešení.

V čem vidíte výhody?

Přijdou s mladými na jiné myšlenky, to si myslím, že je důležité. Takové odlehčení. A také předávají svoje zkušenosti dál.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Mladým to brzy musí lézt na nervy. Nevím, jak dlouho by to vydrželi.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Já v žádném případě, protože mám skvělou rodinu, takže to nepotřebuji.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

Osobně by mě to úžasně bavilo a šlo by mi to, řekla bych, že na to mám přímo nadání.

V čem vidíte pozitiva?

Propojení naší starší generace. Já si myslím, že jsem lepší než kdejaká mladá učitelka.

A negativa?

Jako negativní beru dnešní nevychované děti, na které bych nervy už neměla.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Kdyby to bylo blízko, tak na tu půl hodiny týdně ano. Ale také záleží na tom, v jaký čas by to bylo. Aby mě to zase nepřipravilo o chvíle s mojí rodinou.

Celkové shrnutí:

Byla jste účastníkem nějakého projektu zabývajících se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Nebyla.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Myslím, že by se určitě mělo zlepšit finanční zabezpečení. Také se soustředit na osvětu v rodinách, protože se mi zdá, že děti občas ani nevědí, když se jejich rodiče cítí osaměle nebo tomu nevěnují pozornost. Také využít prostor v televizi, aby tam třeba takové projekty byly představeny a celkově by se o tom víc mluvilo. No a určitě učit s internetem, mě to naučila rodina. To pak máte o hodně víc možností. A klidně poskytnout seniorům zdarma připojení.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Samotné se mě to netýká, ale zaráží mě, že existuje tolik důchodců, o které nemá jejich vlastní rodina zájem.

To je vše. Moc Vám děkuji za ochotu a čas, který jste mi věnovala.

A já vám.

Rozhovor-Žena 3

Jméno: Žena 3

Věk: 68

Pohlaví: žena

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: VŠ, magisterské

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Jo, to vím.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Bohužel ještě ne.

Říkáte bohužel, takže jste chtěla? Nebo z jakého důvodu jste se nezúčastnila?

Měla jsem zájem o kurzy na AMU a ČVUT, ale kamarádky to odřekly, tak to nedopadlo. Chtěla jsem jít i bez nich, ale nakonec jsem se neodvážila.

A kvůli čemu?

Do neznáma je lepší vždycky s někým.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Líbí se mi, že mohu vyzkoušet úplně nové obory. O které jsem se třeba vždycky zajímala, ale zase to nebylo nikdy na takové úrovni, abych se tomu věnovala profesionálně, ani jsem nemohla. Teď už mám na to víc času a je to čistě z mého zájmu, bez tlaku. A také u toho mohu takto poznat lidi podobných zájmů.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Myslím, že v Praze je celkem velký výběr, ale někdy také nedostačující kapacity nabízených kurzů. A pro lidi z menších měst nebo vesnic může být velký problém dojíždění.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory. Slyšela jste někdy o nějakém?

Slyšela, a i jsem se zapojila.

Do jakého projektu jste se zapojila a jak jste se k němu dostala?

Klasické cvičení pro seniory. Kamarádka tam chodila, tak mi to doporučila.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Myslím si, že naše generace není vůbec zvyklá pravidelně cvičit. O tom by měla být větší osvěta. A dostupné cvičení pro všechny i v malých obcích, aby se lidé udržovali v kondici do vysokého věku. Také mi přijde dobré, když se sejdou lidé různého věku, nejen u cvičení, pro starší je to vždy motivující být mezi mladými.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Zase v tom vidím problém té dostupnosti. Hlavně v menších městech, obcích i na okraji Prahy. Tam není moc velká možnost. A i vlastně finanční dostupnost... Ty cvičení, co znám já, jsou všechny placené.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

To zní velmi pěkně. Myslím, že je to dobrý nápad.

V čem vidíte výhody?

Hlavně jak jste říkala, student přispěje na nájem, takže to seniorovi pomůže finančně, ale zase ho to vyjde levněji než klasický nájem. Už tady v Praze jsou ty částky za byty obrovské. A určitě je pozitivní pomoc, kterou student může nabídnout. Vlastně i samotný fakt, že s někým žije a není osamocen.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Mnoho lidí se bojí ubytovat neznámé osoby, což je pochopitelné. Nevím, jak to funguje, ale asi by to bylo dobré, aby zprostředkující agentura dala seniorům nějakou záruku za ubytované studenty.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Asi ano, přijde mi to zajímavé.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

Přijde mi to jako dobrý nápad. Takových projektů by mělo být více.

V čem vidíte pozitiva?

Je to dobré využití času, děláte něco, co ostatní potěší. A líbí se mi spolupráce lidí v různém věku. To je přínosné pro všechny.

A negativa?

Negativa ani nevidím. Takový projekt se mi líbí. A myslím, že je zde ještě více možností, jak seniory zapojit.

Napadá Vás nějaký příklad?

Chodit si s dětmi i hrát, trávit s nimi čas nebo třeba pořádat besedy na různá témata. Prospělo by to obou stranám.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Klidně ano. Ráda trávím čas s dětmi

Celkové shrnutí:

Byla jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Asi ne.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Takový projekt by měl nejprve zjistit, kolik starých lidí žije v obci osaměle a pak tyto lidi oslovit a nabídnout pomoc nebo alespoň informace o možnostech, které se v jejich okolí nabízejí. Myslím, že ta informovanost je v celku nízká.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Seniorům prospívá společnost mladých. Měly by se více podporovat společné projekty nebo akce, třeba spolupráce mezi konkrétními školami a domovy pro seniory nebo dobrovolnické aktivity. Z mého pohledu je to nejpodstatnější.

To bylo vše, moc Vám děkuji za spolupráci.

Já vám taky děkuji.

Rozhovor-Žena 4

Jméno: Žena 4

Věk: 69

Pohlaví: žena

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: středoškolské s maturitou

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Ano, vím. Slyšela jsem od lidí, co ji navštěvovali nebo ještě navštěvují většinou pozitivní věci.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Ne ještě jsem se k tomu nerozhoupala. Ale není to proto, že by mi to přišlo hloupé, ale spíš bych to často nestíhala. A taky bych tam asi chtěla chodit s někým známým, a to mám spíš mimo Prahu. Sama bych do toho nešla, to bych se bála.

Čeho byste se bála?

Že nevím, co a jak, jak to tam chodí.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Já bych řekla, že je fajn, že člověk neseď pořád doma na zadku. A hlavně je to dobrý pro lidi, co žijou sami. Mohou se nejen něco naučit, ale taky se potkají s jinýma lidma, to je pro nás v našem věku hodně důležitý.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Myslím, že samotné projekty nemají nevýhody. Ale jsou koncentrované ve velkých městech a plno lidí o nich neví nebo se tam nemá, jak dostat.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory.

Slyšela jste někdy o nějakém?

Ano, v Praze jich je spousta. Kamarádka (jméno kamarádky A) třeba chodí do sokola na „Senioři v pohybu“. Moc se jí to líbí. Tady naše radnice na Praze 6 taky na několika místech pořádá různé rehabilitační cvičení.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Já se zúčastnila cvičení pro seniory v akci Praha Sportovní. Je skvělý, že se cvičí venku, je to zadarmo a stačí vám jen podložka na cvičení.

A jak jste se k tomu dostala?

V našich novinách to psali.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Tak samozřejmě je to dobrý pro zdraví. Ale opět největší výhodu vidím v tom, že člověk není tolik osamělý. Každá aktivita v kolektivu je pro nás prospěšná.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Nevýhodné je to pro lidi, co musejí dojíždět, pokud nemají vlastní auto, tak se vlastně takových zúčastnit ani nemůžou. (jméno kamarádky B) minule chtěla jít právě semnou, ale bydlí za Prahou, tak to pro ni bylo moc složitý.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

Tohle se mi moc líbí. Už jsem slyšela, že se to rozjíždí i v Praze. Ubude tak osamělých lidí.

Ano, to je pravda. A v čem vidíte výhody?

Senior se studentem si mohou navzájem pomoci, popovídat a potěšit se.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Aby se nezneužívali. Z toho bych měla strach. Ale to nemyslím jenom na zneužívání seniora, ale i naopak. Někteří z nás dokážou být pěkně urputný.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Určitě!

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To se mi taky moc líbí.

V čem vidíte pozitiva?

Některé děti vidí málo své babičky a dědečky, a takhle se více sblíží se starší generací, navíc děti poslouchají mluvené slovo, to strašně dobrý pro představitost. Čtení je velmi důležitá věc. A být obklopený předškoláky musí být velmi pozitivní.

A negativa?

To žádný, já vidím jen samé pozitiva.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Kdybych to měla poblíž, tak ano.

Celkové shrnutí:

Byla jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Ne.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Určitě by se mělo více zaměřit na šíření informací o akcích pro seniory, k mnohým lidem se informace vůbec nedostanou. A to mi přijde jako velká škoda, strašně těch projektů je zajímavých.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Připomínky mě nenapadají, ale chtěla bych poděkovat všem lidem, co akce pro seniory pořádají.

To je od Vás hezké. A to byla poslední otázka, tak já moc děkuji za spolupráci.

To nemáte vůbec zař.

Rozhovor-Žena 5

Jméno: Žena 5

Věk: 80

Pohlaví: žena

Bydliště: Dobříš

Nejvyšší dosažené vzdělání: učňovské

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

(Kývání hlavou jako ano) Slyšela jsem o nich.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

To ne.

Z jakého důvodu Vás takové projekty neoslovili?

Kdyby to bylo v našem městě, přihlásila bych se na jazyk, ale do Prahy bych nejezdila, to bych se bála.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Já za mlada nemohla studovat, tak bych se ráda učila, i historii nebo třeba matematiku. Alespoň trochu bych si to vynahradila.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Do Prahy je to daleko a je složité se tam vyznat, to pro lidi z vesnice není. Tady taky nabízejí třeba jazykové kurzy, ale to je zase spíš pro mladé, ke zkouškám na školy a tak.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory.

Slyšela jste někdy o nějakém?

No slyšela.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Nebyla, to je na mně snad i vidět.

Ale není. A z jakého důvodu takové programy nevyužíváte?

U nás cvičí v sokole, ale to není nic pro mě. Cvičit bych rozhodně nechodila.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Asi je to dobré pro ty mladší, ať si to zdraví ještě chvíli udržej, já už jsem na to stará.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

To moc nevím.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

No, moc nevím.

Vidíte nějaké výhody takového projektu?

Asi nějaký budou, ale to je jen pro lidi ve velkých městech, tady žádní studenti bydlení nehledají.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Já bych se bála cizího člověka v bytě, to bych nechtěla.

Takže kdyby byla možnost, tak byste takový projekt nevyužila?

Určitě ne.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To je hezké.

V čem vidíte pozitiva?

Je to hezky strávený čas, ale já už bych to fyzicky nezvládla. A ani bych na malé děti neměla trpělivost.

Čili jako nevýhodu vidíte celkovou náročnost?

Teď už ano.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Kdybych byla mladší, tak ano.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Jsem členka místního klubu.

A jak jste se k němu dostala?

No úplně dobrovolně to nebylo. Přemluvila mě sousedka.

V čem vidíte pozitivní stránky klubové činnosti?

Občas pořádají výlety a vycházky, to se mi líbí.

A naopak, v čem vidíte negativa klubů pro seniory?

Náš klub je otevřený jen jednou týdně. Většinou se jen pije káva a hodně důchodců si tam chodí stěžovat a pomlouvat.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

To nevím.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Udělat víc pro nemocný. Můj bratr měl Alzheimer a dopadlo to s ním hodně špatně...

To mě mrzí.

S tím už nic neuděláte.

Tak takhle je to vše, děkuji moc za spolupráci.

Rozhovor-Žena 6

Jméno: Žena 6

Věk: 71

Pohlaví: žena

Bydliště: Pyšely

Nejvyšší dosažené vzdělání: středoškolské s maturitou

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Znám to, ale moc o tom nevím.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Ano, chodila jsem na jazykový kurz pro seniory.

Na jaký kurz jste chodila a jak jste se k projektu dostala?

Chodila jsem na němčinu, co mi našla dcera. Ona tam totiž žije. Vnoučata sice uměj docela dobře česky, ale tak jsem jim chtěla rozumět i v té němčině.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Tak u mě to byla hlavně příležitost, jak si být blíž s rodinou. Ale chápu, že to je asi docela ojedinelá situace. Jinak všechny ty univerzity a kurzy jsou dobré pro rozvoj a k udržení zdravého myšlení. A seznámíte se i s lidma, kteří mají podobné zájmy a chtějí být víc aktivní. Já jsem přes ten kurz poznala (jméno kamarádky A), se kterou si procvičuju němčinu. I jsem jí pozvala ať semnou příště jede za dcerou a dětma do Německa.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Já musela dojíždět do Prahy, protože u nás nic není. Zas takový problém to nebyl, protože jsem tam stejně pravidelně jezdila. Ale někomu by to asi dělalo obtíže. No a pak ta cena... Mně to zaplatila dcera s manželem, ale věřím, že většina lidí v mém věku na to peníze nemá.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory. Slyšela jste někdy o nějakém?

Ano, slyšela.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Byla, ale musím přiznat, že mi to nevydrželo.

Jakého a jak jste se k projektu dostala?

Byla jsem v Sokolu, protože mě přemluvila kamarádka. Ale moc mě to nebavilo, bylo to pořád to samé dokola.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Je to dobrý na pravidelný setkávání. Já jsem třeba ty lidi ze Sokola měla ráda, ale to cvičení mě prostě nebavilo. Ale viděla jsem, že v Praze je třeba cvičení jógy pro seniory, to si myslím, že by bylo něco pro mě. Něco trošku novějšího.

Čili jako pozitivum vidíte pravidelný kontakt s lidmi?

Přesně tak. Děláte něco dobrého pro zdraví, a ještě u toho pokecáte. Protože pak strašně lidí nemá pořád čas nebo to alespoň tvrdí. Když máte ustálenou akci ve více lidech, tak tam vždycky někdo dorazí.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Asi je jich málo. Nebo o nich nevím... U nás ale podle mě nic moc dalšího není. No tak buď je problém malý počet, anebo malá viditelnost.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

S tím souhlasím, dobrý nápad.

V čem vidíte výhody?

Mít někoho nablízku. Já žiju už pár let úplně sama, už ani tu kočku nemám. Takže mít tu někoho, kdo si semnou dá jednou za čas kávu a přečtrpí pár historek, bych ocenila. (smích) Hlavně mladý lidi nám starejm vlévaj novou krev do žil. Člověk pak myslí na hezčí věci. A pomoc bych taky ocenila, hlavně s počítačem.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Asi ze začátku musí být zvláštní, mít doma někoho naprosto cizího. Ale ten strach se dá rychle překonat. A nevím, jak na to nahlíží mladí no. Jestli by je to vlastně neobtěžovalo žít takhle se starcema.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Já bych do toho šla, ale nevím, co by na to řekla dcera.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To je moc pěkný nápad.

V čem vidíte pozitiva?

Děti, ty jsou vždycky pozitivní. Musí to s nima být teda občas náročný, ještě teď, když je ta volnější výchova. Ale musí to být hezké. Oni se naučí něco od starších, a i staří se můžou taky něčemu přiučit. A taky je to způsob, jak být užitečný, to se mi líbí. Že to má smysl.

Takže jako negativní stránku vnímáte náročnost?

Přesně tak.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Já bych musela někam dojíždět, takže spíš ne. To je pro mě vždycky už příprava na celý den.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Ještě popřemýšlím, ale myslím, že už nic.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Na ty mladý lidi. Třeba ten projekt o bydlení, jak jste říkala, to je pěkné. Tak bych určitě cílila takovým směrem.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Konkrétní, to nevím... (chvíli přemýšlí) Chtěla bych nějaký výlety s mladejma. My starý jim můžem povědět o různých místech a co se tam stalo a tak. Takhle to děláme s vnučkou.

To je vše, moc Vám děkuji za spolupráci.

Ano.

Rozhovor-Muž 1

Jméno: Muž 1

Věk: 66

Pohlaví: muž

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: VŠ, magisterské

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Jasný, Univerzitu třetího věku znám dobře.

Zúčastnil jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

No na tu Univerzitu třetího věku jsem chodil, na fildu (pozn. Filosofická fakulta UK). Na třech kurzech jsem tam byl. Ale jiný vzdělávací projekty jsem zatím nezkoušel.

A jak jste se k projektu dostal?

Sám jsem si to našel. Nebo všichni o tom tak nějak mluvili, tak jsem sedl k počítači, zjistil co a jak a poslal přihlášku.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Že se můžete dál se rozvíjet. Je hrozně věci, co nevím a teď je čas, abych je poznal. To mě hodně baví. A trénujete tím i mozek, aby nezakrněl. Na to křížovky nestačej. (smích)

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Pro někoho může být problém, že jsou zpoplatněný no. Jinak to má jen výhody, co teda vím.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory.

Slyšel jste někdy o nějakém?

Jo, nějaký znám. (jméno kamarádky A) je do toho hodně zapálená, ta pořád někde běhá.

A byl jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Ne, na to já moc nejsem.

Z jakého důvodu?

Na to mám jen jedno slovo, lenost. (smích)

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Že se důchodci věnují aktivnímu životu a mají pak méně problémů se zdravím. A delší život... Když o tom tak přemýšlím, tak bych se možná mohl někdy taky odhodlat.

To určitě vyzkoušejte. A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Asi zase jako s těma univerzitama ta finanční stránka. Třeba to, co za to dává (kamarádka A), to bych nedal.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

Výborný.

V čem vidíte výhody?

Pro mě ta možnost být s mladejma. To je lék na lepší náladu. (smích) A taky pocit užitečnosti. Nebo já bych se cejtil dobře, když bych věděl že takhle i někomu pomáhám.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Co se má mladej co otravovat s dědkem. (smích)

Kdyby byla možnost, využil byste takový projekt?

Kdyby to se mnou někdo vydržel, tak jo.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

Taky skvělý.

V čem vidíte pozitiva?

Zase ten pocit užitečnosti. To je strašně uspokojující, vědět, že k něčemu přispíváte. Tím vlastně pomáháte utvářet další generaci.

A negativa?

(delší dobu přemýšlí) Asi ted' nic..

Měl byste sám zájem se do takového projektu zapojit?

Možná, ale nevím, jestli jsem na to dost zodpovědný.

Jak to myslíte?

S tou docházkou hlavně. Asi bych do toho nešel, já jsem takovej roztěkaný.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

(Kývání hlavou jako ne)

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Zaměřil bych se především na zvládnání moderních technologií, internet, chytré telefon, všechno. Já s tím osobně velkej problém nemám, ale víc mejch známých jo.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Líbily by se mi společné projekty pro seniory a jejich děti nebo vnoučata.

Existuje projekt Kafe s babi, Pivo s dědou, který se snaží motivovat mladé lidi, aby právě brali své prarodiče, rodiče do kaváren a hospod, kde si můžou společně popovídat a objevit nové prostory.

Vidíte, tak víc takovejch projektů!

Jsme u konce, tak Vám moc děkuji za čas a ochotu.

Rádo se stalo slečno.

Rozhovor-Muž 2

Jméno: Muž 2

Věk: 82

Pohlaví: muž

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: VŠ, RNDr.

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Dovzdělávání se v kterékoli fázi života. Víím, že některé státní UNI v ČR tento projekt podporují, je to zajímavé, ale přijde mi, že to využívají spíše ženy a spíše lidé mladší než jsem já. Za nás se buď studovalo anebo dělalo řemeslo a u toho člověk zůstal celý život.

Zúčastnil jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Ne

Z jakého důvodu Vás takové projekty neoslovili?

Studuji celý život, z knih, z přírody, z okolí, od vnoučat, nevidím potřebu znovu chodit do školy. (smích) Už tak jsem tam strávil až moc času.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Člověk může být více s lidma, víte až Vám bude jako mě, zjistíte ten nepříjemný fakt, že lidé, vaši kolegové, rodina, známí, pomalu ale jistě vymírají. Pro mě osobně bylo velice milé, že jsem mohl v důchodovém věku přivydělávat a být mezi lidma. Jinde než doma se ženou (smích)

Můžu se zeptat, jak jste si přivydělával?

Hlídal jsem kanceláře. I když nevím, co bych já zmohl, kdyby to tam někdo šel vykrást. (smích) Alespoň jsem něco dělal.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Člověk zjistí, že už to do té hlavy neleze tak jako za mlada. Najednou zjistíte, kolik takových technologií je kolem nás. Já, ač jsem za svá léta pracoval s kompjútry a všelijakou technikou, to, jak to vypadá dnes už bych nezvládl. Věřím, že by to pro některé mohlo být smutné zjištění. Že už všem těm novým poznatkům prostě nestačí.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory. Slyšel jste někdy o nějakém?

Ne, o tom moc nevím. Ale dokážu si představit, co to bude.

Čili jste se nikdy neúčastnil takového projektu?

To ne.

Z jakého důvodu takové programy nevyužíváte?

Dokud zdraví sloužilo, tak jak mělo, pohyb byl přirozenou součástí. Víte, mám hodně vnoučat, ty vám dají zabrat. Nemám potřebu chodit se někam ukazovat, že přelezu kladinu.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Nevidím. Víte, když vám je tolik co mě, zdraví se hroutí samo od sebe, k tomu by mi nějaké tancovačky asi nepomohly, jak se říká, sportem k trvalé invaliditě. Já jsem pro to ať sportují mladí, na nás už není nikdo zvědavý!

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Ráno už z té postele nevstanu vůbec! (smích)

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

To vůbec neznám.

A v čem vidíte výhody takového projektu?

Spíše by se to mělo jmenovat „adoptuj si seniora“ (smích), svět dnes patří mladým. Nejsem si jistý, zda by to s náma někdo vydržel.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Věřím, že to může fungovat někde v Spojených Státech, kde jsou si lidé blíže a když náhodou ne, tak vytáhnou pistoli (smích). Tady by mohl mít někdo strach. Taková věc v Čechách? Ale jděte! Kdyby se vlastní rodina starala o seniory a zároveň oni, jako my, o ně, to by bylo asi příhodnější.

Čili kdyby byla možnost, účastnil byste se projektu?

Ne, kdybych byl mladší a sám, tak možná, ale nyní už ne.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To je zajímavý koncept.

V čem vidíte pozitiva?

Ne všichni důchodci mají vnoučata blízko nebo na ně rodina kašle. Takhle můžou alespoň chodit za cizíma. (smích)

A negativa?

No, pokud tu pohádku neznám, taky bych na to už nemusel vidět. (smích) Ale děti by mě jistě opravily!

Měl byste sám zájem se do takového projektu zapojit?

Už jsem se těch pohádek za život načetl. (smích) ale proč ne, tento koncept mi připadá milý, jen si myslím, že ty děti to neocení, ty jsou dnes samý počítač a telefon a furt jsou někde připojení. Ale možná by jim to alespoň ukázalo, že jsou tu i jiné věci než ty technologie.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Vůbec se mi nelíbí, jak se o tom dnes mluví odborně. Všechny tyhle projekty jsou vhodné, pro ty, kteří nevědí, co se sebou. Myslím, že většina nás důchodců to ví, nějak to zvládneme a vy mladí si pak najdete zase jiné projekty, na kterých budete pracovat, třeba stavět domy, abychom měli kde bydlet a vy zase můžete bydlet místo nás. (smích)

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Na bydlení, dostupné MHD a taky aby nám už dali svatý klid! (smích)

Jak myslíte, na bydlení?

Na lepší bydlení pro důchodce. Na nějakých dostupných místech, hezky u centra. Každý by nás strčil někami na okraj Prahy. Na to už se těší děti, až já vypadnu a oni se tu hezky zabydlejí.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Kdybych býval znal sociální bydlení dříve, téhle možnosti bych využil už před lety a nebral se tu s nějakým stěhováním.

Tak to byla poslední otázka, mockrát Vám děkuji za čas a spolupráci.

Já děkuji vám!