

Národní knihovna České republiky
Knihovnický institut

Rovný přístup Knihovna přátelská k seniorům

Metodická příručka pro práci
knihoven se seniory

Sekce 60+ SKIP ČR



MINISTERSTVO
KULTURY

skip





Národní knihovna České republiky
Knihovnický institut

Rovný přístup Knihovna přátelská k seniorům

Metodická příručka pro práci knihoven se seniory

K vydání připravily
Hana Mazurová a Zlata Houšková

Sekce 60+ SKIP ČR

Praha 2016

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Rovný přístup – knihovna přátelská k seniorům : metodická příručka pro práci knihoven se seniory / k vydání připravily Hana Mazurová a Zlata Houšková. – 1. vydání. – Praha : Národní knihovna České republiky – Knihovnický institut, 2016. – 1 online zdroj
«Sekce 60+ SKIP ČR»

ISBN 978-80-7050-676-9 (online ; ePub)

316.346.32-053.9 * 316.728-021.465 * 028-051 * 316.775 * 021 * 028.6/.8 * 024.5/.6 * 659.2 * 022 * 006 * (437.3)

- Standard Handicap Friendly
- senioři – Česko – 21. století
- kvalita života – Česko – 21. století
- čtenáři – Česko – 21. století
- uživatelé informací – Česko – 21. století
- činnost knihoven – Česko – 21. století
- práce se čtenářem – Česko – 21. století
- knihovnické služby – Česko – 21. století
- informační služby – Česko – 21. století
- zařízení a vybavení knihoven – Česko – 21. století
- normy a standardy – Česko – 21. století
- přátelské organizace
- metodické příručky

024 – Služby knihoven [12]

K vydání připravily: Hana Mazurová a Zlata Houšková

Autorský kolektiv: Zdeňka Adlerová, Stanislava Benešová, Zlata Houšková, Zuzana Ježková, Hana Mazurová, Hana Novotná, Iveta Novotná, Marta Staníková, Naděžda Špatenková, Hana Týcová

Lektoři:

PhDr. Miroslava Dvořáková, Ph.D.

PhDr. Michal Šerák, Ph.D.

Sekce 60+ Svazu knihovníků a informačních pracovníků ČR

Publikace vychází s podporou Ministerstva kultury ČR.

Publikaci udělily záštitu: Asociace krajů ČR, Spolek pro obnovu venkova ČR a Svaz měst a obcí ČR.

© Národní knihovna České republiky, 2016

ISBN 978-80-7050-676-9

Obsah

Úvod	7
Senioři a knihovny – standardy dobrých služeb	14
I. Obecné požadavky	17
II. Personál	19
III. Fond a služby	22
IV. Technické a materiální podmínky	26
V. Web pro seniory	29
VI. Spolupráce a propagace	32
VII. Akce. 1. Vzdělávací aktivity	37
VII. Akce. 2. Trénování paměti	50
VII. Akce. 3. Ostatní aktivizační programy	55
VIII. Integroční aktivity	61
IX. Dobrovolnictví (dobrovolnictví seniorů, dobrovolníci pro seniory)	69
Závěr	81
Doporučená literatura	83
Doporučené webové stránky a portály	86

Úvod

PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D.

*katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie Filozofické
fakulty Univerzity Palackého v Olomouci*

Stáří je naše budoucnost – osobní i profesní. Stárnutí populace je totiž současným demografickým trendem, tento proces probíhá na celosvětové úrovni, nejrychleji pak v Evropě, kde se podíl osob starších 60 let zvýší na celých 35 % v roce 2050. Tento trend se nevyhne ani České republice. Dá se očekávat, že po roce 2016 budou i v naší společnosti lidé ve věku nad 60 let představovat již více než čtvrtinu populace. Podle projekce Českého statistického úřadu bude u nás v roce 2020 dokonce 28 % seniorů, což představuje téměř třetinu obyvatelstva (Projekce obyvatelstva České republiky 2013, s. 6). Nejen z tohoto důvodu představuje stárnutí a stáří velmi důležité téma, které je nutné zodpovědně řešit.

Senioři rozhodně nebudou marginální skupinou, jejíž hodnoty a potřeby bude možné přehlížet. Je tedy více než pravděpodobné, že se daná demografická situace promítne do všech oblastí společenského života, tedy i do knihovnické praxe. S prodlužující se délkou života je nutné si položit i otázku o kvalitě těchto let. Nejde totiž o to „přidat léta životu“, ale „přidat život létům“ (Haškovcová, 2010).

Odchod do důchodu, který bývá obvykle považován za jednu z charakteristik seniora, by neměl být „odchodem ze scény“ a z aktivního života. Naopak. I v penzi by měli mít lidé nějaké uplatnění, jinak snadno ztratí cíl, ke kterému by ve svém životě mohli směřovat, který by je motivoval a bez něhož by život postrádal smysl. Proto je v seniorském věku nezbytná jakákoliv činnost.

Také senioři samotní dnes očekávají od života v důchodovém věku více. Jejich životní očekávání se mění všestranně, což je způsobeno

především tím, že do tohoto období vstupují oproti minulosti lidé v plné životní síle, relativně zdraví, vzdělaní a více méně finančně nezávislí. Očekávají od seniorského věku pokračování života v jeho plnosti a rozhodně si ho nepředstavují jako období „sypaní ptáčků v parku“, vyseďávání před televizí, tedy jen jako pasivní přežívání nebo dokonce snad jako „čekárnu na smrt“. Nepočítají, že by se jakkoliv stáhli do ústraní a přerušili svůj společenský život apod. Chtějí žít aktivně (ale ne zase moc, senioři jsou v mnoha ohledech spíše pasivními účastníky nejrůznějších aktivit), plnohodnotně (avšak přitom finančně přijatelně a výhodně), spolu s jinými lidmi (ovšem při zachování jisté míry soukromí a distance) a to vše s ohledem na specifika dané věkové kategorie.

Ani ve vyšším věku tedy není nutné vzdávat se aktivit, kterým se člověk dříve věnoval a rád by se jim věnoval i nadále, případně dokonce intenzivněji, neboť má nyní relativní dostatek prostoru a času – třeba právě chodit do knihovny, půjčovat si a číst knihy či časopisy, zapojit se do programů, které knihovny připravují, ať už jsou to různé besedy, setkání se zajímavými lidmi, nebo kurzy trénování paměti apod. Je důležité, aby i člověk vyššího věku hledal a našel smysluplnost svého života, aby byla zachována co nejdéle jeho autonomie a byl mu vytvořen prostor pro seberealizaci. Účast ve vzdělávacích aktivitách tak může být efektivním prostředkem k eliminaci pocitů izolace a prevence osamělosti a sociální deprivace.

Kdo je to senior?

O kom to ale vlastně hovoříme, když mluvíme o seniorech? Slovník cizích slov pojem senior vymezuje mimo jiné jako „*příslušník starší věkové kategorie*“ (Linhart, 2005, str. 336). V konečném důsledku je vlastně lhostejné, budeme-li za seniory považovat příslušníky populace 50+, 60+ nebo 65+. Jako o seniorech hovoříme tedy o lidech, u nichž se začínají projevovat involuční procesy jak v rovině tělesné, tak i psychické a sociální. S involučními změnami a následným určitým stupněm omezení výkonnosti v oblasti fyzické i psychické lze počítat u všech stárnoucích lidí. A tato specifika je nezbytné při práci se seniory respektovat, přestože v praxi to je poměrně komplikované, protože seniorská populace je velmi různorodá, vždyť např. věkové rozpětí mezi seniory může být bezmála půl století! Existují mezi nimi také značné rozdíly ve fyzických, psychických či kognitivních schopnostech; liší se dosaženým vzděláním a socioekonomickým statutem, mají různé priority, zvyky či životní styl. A většina rozdílů se s věkem spíše zdůrazňuje.

Jak se tedy vlastně s věkem měníme?

Stárnutí je normální, přirozený a zákonitý fyziologický proces. Dochází při něm k řadě změn a ztrát, zpravidla lze zaznamenat pokles ve funkcích organismu, ale některé funkce mohou zůstat i beze změny. Zhoršuje se **zrak**, což lze však poměrně snadno korigovat vhodnými brýlemi, případně operativně. Zhoršuje se vidění za šera a v noci, dochází i ke změnám ve vnímání barev. S přibývajícím věkem se mění i vnímání intenzity světla a rychlost, s jakou se lidé dokáží přizpůsobit nižší úrovni osvětlení (Petřková, Čornaničová, 2004). Pokud jde o **sluch**, následuje pomalý, ale trvalý pokles. Nejprve klesá slyšitelnost zvuků vysokých frekvencí, postupně může dojít i ke zhoršenému rozlišování některých souhlásek (např. v, d, b), což má za následek zhoršení vnímání mluvené řeči (např. při přednášce či besedě). Zatímco zhoršení zraku senioři bez problémů kompenzují brýlemi, zhoršení sluchu obvykle nekompensují vůbec. To může mít za následek nejen problémy v komunikaci, ale také řadu emočních problémů (např. skleslost, úzkost, frustraci).

Věkovým změnám podléhá také pohybová aktivita člověka. Nejvýznamnější změnou je **ubývání rychlosti pohybů, zpomaluje se psychomotorické tempo**, což se projevuje nejen např. v chůzi či jemné motorice, ale také na psychické úrovni (např. zpomalené tempo myšlení apod.). Dochází k **prodloužení reakčního času**. Prodloužení reakčního času spolu se změnami zraku a pohybové koordinace mohou u seniorů zhoršovat např. psaní na počítači, ovládání tabletu nebo mobilního telefonu apod. (Petřková in Špatenková, Kryštof, 2010).

Starší a staří lidé mohou také trpět možnými **zdravotními omezeními**. Začínají se objevovat chronické potíže, které se mohou dále zhoršovat a posléze ovlivňovat kvalitu života ve stáří.

S přibývajícím věkem dochází i k různým psychickým změnám, není to však pravidlem. Obvykle se zhoršuje pozornost i paměť. Nezřídka dochází také k osobnostním změnám (Langmeier, Krejčířová 2006). Zhoršuje se zejména tzv. **novopaměť** (pamatování si nových informací), naopak **staropaměť** (pamatování si starších obsahů) zůstává zachována, ba dokonce se může zlepšovat. S přibývajícím věkem se paměť zhoršuje, ovlivněny jsou především pamětní výkony v oblasti krátkodobé paměti (Holmerová a kol. 2014).

Dobrá zpráva je, že aktivní duševní činností lze paměť trénovat, udržovat a rozvíjet. To věděl již Jan Ámos Komenský, který radil: „Nenechávej paměť odpočívat. Není nic jiného, co by se tak radovalo a rostlo z práce jako paměť. Svěřuj jí každý den něco; čím více jí budeš

svěřovat, tím věrněji bude vše střežit.“ A také lidová moudrost připomíná, že „co se nepoužívá, to zakrňuje...“

U **intelligence** dlouho převládal názor, že stárnutí je spojeno s poklesem intelektové výkonnosti. Pokles intelektové výkonnosti s věkem však není rovnoměrný; některé schopnosti se snižují rychleji, jiné pomaleji a některé dokonce nevykazují téměř žádný pokles ani u sedmdesátiletých jedinců.

Pokud jde o osobnost seniora, zásadně se nemění, ale některé rysy se mohou zdůrazňovat, např. opatrnost, nerozhodnost a puntičkářství. Nejistota ve vztahu k mladším lidem, kterým starý člověk nestačí a občas ani nerozumí, mění vlastnosti, které se projevují ve vztahu k lidem. Je to např. egocentrismus, který se často jeví jako sobectví, podezíravost a vztahovačnost, nesnášenlivost, lakota nebo prohloubená introverze, která může vést až k samotářství a odmítání sociálních kontaktů. Starší lidé bývají taktéž velmi citliví, až přecitlivělí. Obvykle se také snižuje kontrola emocí a senioři mohou být labilnější, kritičtější a náladovější. Odborníci soudí, že neexistuje žádný typ osobnosti charakteristický pro stáří.

Také v sociální oblasti dochází k celé řadě změn. Např. **sociální kontakty** seniora řídnu – přátelé, kamarádi a známí umírají. Sociální kontakty se tak odehrávají spíše jen v rámci rodiny, kde se senior cítí relativně jistý. Na druhou stranu potřeba kontaktu s vrstevníky je silná, ten přináší seniorovi větší pochopení pro různé potíže, generační solidaritu. Senioři mohou trpět pocitem osamělosti a izolace, což může být způsobeno psychickým či fyzickým stavem (jako je slábnutí zraku či sluchu, zhoršení paměti, inkontinence atd.) nebo konkrétní sociální situací (chudoba). Starý člověk se také musí vyrovnat se změnou či úplnou ztrátou určitých sociálních rolí vážících se na stáří (např. ztráta profesní role).

Všechny zmiňované změny ale nemusí být nutně jen k horšímu. Některé mohou naopak senioři kompenzovat velkou mírou systematickosti a důslednosti, pochopením, rozvážností apod. Podle Rozálie Čornaničové (1998, s. 36) se senioři liší především:

- svými zájmy a koníčky,
- motivací realizovat svoje potřeby a zájmy,
- dosaženým vzděláním,
- sociálním prostředím,
- tvořivostí; pracovními nároky už v pracovní fázi života,
- společenskou angažovaností,
- zdravotním stavem,

- adaptací na odchod do důchodu,
- hledáním nových úkolů, výzev a životního programu,
- úrovní specifických kompetencí, potenciálů a schopností.

„Knihovnické“ aktivity jsou ve výše uvedených souvislostech skvělou volbou, protože přinášejí seniorům nejen informace a zážitky, ale nabízejí a vytvářejí prostor pro sebeaktualizaci. Návštěvy knihovny tak mohou seniorům mimo jiné kompenzovat redukci či ztrátu sociálních kontaktů a mohou vytvářet prostor pro setkávání seniorů nejen s vrstevníky, ale i s příslušníky jiných generací, mohou poskytovat náplň volného času, zapojení do smysluplných a užitečných činností atd.

Nezapomeňme, že i když návštěva knihovny je v zásadě stejná pro všechny věkové kategorie, v případě seniorů je nezbytné respektovat výše zmíněná specifika, možnosti a limity stárnoucích a starých lidí. Při kontaktu se seniory je nutné:

- respektovat osobnost seniorů a jejich možnosti (a limity),
- pomoci stárnoucím a starým lidem v adaptaci na stáří,
- podporovat pozitivní myšlení a nazírání na svět,
- posilovat sebevědomí seniorů,
- brát v úvahu věkové, psychické, fyzické či individuální difference starších lidí,
- efektivně s nimi komunikovat,
- pečlivě volit témata a obsahy komunikace,
- seniory všestranně aktivizovat (Špatenková, Smékalová, 2015).

Jenom tak je totiž možné naplnit koncept **úspěšného stárnutí a stáří**, který Jan Srnec (in Petřková, Čornaničová, 2004) shrnul do hesla ROSA:

- **R – racionální postoj** (rozumět svému stárnutí, být informován o nevyhnutelných změnách, předjímat je, připravit se na ně...),
- **O – orientace na budoucnost** (plánovat v krátkodobé perspektivě, posilovat radostná očekávání, „*umění se na něco těšit*“...),
- **S – sociální kontakty** (pěstovat přátelské vztahy, přijímat a dávat lásku, zajímat se o dění kolem, dosahovat společenského uznání...),
- **A – aktivity** (činnost duševní a tělesná, koníčky a hobby, záliby...).

Ve všech těchto oblastech mají knihovny co nabídnout.

Místo závěru

Bývá obvykle zvykem, že se na závěr nějakého textu shrnou klíčová data a že se zopakuje to nejdůležitější, o čem se v textu pojednávalo. Dovolte mi tedy, abych i já shrnula důležité informace a zařadila místo závěru jakési desatero pro ty, kteří se věnují (nebo chtějí věnovat) starým lidem.

1. Stárnutí a stáří je vždy současně problém společenský i problém individuální. Seniora posuzujeme jako neopakovatelnou individualitu, ale zároveň ve společenských souvislostech.
2. Obyvatelstvo stárne, přibývá starších a starých lidí. Péče o ně je záležitostí (*ale také nutností a povinností*) nejen jejich rodiny, ale také celé společnosti. Proto má strategický význam celospolečenský program péče o starou populaci. Jeho tvorba a uskutečňování není jen záležitostí státu a jeho institucí.
3. Staří lidé žijí ve společnosti, jsou její součástí, musí v ní a s ní být integrováni. Nezbytná je celospolečenská atmosféra, která racionálně chápe stáří a sympatizuje s ním.
4. Tzv. stará populace není homogenní. Je nutné uznávat její vnitřní odlišnosti strukturální i funkční. Také stárnutí a stáří jedince je vždy individuálně podmíněno a dotvářeno.
5. Posláním edukace seniorů je zlepšení kvality života ve stáří. Nejde jen o přidání let k životu, nýbrž i o přidání života k létům.
6. Problematika stáří je vždy komplexní. Má současně tvář biologickou, psychologickou i sociální. Jednostranný a izolovaný pohled na stáří vede k neúčinnému řešení a starým lidem jen málo pomáhá.
7. Individuální stáří je přirozenou vývojovou etapou lidského života. Stáří však nelze pasivně přijímat jen jako osud. Může být nepřítelem, ale lze se mu bránit. Na stáří je nutné se připravovat. Kvalitní a spokojené stáří je odměnou za celý předcházející život a cílem gerontagogických intervencí.
8. Stáří znamená ztrátu, resp. změnu programu. Činorodý život seniora je dán rozvíjením všech přiměřených forem fyzických či duševních aktivit. Aktivitu je vhodné předepisovat jako účinné geriatrikum.
9. Péče o starého člověka musí vycházet z aktuálních vědeckých poznatků a má některé neopomenutelné zásady. Mezi ně patří také funkční neoddělitelnost sociální a zdravotní pomoci, komplexní sociálně zdravotní péče.
10. Všichni, kteří nemají pochopení pro staré lidi a nevěří v účinnost své pomoci, ať dají ruce pryč od seniorů!

LITERATURA

- ČORNANIČOVÁ, Rozália: *Edukácia seniorov – Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Vyd. 1. Bratislava: Vydavateľstvo UK Bratislava, 1998. ISBN 80-223-1206-1.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stárí*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HOLMEROVÁ, Iva. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-3119-6.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1.
- Projekce obyvatelstva České republiky 2013* [online]. [cit. 2015-12-13]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20567167/402013u.pdf/3cd-c1b6f-9334-429e-99e6-f72b4047bee3?version=1.0>
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a David KRYŠTOF, eds. *Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2568-9.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-546-8.

Senioři a knihovny – standardy dobrých služeb

V populaci České republiky tvoří v současné době senioři necelých 20 %; jejich počet, jak bylo uvedeno v úvodu, v euroamerické civilizaci roste; ČR patří/bude patřit k „nejstarším“ evropským zemím. Seniorů – uživatelů jednotlivých knihoven je však již dnes v ČR běžně kolem 30 %, v menších knihovnách i mnohem více, a i zde se předpokládá vzestupný trend. Senioři tedy jsou, a zejména budou velmi početným a důležitým segmentem uživatelské obce knihoven.

Knihovny jsou si tohoto faktu vědomy a své služby seniorům samozřejmě nabízejí a poskytují. Liší se ovšem v přístupu k problematice (v některých knihovnách převládá názor, že není nutné poskytovat specifické nebo nadstandardní služby seniorům), v kvantitativních parametrech (počet a diverzita aktivit), kvalitě služeb (kvalifikace personálu, zajištění podmínek) atd. atd. Je však vždy jasné, zda a v čem by se měly služby seniorům lišit od služeb ostatním skupinám uživatelů, čím by je měly přesahovat, na co by měl být brán mimořádný zřetel? Víme v knihovnách, co je nezbytné, aby knihovna byla vnímána jako **přátelská k seniorům**, co je potřebné, co je vhodné, co lze doporučit?

Odpovědět alespoň částečně na uvedené otázky si klade za cíl tato publikace. V mnoha ohledech navazuje na metodickou příručku *Rovný přístup. Standard Handicap Friendly*, kterou v roce 2014 vydala s podporou Ministerstva kultury ČR Národní knihovna ČR. Třebaže služby knihoven seniorům není možné a snad ani vhodné standardizovat do té míry jako služby osobám se zdravotním znevýhodněním, jde i zde o služby skupině osob se specifickými potřebami a ohrožených sociální exkluzí. Již úvod dr. N. Špatenkové stručně, avšak výstižně zodpovídá otázku první a zásadní, tedy zda je třeba specifického přístupu, podmínek, služeb atd. skupině těchto uživatelů, aby byl zachován jejich rovný přístup ke službám knihoven, a zodpovídá ji kladně: z hlediska změn fyzických i psychických dispozic, sociálních a materiálních podmínek i (potenciálních?) mezigeneračních rozporů apod. je třeba

služby knihoven seniorům koncipovat specifickým způsobem. Proto by knihovna, jež chce být považována za přátelskou k seniorům (chcete-li, „senior friendly“), měla splňovat některé parametry. Považujme tyto parametry za základ (standard) dobrých služeb knihoven seniorům. Předkládaná příručka poskytuje nejen přehled těchto parametrů/standardů, ale také metodiku či doporučené postupy, jak jich dosáhnout, a přináší i řadu příkladů dobré praxe knihoven ve službách seniorům.

Pro snazší orientaci čtenáře i vzájemnou kompatibilitu se zmíněnou příručkou *Rovný přístup. Standard Handicap Friendly*, na niž je v textu opakovaně odkazováno, je zde dodržena obdobná struktura standardu (tato kapitola), na niž pak navazuje metodická část. Ta je rozdělena do 8 kapitol a několika subkapitol; v každé z nich je standard definován, podrobně popsána metodika, uvedeny příklady dobré praxe, případně i citována zpětná vazba seniorů (ponechána vždy v původním znění bez jazykových úprav). Poslední, devátá kapitola je věnována problematice dobrovolnictví seniorů a pro seniory v knihovnách, a to včetně vymezení obecného legislativního a věcného rámce. Nevztahuje se tedy ke konkrétnímu standardu, přesto má z metodického hlediska důležité místo právě v této publikaci. Text publikace je doplněn seznamem vybraných doporučených zdrojů, z nichž je možné získat další informace i hlubší přehled o problematice.

Publikaci připravili členové sekce „60+“ Svazu knihovníků a informačních pracovníků ČR (SKIP) na základě poznatků a zkušeností z desítek knihoven v ČR a s využitím řady relevantních informačních zdrojů i konzultací s odborníky z oblasti andragogiky, gerontagogiky, sociální práce ad. Práce na příručce trvala téměř dva roky, využity však byly poznatky a zkušenosti z mnohaleté praxe veřejných knihoven.

Standardy knihovny přátelské k seniorům

I. Obecné požadavky

- Knihovna vytváří podmínky pro rovný přístup ke službám a informacím.
- Registrace do knihovny je poskytována seniorům za zvýhodněnou cenu.

II. Personál

- Všichni pracovníci ve službách uživatelům mají znalosti projevů a důsledků stárnutí a stáří a dovednosti nezbytné pro poskytování služeb uživatelům – seniorům. Kvalifikace pracovníků v této oblasti je průběžně zvyšována.

- V závislosti na velikosti populace je v knihovně zaměstnán pracovník specialista na služby a komunikaci s klienty seniory.

III. Fond a služby

- Knihovna využívá všech prostředků vzdálené komunikace, nabízí dálkové služby.
- Knihovna poskytuje službu doručování výpůjček do domu.

IV. Technické a materiální podmínky

- Knihovna vytváří vhodné fyzické a technické podmínky a opatření umožňující samostatný pohyb a pobyt uživatelům – seniorům. Zajišťuje pravidelné kontroly funkčnosti speciálních opatření a vybavení.

V. Webové stránky knihoven

- Webové stránky splňují pravidla přístupnosti pro seniory.

VI. Spolupráce a propagace

- Knihovna spolupracuje s organizacemi zastřešujícími a sdružujícími seniory, především v dané lokalitě.
- Ve spolupráci s těmito organizacemi zajišťuje knihovna vhodnou formou propagaci svých služeb seniorům.

VII. Akce

- Knihovna pořádá aktivizační programy pro seniory, především vzdělávací aktivity. Minimálním požadavkem je Virtuální Univerzita 3. věku.

VIII. Integrované aktivity

- Knihovna pořádá cílené integrační/mezigenerační aktivity.

Jak dojít naplnění těchto základních parametrů (standardů) prozradí následující kapitoly publikace.

LITERATURA

CERNIŠÁKOVÁ, Eva a Helena HUBATKOVÁ SELUCKÁ, eds. *Rovný přístup – Standard Handicap Friendly: metodická příručka pro práci knihoven s uživateli s postižením*. 1. vyd. Praha: Národní knihovna České republiky – Knihovnický institut, 2014. ISBN 978-80-7050-641-7.

I. Obecné požadavky

1. Knihovna vytváří podmínky pro rovný přístup ke službám a informacím.

Problematika uživatelů – seniorů se musí projevit v krátkodobém i dlouhodobém plánování a při tvorbě strategií rozvoje a služeb knihovny. Měla by být obsažena také v knihovním řádu a případně dalších směrnících a dokumentech. V knihovním řádu by měly být uvedeny výjimky, které je možné seniorům povolit.

V případě seniorů se smyslovým, fyzickým či mentálním handicapem platí plně ustanovení standardu Handicap Friendly.

2. Registrace do knihovny je poskytována seniorům za zvýhodněnou cenu.

Technicky tento krok umožňují všechny stávající automatizované knihovní systémy (AKS), jde tedy jen o strategické rozhodnutí knihovny, případně přesvědčení zřizovatele o tomto vstřícném kroku.

Seniori, kteří opustí pracovní proces, se většinou ocitnou ve skromnějších podmínkách, než na jaké byli do té doby zvyklí, neboť výše důchodu je neporovnatelná s výší běžné mzdy či platu. Předpokládá se samozřejmě, že lidé si během života vytvoří určitou finanční rezervu, která jim umožní „dorovnávat“ důchod. Předpokládá se rovněž, že v seniorském věku jsou již některé potřeby saturovány a není třeba do nich investovat (bydlení, vybavení bytu apod.). Na druhé straně je však fakt, že řada seniorů neměla možnost si vytvořit dostatečnou finanční rezervu, že v seniorském věku výrazně rostou některé náklady (např. na zdravotní péči, léky apod.), a že tedy právě seniori jsou z hlediska materiálního zabezpečení skupinou, jež potřebuje sociální solidaritu. Tato solidarita je v různé míře součástí národních politik většiny evropských států včetně ČR. Reflektují ji politici, orgány veřejné správy,

komerční organizace, nezisková sféra. Projevit by ji tedy měly i knihovny, a to především zvýhodněním některých služeb a citlivým přístupem k uživatelům.

Jak na to

- Kromě snížení ceny registračního poplatku je možné redukovat také další ceny (např. vstupné na akce...).
- Speciální programy pro seniory je možné pořádat zcela bezplatně.
- Výjimky mohou být povoleny z délky výpůjční doby.
- Zvýhodněním je také donášková/ dovážková/ zásilková služba atd.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Cheb, Městská knihovna Děčín, Městská knihovna Tábor, Městská knihovna Svitavy (senioři nad 70 let registrační poplatek nehradí), Městská knihovna Rokycany, Městská knihovna Beroun, Městská knihovna Rychnov nad Kněžnou, Městská knihovna Šumperk, Krajská knihovna F. Bartoše ve Zlíně (senioři platí poloviční nebo cca poloviční registrační poplatek), Městská knihovna Česká Lípa (senioři nad 60 let platí dvoutřetinový registrační poplatek), Knihovna M. J. Sychry Žďár nad Sázavou (důchodci platí poloviční registrační poplatek, senioři nad 70 let registrační poplatek nehradí), Městská knihovna Havířov, Městská knihovna Hodonín (senioři nad 70 let platí cca 1/3 registračního poplatku) ad.

II. Personál

1. Všichni pracovníci ve službách uživatelům mají znalosti projevů a důsledků stáří a dovednosti nezbytné pro poskytování služeb uživatelům – seniorům. Kvalifikace pracovníků v této oblasti je průběžně zvyšována.

Základní znalosti o projevech a důsledcích stáří musí mít nejen zaměstnanci ve službách a ti, kteří s uživateli seniory přijdou do styku, ale také vedoucí pracovníci nebo alespoň jeden pověřený zaměstnanec v každém dalším úseku knihovny.

Pracovníci si musí uvědomovat základní témata spojená se seniory v knihovnách. Musí vědět o specifických projevech stáří, adekvátních způsobech a základních pravidlech komunikace se seniory, včetně event. využívání kompenzačních pomůcek; tyto znalosti musí být pravidelně doplňovány a aktualizovány.

Potřebné znalosti získají pracovníci prostřednictvím **školení v minimálním rozsahu 4 hodin**, které musí probíhat ve spolupráci s odborníkem/odborníky na problematiku stáří nebo subjekty, které se takovým typům školení věnují.

Jak na to

- Zkvalitnění života seniorů se věnuje řada organizací a institucí, některé z nich rovněž poskytují vzdělávání v této oblasti. Kromě těch s celostátní působností nalezne každá knihovna určité takové organizace v kraji, regionu či přímo místě.
- Hlubší znalosti je možné získat také přímým dlouhodobým kontaktem s cílovou skupinou (senioři), studiem literatury a dalších relevantních zdrojů, výměnou zkušeností s jinými knihovnami či stážemi v zařízeních zaměřených na služby seniorům.
- Pravidelné odpovídající vzdělávání organizuje od r. 2016 také SKIP, konkrétně Sekce 60+. Problematice jsou věnovány i další oborové

semináře či konference, které pořádají obvykle knihovny pověřené regionálními funkcemi

„Desatero“ (pravidla a specifika) komunikace se seniory:

- Respektovat vždy osobnost seniora a cílevědomě chránit jeho důstojnost.
- Věnovat klientovi dostatečnou pozornost a čas, v jednání vždy udržovat oční kontakt.
- Taktně ověřit možné komunikační bariéry (zrak, sluch...).
- Vnímát překážky v okolí (např. hluk...), snažit se je eliminovat, nebo vybrat jiný komunikační prostor; pro komunikaci umožnit pohodlnou pozici klienta (židle u pultu...).
- V případě potřeby mluvit pomalu, zřetelně, respektovat zpomalení komunikace.
- Ověřit si, zda klient porozuměl, resp. čemu porozuměl, v případě potřeby zopakovat.
- Jednat podle pravidel slušného společenského chování (a to i v případě, že klient tato pravidla nedodržuje).
- Jednat vždy s velkou mírou empatie, trpělivosti a respektu.
- Pomoc vždy nabídnout, ale nikdy nevnučovat.
- Důsledně se vyhýbat zdětinšťování.

2. Asistenční služba

V každé knihovně, která je přátelská k seniorům, by měla/y pracovat kontaktní osoba/y (zaměstnanec/zaměstnanci) se specializací na práci se seniory; v knihovnách v obcích nad 20 000 obyvatel nebo knihovnách pověřených výkonem regionálních funkcí musí pracovat alespoň jeden zaměstnanec s hlubší specializací v oblasti gerontopsychologie, gerontagogiky apod., který se podílí na tvorbě koncepce a plánování strategií knihovny v této oblasti a je garantem kvality služeb knihovny seniorům. Tento pracovník je k dispozici během provozní doby knihovny; a to i uživatelům seniorům se specifickými smyslovými či fyzickými potřebami, pokud pro tuto kategorii není vyčleněn jiný specialista.

Knihovna, která je přátelská k seniorům, poskytuje služby doručování výpůjček do domu (viz kapitola Fond a služby); tuto službu musí vykonávat rovněž personál či osoby dodržující všechna výše uvedená pravidla a kritéria.

Příklad dobré praxe

Městská knihovna Chrudim (knihovnice s doplněným vysokoškolským specializovaným studiem v oblasti andragogiky)

Pro služby klientům – seniorům, kteří mají vzhledem k věku specifické potřeby v důsledku zhoršení fyzického či smyslového stavu, platí v adekvátní míře pravidla a metodiky standardu Handicap Friendly. Pracovníci ve službách musí mít tedy osvojena alespoň základní pravidla (desatero) adekvátní komunikace s osobami s tělesným a smyslovým postižením; pravidla bezbariérového pohybu z hlediska vnitřního uspořádání prostoru a aktuální situace; pravidla orientace a pohybu osob se smyslovým postižením v prostoru. Jsou také náležitě proškolení v obsluze zařízení, která umožňují vstup fyzicky/smyslově znevýhodněné osoby do budovy či jednotlivých prostor (výtahy, plošiny...) či komunikaci s ní (mikrofon, indukční smyčka, světelná signalizace, kamerová lupa ad.) a mají obecné znalosti o alternativních formátech knihovních dokumentů (zvukové, elektronické dokumenty...) s ohledem na místní fond.

A co na to seniori?

Dnes jsem přišla na hodinu internetu a vzpomněla si, že nevím, jestli jsem doma vypnula varnou konvici. Bydlím v desátém patře, dál se mě nechtělo myslet. Vaše příjemné pracovnice mě, ale pomohly. Vyhledaly číslo telefonu mé sousedky, půjčily telefon a já mohla zavolat a domluvit návštěvu u mě.

Ani nevím kolik roků už jsem Vaší „zákaznicí“ a nikdy se nestalo, že by někdo byl nepříjemný, neochotný. Ale dnes to byla pomoc „tonoucímu“. Moc Vám děkuji. Budu sem stále ráda chodit. Děkuji.

Seniorka, uživatelka knihovny – zápis v Knize přání Studijní a vědecké knihovny v Hradci Králové, 10. 2. 2010

LITERATURA

CERNIŇÁKOVÁ, Eva, ed. a Helena HUBATKOVÁ SELUCKÁ, ed. *Rovný přístup - Standard Handicap Friendly: metodická příručka pro práci knihoven s uživateli s postižením*. 1. vyd. Praha: Národní knihovna České republiky - Knihovnický institut, 2014. ISBN 978-80-7050-641-7.

ŠOUREK, David. *Přátelská pracoviště: metodika k workshopům budování přátelských organizací se zaměřením na knihovny a jejich služby lidem se specifickými potřebami*. Praha: Konfederace zaměstnavatelských a podnikatelských svazů České republiky, 2015. ISBN 978-80-260-9750-1.

III. Fond a služby

Pro potřeby seniorů obecně není třeba v knihovně budovat speciální fond. Výjimku tvoří senioři se smyslovým, fyzickým či mentálním handicapem, pro něž platí plně ustanovení standardu Handicap Friendly. Uživatelům – seniorům jsou tedy k dispozici stejné fondy jako všem ostatním uživatelům. Za připomenutí však stojí několik drobných doporučení, která mohou poskytnout nabídku fondů pro seniory přidanou hodnotu:

Jak na to

- Je možné zaměřit se na některá choulostivější témata (zdraví, bezpečnost, „šmejdi“...) jak ve fyzickém fondu, tak v informačních zdrojích v elektronické podobě.
- Rozhoduje-li se akvizice mezi dvěma vydáními stejného titulu, vyberte ten s větším typem písma.
- V úvahu je dobré brát i váhu knihy (lehčí je výhodnější na transport i při čtení).
- Existuje celá řada periodik určená specificky seniorům; neměla by ve fondu knihovny chybět (Revue 50+, Vital, ...).
- Půjčovat čtečky e-knih; jsou vhodným nosičem pro čtenáře – seniory, zejména pokud knihovna zároveň zajistí proškolení v používání této technologie.
- Půjčovat audioknihy; jsou mezi seniory vítaným médiem.
- Lupa či brýle k dispozici čtenářům u vypůjčného pultu nebo na jiném vhodném místě jsou vítaným doplňkem prezenčních služeb knihovny.

1. Knihovna využívá všech prostředků vzdálené komunikace, nabízí dálkové služby

Knihovna by měla podle možností nabízet co nejvíce způsobů pro přístup ke službám a pro komunikaci s uživateli, a to včetně služeb

poštovních. Využívá také e-mailovou komunikaci, SKYPE, ICQ, ev. komunikaci prostřednictvím sociálních sítí.

Prostředky pro komunikaci a elektronické dálkové služby musí být možné využívat nezávisle na použité platformě nebo technickém zařízení.

Jak na to

- Je vhodné s každým uživatelem – seniorem probrat jeho preference a možnosti komunikace na dálku a preferovaný způsob pak využívat.
- O možných způsobech komunikace uživatele – seniory informovat všemi dostupnými cestami, připojit též nabídku seznámení či proškolení.
- Vyzkoušejte, jestli je služby katalogu možné využívat i při zpomaleném připojení, nebo pokud čtenář používá jiný prohlížeč než knihovník, jestli je služby možné využívat na tabletu a mobilním telefonu. Nedoporučuje se používat řešení, které vyžaduje instalaci speciálního softwaru apod.

2. Knihovna poskytuje službu doručování výpůjček do domu

Službu lze poskytovat donáškou, dovážkou, případně zásilkou; vždy záleží na možnostech knihovny. Doporučeným intervalem pro pravidelné doručování dokumentů je cca 1 měsíc, vždy stejný konkrétní den v týdnu.

Jak na to

- Služba je podmíněna registrací čtenáře v knihovně.
- Je zajišťována pracovníkem knihovny (ideálně např. z oddělení pro dospělé čtenáře). Donášku je možné zajistit také ve spolupráci s úřadem samosprávy, dobrovolnickými organizacemi, komunitními centry, studenty apod. I tito spolupracovníci knihovny musí mít základní znalosti a dovednosti pro komunikaci se seniory (viz kapitola Personál). Nezapomínejme však na důvěřivost nebo naopak nedůvěru starších lidí. Senior musí s docházkou spolupracovníka knihovny (ne-zaměstnance) souhlasit, musí být s dotyčným seznámen (viz kapitola Dobrovolnictví). Zejména zpočátku je třeba pravidelně ověřovat spokojenost seniora s výkonem služby.
- Výběr dokumentů provádějí sami uživatelé, například pomocí online katalogu; seznam požadovaných knih je také možné zaslat na

předem dohodnutou e-mailovou adresu nebo předat při doručení osobně v papírové podobě. Další možností je ponechat výběr na knihovníkovi, který zná profil jednotlivých uživatelů, a je tak schopen reflektovat jejich konkrétní zájmy a záliby.

- Pokud knihovna nemá k dispozici automobil, je možné uzavřít např. dohodu (smlouva o výpůjčce) se zřizovatelem knihovny nebo smlouvu o používání soukromého vozidla se zaměstnancem apod.
- U doručování dokumentů je důležité vyhradit si časovou rezervu. V prvé řadě se sice jedná o realizaci výpůjčky konkrétnímu uživateli, ale ten často nečeká pouze na připravené dokumenty, nýbrž i na sociální kontakt s knihovníkem jako s blízkým člověkem.
- Vedle doručování výpůjček jednotlivým uživatelům navazuje knihovna spolupráci a poskytuje tuto službu také např. pečovatelské službě, domovu důchodců, nemocnici apod. V těchto institucích bývá sice k dispozici knihovnička, obsahuje však většinou zastaralé a náhodně posbírané tituly. Knihovna nabízí mnohem širší a aktuálnější **knihovní fond** i kvalifikovanou a lidskou službu svého pracovníka. Služby pro tyto subjekty je vhodné provozovat na základě uzavřených smluv.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Slavoj Dvůr Králové nad Labem, Knihovna Frýdek – Místek, Knihovna města Hradce Králové, Knihovna Václava Čtvrtka Jičín, Městská knihovna Třebíč, Knihovna Karla Dvořáčka Vyškov...

Další doporučení vztahující se k výpůjčním službám

- Finanční zvýhodnění roční registrace (viz kapitola Obecné požadavky).
- Možnost zvýhodnění/prodloužení výpůjční lhůty, počtu knihovních jednotek apod.
- Knihovna by průběžně měla mapovat složení populace v obci/měste – věkové, sociální, profesní, národnostní rozvrstvení; knihovníci ve službách by se měli zajímat o koníčky, záliby, čtenářské zájmy, možnosti a schopnosti „svých“ čtenářů – to vše s cílem neustálého přizpůsobování služeb a složení fondu.
- Seniori často ochotněji poskytují zpětnou vazbu k hodnocení služeb knihovny (zejména ústně); mohou tak např. pomoci definovat různé bariéry v poskytování služeb či provozu knihovny, a to nejen pro uživatele – seniory.

A co na to seniori?

Velmi si vážím toho, že existuje někdo, kdo chce aktivně něčím prospět starým lidem. V knihovně jsem byl, zvláště poslední dobou, deklasován již cestou do knihovny, poté složitostmi výběru. Vše řešící je pro mne příchod knihovnice, jež zná mé představy. Umí vybrat profesionálně pro mě přesně to, co mne plně uspokojí. Je to služba, kterou mnoho lidí ke své škodě nežádá. Nedomyslí onu dokonalou službu knihovny a její otevřené humánní možnosti oné zvýšené péče. Je to zvýšení hodnoty času pro okamžiky našeho dožívání. Já jsem za takovéto dění velmi vděčný jak místní knihovně, tak i vedení města. Byl jsem obohacen a jsem i potěšen.

Senior (82 let), obyvatel domu s pečovatelskou službou v Sadové ve Dvoře Králové nad Labem

IV. Technické a materiální podmínky

1. Knihovna vytváří vhodné fyzické a technické podmínky a opatření umožňující samostatný pohyb a pobyt uživatelům – seniorům. Zajišťuje pravidelné kontroly funkčnosti speciálních opatření a vybavení.

Pro cílovou uživatelskou skupinu seniorů nejsou požadovány speciální fyzické a technické podmínky. Zároveň se však na ni vztahují v adekvátní míře všechny běžné požadavky a pravidla technických a materiálních podmínek pro osoby se sníženou hybností, případně s lehčím zrakovým či sluchovým handicapem. Podrobně jsou tyto podmínky popsány ve standardu a metodikách Handicap Friendly. Všechna opatření musí být v souladu s Vyhláškou 398/2009 Sb. O obecných technických požadavcích zajišťujících bezbariérové využívání staveb.

Jak na to

- vhodně osvětlit přístupové cesty do knihovny,
- zajistit bezbariérový přístup do knihovny,
- umožnit parkování,
- zajistit snadné otevírání dveří do budovy (nesmí působit návštěvníkům problémy),
- zajistit bezpečnost přístupu a pohybu po knihovně za všech okolností,
- mít výtahy (dostatečně a vhodně osvětlené) či eskalátory do patrových prostor,
- mít zábradlí u schodišť, zabezpečit schody proti uklouznutí,
- používat srozumitelný a názorný orientační systém v knihovně, nápisy dostatečně velkým písmem,

- umožnit sezení u výpůjčních a informačních pultů (též možnost odložit zde zavazadlo, hůl...); ideální židle pro seniory je hloubka sedu 45 cm, výška sedu 44–49 cm, šířka sedu: 52 cm,
- dodržet vhodnou výšku regálů (včetně výše spodního regálu),
- zajistit vhodné světelné podmínky ve všech uživatelských prostorech, zejména u pracovních míst,
- mít u všech technických zařízení k dispozici návody ve větším písmu a též informaci, na koho se lze obrátit v případě problémů,
- kabely všech technických zařízení umístit tak, aby nebránily v pohybu a nebyly potenciálním nebezpečím,
- používat snadno manipulovatelný sedací nábytek v uživatelských prostorech,
- vyhradit odpočinkový prostor k dispozici uživatelům,
- povolit a umožnit dodržování pitného režimu,
- odstranit všechny dočasné překážky (včetně kluzkých podlah) před otevřením knihovny,
- mít volně přístupné WC.

Příklady dobré praxe

Lze nalézt v desítkách knihoven v celé ČR.

A co na to senioři?

Do té naší knihovny vedly sice jen asi dvě desítky schodů, ale pro nás osmdesátníky to býval horolezecký výkon s chmurným výhledem do budoucích dnů. Je to asi dva, ne více než tři roky, kdy jsem se osmělila poslat tuto poněkud pesimistickou úvahu tehdejšímu vedení města. Odezvu jsem nečekala, odpověď však přišla obratem od samotného předešlého starosty Mgr. Jaroslava Melši – pár milých slov a příslib nápravy. A opět jsem nedoufala v žádný zázrak. Bylo jasné, o jak náročný a obtížně řešitelný problém půjde. Ale k zázrakům přece jenom občas dochází i u nás v Dobříši. Únor 2015 – čtenáři vstupují do nového – pozoruhodně citlivě a originálně vyprojektovaného areálu. Snad to nebude znít příliš namyšleně, ale napadlo mě: „Teď má Dobříš nejatraktivnější knihovnu v celém okrese.“

Dopis do *Dobříšských listů* (seniorka z generace osmdesátníků) – Městská knihovna Dobříš

LITERATURA:

- CERNIŇÁKOVÁ, Eva a Helena HUBATKOVÁ SELUCKÁ, eds. *Rovný přístup - Standard Handicap Friendly: metodická příručka pro práci knihoven s uživateli s postižením*. 1. vyd. Praha: Národní knihovna České republiky - Knihovnický institut, 2014. ISBN 978-80-7050-641-7.
- ČESKO. Vyhláška č. 398/2009 ze dne 5. listopadu 2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2009. Dostupné také z: [http://www.mmr.cz/cs/Uzemni-a-bytova-politika/Uzemni-planovani-a-stavebni-rad/Pravo-a-legislativa-\(1\)](http://www.mmr.cz/cs/Uzemni-a-bytova-politika/Uzemni-planovani-a-stavebni-rad/Pravo-a-legislativa-(1)).

V. Web pro seniory

1. Webové stránky splňují pravidla přístupnosti

Webové rozhraní knihovny musí splňovat **pravidla přístupnosti podle metodiky WCAG 2.0**. Cílem je, aby se senior mohl samostatně dostat k informacím uvedeným na stránkách, aniž by byl znevýhodněn možným zhoršením senzorických, motorických či kognitivních schopností.

Při navrhování webových stránek vhodných pro používání uživateli vyššího věku je tedy nutné zohlednit několik faktorů respektujících zhoršení:

- Zraku
 - ▶ zúžení zrkového pole
 - ▶ snížení citlivosti na fialovou část světelného spektra
 - ▶ snížení vnímání kontrastů
 - ▶ snížení průchodu světla do oka
 - ▶ dalekozrakost
 - ▶ případně onemocnění jako šedý a zelený zákal
- Sluchu
- Motoriky
 - ▶ artritida
 - ▶ esenciální tremor (třes)
 - ▶ Parkinsonova nemoc (spojená se svalovou rigiditou, bradykinezi (celkovým zpomalením pohybu), parkinsonským tremorem (třesem) a nestabilním postojem)
- Kognice
 - ▶ snížení schopnosti zapamatovat si nové informace
 - ▶ demence spojená s neurodegenerativními onemocněními, jako roztřoušená skleróza, Alzheimerova a Parkinsonova nemoc, vedoucí k náládovosti, zhoršení paměti, zmatenosti a zhoršení komunikačních schopností

Jak na to

Informace potřebné pro návrh webových stránek zohledňujících přístup seniorů je možné získat na webu: <http://www.w3.org/TR/wai-age-literature/>, který je součástí WCAG 2.0 a věnuje se této problematice.

Redish a Chisnel (2004) shrnují problematiku přístupu k webu do čtyř skupin, ve kterých poukazují na optimální řešení:

- Interakční design
 - ▶ jasně odlišit odkazy (např. podtrhávání)
 - ▶ omezit prvky, jako jsou např. skrolovací seznamy; „skrolování“ a dvojkliky se s věkem stávají náročnější
 - ▶ pečlivě zvážit nutnost „rozklikávání“; pochopení toho, k čemu je možné přistupovat pomocí „rozklikávání“, je pro seniory náročnější
 - ▶ poskytovat informace přes více senzorických kanálů, např. též přes vizuální a sluchové
- Informační architektura
 - ▶ jasné popisy (nadpisů, odkazů, prvků v menu)
 - ▶ používat spíše mělké než hluboké uspořádání odkazů
- Vizualní design
 - ▶ omezit irelevantní odkazy a reklamu – značně ztěžují orientaci a odvádějí pozornost
 - ▶ používat větší typ písma
 - ▶ používat text s větším kontrastem a odpovídajícími nadpisy, které pomáhají při orientaci na stránce
 - ▶ volit vhodné barevné schéma s ohledem na zhoršení vnímání určitých barev
- Informační design
 - ▶ jasné vyjadřování a úprava obsahu
 - ▶ v případě nakládání s vnitřními systémy, jako je například vyhledávání knih apod., poskytnout přesný návod definující krok za krokem postup pro použití, případně využívat prvky nápovědy

Další doporučení

- Webové stránky musí samozřejmě dodržovat všechna další obecně platná pravidla: dobrou strukturu, přehlednost, srozumitelnou navigaci, stejné umístění navigačních prvků; na hlavní stránce poskytovat dostatečné informace o chodu knihovny, informace pro pohyb a orientaci v knihovně a dále informace zohledňující možné motorické obtíže seniorů – o bezbariérových přístupech, výzaticích, WC apod.; funkčnost odkazů na webových stránkách musí být samozřejmě pravidelně kontrolována a nefunkční odkazy aktualizovány.

- Pokud se chcete ujistit, že webové stránky knihovny jsou opravdu přívětivé k seniorům, dejte jim je otestovat! Deset seniorů různého věku, stupně vzdělání a pohlaví poskytne zpětnou vazbu k nezaplacení; testující by v ideálním případě neměli být dlouholetými uživateli webových stránek vaší knihovny. Testovat lze čitelnost textu, srozumitelnost informací, navigace odkazů atd.
- Další informace pro návrh stránek přístupných pro seniory lze mimo jiné nalézt na doporučených webových stránkách a v publikacích.
- Knihovna může rovněž vyčlenit sekci speciálních informací pro seniory (informace o specifických službách nabízených knihovnou, speciálních aktivitách pro seniory (trénování paměti, U3V, VU3V ad.), případně též další odkazy týkající se seniorů, např. odkazy na webové stránky určené seniorům apod.). Tato sekce musí být prezentována jako služba „navíc“, nikoli jako diskriminační prvek!

Příklad dobré praxe

Městská knihovna Rakovník (speciální modul webu pro seniory, viz: <http://www.knihovna-rakovnik.cz/seniori/>)

LITERATURA

CERNIŇÁKOVÁ, Eva, ed. a Helena HUBATKOVÁ SELUCKÁ, ed. *Rovný přístup - Standard Handicap Friendly: metodická příručka pro práci knihoven s uživateli s postižením*. 1. vyd. Praha: Národní knihovna České republiky - Knihovnický institut, 2014. ISBN 978-80-7050-641-7.

Web Accessibility for Older Users: A Literature Review: W3C Working Draft 14 May 2008. W3C [online]. Cambridge, MA: W3C, 14 May 2008, © 2008 [cit. 2016-06-01]. Dostupné z: <http://www.w3.org/TR/wai-age-literature/>

VI. Spolupráce a propagace

1. Knihovna spolupracuje s organizacemi zastřešujícími a sdružujícími seniory, především v dané lokalitě. Knihovna spolupracuje s organizacemi a institucemi, které se věnují práci se seniory zejména na místní a regionální úrovni.

- Knihovna spolupracuje s organizacemi zřízenými k pomoci a podpoře seniorů. Jedná se zejména o domovy s pečovatelskou službou, domovy pro seniory, církevní a charitní zařízení, denní stacionáře, zájmová sdružení, kluby seniorů a spolky neziskového charakteru. Spolupracuje případně se seniorskými dobrovolnickými skupinami (problematice dobrovolnictví je věnována samostatná kapitola).
- Knihovna spolupracuje také s orgány veřejné správy a samospráv, jejichž náplní práce je sociální problematika. V místě působení může využívat i místní agendy samospráv, např. Zdravé město.
- Část seniorů se potýká s průvodními znaky vyššího věku (např. slabozrakost, zhoršující se sluch, zhoršené motorické schopnosti apod.). Knihovna proto také spolupracuje s organizacemi zaměřenými na pomoc osobám se specifickými potřebami.
- Knihovna spolupracuje rovněž se specializovanými vzdělávacími institucemi zabývajícími se celoživotním vzděláváním, zvláště pak s univerzitami a vysokými školami, které v rámci vzdělávání dospělých poskytují záštitu univerzitám třetího věku a virtuálním univerzitám třetího věku (k problematice více v kapitole VII).

Jak na to

- Je třeba zmapovat vhodné organizace v místě, resp. regionu, a možnosti vzájemně výhodné spolupráce.
- Vhodnými partnery jsou také lékaři v místě, policie aj.

- Spolupráci s partnery je rovněž výhodné využít ke školení personálu, plánování a přípravě vhodných aktivit, kontrole speciálních opatření apod.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Otrokovice (spolupráce s kluby seniorů ve městě), Městská knihovna Hlinsko, Městská knihovna Nová Paka (spolupráce s domovy pro seniory a stacionáři)

Knihovna spolupracuje s ostatními knihovnami na regionální i celostátní úrovni, které se věnují práci se seniory

- Zejména na regionální úrovni je vhodná vzájemná kooperace, např. výměna lektorů, zkušeností, společné aktivity apod.
- Knihovna využívá i zkušeností knihoven, které poskytují služby osobám se specifickými potřebami.
- Knihovna spolupracuje v rámci zájmových uskupení a odborných orgánů SKIP ČR (např. Sekce knihovníků trenérů paměti, Sekce 60+ , Sekce služeb osobám se specifickými potřebami ad.).
- Knihovna využívá dostupné metodické materiály a doporučení pro práci se seniory, závěry z odborných konferencí a seminářů, sleduje odborný tisk.

Jak na to

- Sdružení a organizace zaměřené na pomoc seniorům mají své webové stránky, ze kterých knihovny mohou čerpat inspiraci (viz závěrečné kapitoly).

2. Ve spolupráci s těmito organizacemi zajišťuje knihovna vhodnou formou propagaci svých služeb seniorům:

- Knihovna propaguje služby, fondy a akce určené seniorům.
- Knihovna informuje o poskytovaných službách a připravovaných akcích na svých webových stránkách (viz kapitola Web pro seniory). Může využívat i ostatní druhy moderních informačních technologií s vědomím, že část seniorů tento typ komunikace nevyužívá nebo ho odmítá.
- Propagační materiály musí mít knihovna k dispozici i v tištěné formě. Při tvorbě klasických tištěných materiálů musí dbát na potřeby seniorů: volit větší a snadno čitelné patkové písmo, uvádět přehledně důležité údaje, věnovat pozornost srozumitelnosti textu.

- Knihovna propaguje své služby a akce pro seniory ve spolupracujících organizacích a místech, kde se uživatelé vyššího věku sdružují a pobývají (pečovatelské domy, čekárny u lékaře, centra sociálních služeb...).
- Pokud knihovna spolupracuje se seniory jako cílovou skupinou a vede databázi kontaktů, je možné se souhlasem adresátů zasílat jmenovité pozvánky a informace prostřednictvím e-mailu, SMS, možný je i individuální telefonní kontakt. Formy komunikace tak mohou být osobní, telefonické, elektronické.
- Při propagaci služeb a aktivit může knihovna využívat též kontaktů se sdělovacími prostředky především regionálního charakteru a využívat specializované rubriky a pořady pro seniory. Při práci se sdělovacími prostředky je třeba dbát na specifika jednotlivých médií.

Jak na to

- Mějte předem připravené tištěné materiály v půjčovnách, rozdávejte je při akcích knihovny i pro jinou skupinu uživatelů, zajistěte výlep plakátů a umístění dalších materiálů ve spřátelených organizacích, na úřadě, u lékaře apod. Nepodceňujte osobní doporučení na základě osobních zkušeností uživatelů, tzv. „šeptandu“.
- Dohodněte si s partnery vzájemné odkazy na webových stránkách.
- Při přihlašování nových uživatelů seniorského věku si můžete zajistit jejich případný souhlas se zasíláním informací o akcích knihovny při zachování podmínek zákona na ochranu osobních údajů.

Příklady dobré praxe

Obecní knihovna v Jiřicích (u Humpolce) pořádá pravidelně v místním domě s pečovatelskou službou (DPS) od října do dubna posezení s promítáním obecní videokroniky, kterou vytváří knihovník, a různých naučných programů. Půjčuje do DPS časopisy a propaguje činnost seniorů v DPS na Facebooku.

Městská knihovna v Otrokovicích spolupracuje se třemi místními kluby seniorů. Knihy z výměnného souboru zde půjčují dobrovolníci. Přímo v klubech pořádá knihovnice různé akce. Každoročně se uskuteční setkání knihovníků a seniorů s Turistickým veterán klubem Otrokovice, na němž senioři hovoří o svých zážitcích z cest.

V rámci Komunitního plánu sociálních služeb ORP Písek spravuje Městská knihovna Písek internetový portál – web SOCIÁLNÍ POMOCI PÍSECKA – zaměřený na informace o poskytování sociálních služeb strukturovaných podle hlavních cílových skupin (senioři, rodiny s dětmi, osoby v krizi a osoby s postižením). Portál slouží zejména k usnadnění

orientace a zlepšení přístupu veřejnosti k sociálním službám. Součástí portálu jsou kontakty na poskytovatele sociálních služeb, informace z oblasti legislativy a také další informace týkající se doprovodných akcí. Knihovna spolupracuje s poskytovateli sociálních služeb na Písecku, odborem sociálních věcí MÚ Písek a řadou dalších organizací se vztahem k seniorům.

A co na to seniori?

Ráda bych poděkovala jménem mým i jménem kolektivu pracovníků Denního stacionáře Pohoda a hlavně jménem našich klientů za spolupráci s paní Ing. Marcelou Fidlerovou. Nejen dnes 7. 3. 2016 u nás předvedla profesionálně připravenou přednášku, která byla interaktivní, zajímavá, prostě skvělá. Paní Fidlerová se vždy snaží zapojit všechny naše klienty, připravuje si nejen zajímavé čtení, ale i poslechové cvičení. Moc děkujeme za pěkné nápady a těšíme se na další setkání. Dále bych ráda poděkovala paní Vendulce Vachové, která úplně stejně profesionálně vystupuje v Denním stacionáři Jitřenka, naši klienti si ji velmi oblíbili, vždy se na ni těší a s napětím čekají, co si budou moci vyrobit, nebo co zajímavého si společně přečtou.

Moc děkujeme

Městská knihovna Chrudim, spolupracující denní stacionáře

Zajímavé webové stránky podporujících organizací:

<http://www.seniorum.cz>

<http://www.sedesatka.cz>

<http://www.nejsmevcerejsi.cz>

<http://www.e-senior.cz>

<http://www.tretivek.cz>

<http://www.isenior.cz>

<http://www.vitalplus.org>

<http://www.vstupujte.cz>

<http://www.seniortip.cz>

<http://skip-treneri-pameti.webnode.cz/>

<http://bezbarierova.knihovna.cz/>

<http://www.sensen.cz>

<http://www.zivot90.cz/>

<http://www.bibliohelp.cz/>

<http://www.helpnet.cz/seniori/weby-pro-seniori>

<http://www.otevrenoseniorum.cz/>

Rovný přístup. Knihovna přátelská k seniorům

<http://seniori.charita.cz/>

<http://www.seniorrevue.cz/>

<http://proseniory.ff.cuni.cz/pro-seniory/webove-stranky-pro-seniory/>

<http://www.seniorem.eu/>

<http://www.moudrysenior.cz/>

<http://www.tvsenior.cz/>

<http://www.svetsenioru.cz/>

<http://www.zdravy-senior.cz/>

<http://www.simeon.cz/>

<http://www.senior6.cz/>

VII. Akce

1. Knihovna pořádá aktivizační programy pro seniory, především **vzdělávací aktivity**. Minimálním požadavkem je Virtuální Univerzita 3. věku

Nový koncept přístupu společnosti k populačnímu stárnutí je tzv. „aktivní stárnutí“. Je založen na změně postoje společnosti ke starším lidem, zejména na společenské podpoře, jež by měla umožnit starším lidem žít nezávisle, plně se zapojit do života společnosti, do společensky prospěšných činností, realizovat se, kvalitně naplňovat volný čas. Knihovny poskytují své služby veřejnosti bez ohledu na rasu, sociální status, náboženské přesvědčení, vzdělání, gender a také věk. Seniori tedy využívají jejich služeb jako všichni ostatní obyvatelé.

Knihovny také organizují pro veřejnost řadu zajímavých akcí a těchto akcí se mohou seniori rovněž libovolně účastnit, což je velmi pozitivní fakt vzhledem k žádoucí integraci seniorů a mezigeneračnímu propojení. Této problematice je věnována kapitola VIII. Na druhou stranu však také víme, že seniori stojí o možnost sociálního kontaktu s lidmi s obdobnou životní zkušeností, podobně smýšlejícími; rádi se pohybují ve společnosti vrstevníků a chtějí s nimi vzpomínat, hovořit, sdílet.

A i zde má knihovna přátelská k seniorům široké pole působnosti. Nabízí se pestrá paleta aktivit, které napomáhají aktivizaci seniorů a jejich zapojení do činností prospěšných jim i společnosti, jako je vzdělávání a rozvoj psychických, intelektových i fyzických kompetencí, dobrovolnická práce, zaměstnávání, zapojení do pomoci potřebným, práce pro ostatní, aktivity přispívající seberealizaci atd. atd. Knihovna má vždy možnost vybrat si a angažovat se v kterékoli oblasti.

Odedávna jsou knihovny vnímány především jako vzdělávací instituce, přesněji jako instituce přirozeně podporující infrastrukturu

formálního vzdělávacího systému – jako zdroj literatury, informačních pramenů a studijních materiálů pro výzkum, vývoj, inovace i kreativní průmysl, databanka uložených poznatků lidstva a také jako studijní zázemí a místo podpory osobního rozvoje jednotlivce. Stále silnější je ale i jejich pozice v neformálním vzdělávání obyvatel.

Z výše uvedeného a také z růstu významu celoživotního vzdělávání pro současného člověka vyplývá, že ***základem aktivit knihovny přátelské k seniorům jsou její aktivity vzdělávací.***

2. Vzdělávací aktivizační programy

Seniori jsou tradiční a stále atraktivnější cílovou skupinou vzdělávacích aktivit. Atraktivita této skupiny je dána nejen jejím kvantitativním růstem v populaci, ale také vzájemnými dlouhodobými přátelskými kontakty i vztahem ke knihovnám, větším množstvím volného času využívaného k osobnímu rozvoji a často silnou motivací k sebevzdělávání.

Celoživotní vzdělávání jako kontinuální proces získávání a rozvoje vědomostí, intelektových schopností a praktických dovedností může být realizováno organizovanou formou a vést k dosažení určitého stupně vzdělání (základního, středního, vysokoškolského), tj. ***vzdělávání formální***. Probíhá ve vzdělávacích institucích, jejichž funkce, cíl, obsah, prostředky a způsoby hodnocení jsou definovány a legislativně vymezeny (typickou institucí je škola). Může být ovšem také realizováno organizovanou formou, aniž končí dosažením konkrétního stupně vzdělání, tedy prostřednictvím vzdělávání zájmového, občanského, event. dalšího profesního, tj. ***vzdělávání neformální***. Realizuje se mimo formální vzdělávací systém, organizují je různé instituce (podniky, instituce vzdělávání dospělých, kulturní zařízení, knihovny...). Nebo probíhá neorganizovaně, institucionálně nekoordinovaně, a to záměrným či bezděčným učením se v rodině, mezi vrstevníky, v práci, ve volném čase, při četbě, sledování rozhlasu nebo televize apod., tj. ***informální vzdělávání či učení***.

Knihovny se mohou zapojit do všech těchto forem vzdělávání seniorů, které by vždy mělo naplňovat edukační potřeby seniorů, udržovat jejich psychickou svěžest a vytvářet podmínky pro udržení jejich dovedností. Zároveň umožňuje navazování nových přátelství a překonávání pocitu osamělosti ve studijních skupinách.

Jak na to

- mít dostatečný potenciál aktivních seniorů, kteří mají zájem dále se vzdělávat,

- vycházet z jejich potřeb a zájmů (udělat si včas průzkum, o jaké obory nebo oblasti lidského vědění mají zájem; pro začátek bývají vděčná např. regionální témata),
- komunikovat přitom se všemi potenciálními partnery v obci,
- zvážit podmínky, možnosti a kapacity knihovny
 - ▶ personální: mít pracovníka s kladným vztahem k seniorům; výše jeho úvazku závisí na velikosti a možnostech knihovny a rozsahu plánovaných aktivit,
 - ▶ technické: mít potřebnou techniku, ať už vlastní, nebo vypůjčenou – obvykle dataprojektor, notebook, plátno, event. prezenter, flipchart, fixy (konkrétní lektor může mít další požadavky, je třeba vždy upřesnit s předstihem),
 - ▶ prostorové: zvážit vhodnost vlastních prostorů, možnost pronájmu prostorů apod.,
 - ▶ finanční: např. mít vstřícného zřizovatele, který do rozpočtu organizace přispěje částkou na tyto aktivity (honoráře pro přednášející, ev. pronájem sálu apod.), případně využívat možností financování z více zdrojů (granty, dotace, sponzoři...) ad.,
- mít jasnou koncepci vzdělávání (konkrétní obsah (jeden obor, více oborů), velikost cílové skupiny, případně počet skupin, zda půjde o aktivitu jednorázovou, dlouhodobou, krátkodobou, zda ji bude knihovna zajišťovat sama, nebo ve spolupráci s partnerem (školou aj.), jaká bude frekvence jednotlivých lekcí, jejich formy a metody atd. atd.),
- přizpůsobit čas konání vzdělávacích aktivit potřebám seniorů v konkrétním regionu,
- mít kontakty na kvalitní přednášející a jejich kvality raději ještě osobně ověřit; lektorům vždy dávat jasné a přesné zadání v souladu se zjištěnými potřebami a preferencemi seniorů,
- vést lektory k využívání takových metod vzdělávání, které umožní seniorům nejen získat nové informace, ale i sdílet své zkušenosti, komunikovat s lektorem i ostatními účastníky,
- vyhodnocovat každou aktivitu a následně ji zlepšovat, v případě potřeby upravovat i měnit koncept,
- využívat osvědčené modely, distribuovat metodiky, sdílet s relevantními partnery a knihovnami,
- dělat dobře propagaci a marketing těchto služeb (viz kapitola Propagace a spolupráce).

Kromě toho je vhodné udělat z tohoto vzdělávání mezi seniory „prestižní záležitost“ a z každé akce či jednotlivé lekce/přednášky, nebo alespoň ze zahájení a ukončení (v případě cyklu) malou „společenskou

záležitost“. A především je třeba vydržet, protože čas přináší ovoce. Na úspěšný program, který seniory osloví, v následujícím ročníku obvykle přivedou své přátele, známé, další vrstevníky.

Knihovny organizují jak jednorázové vzdělávací aktivity, tak vzdělávání cyklické. Základní formy cyklického vzdělávání seniorů jsou:

- Univerzity třetího věku (U3V)
- Virtuální Univerzita třetího věku (VU3V)
- Akademie třetího věku (A3V)
- volné vzdělávací přednáškové tematické cykly, případně jednorázové vzdělávací aktivity
- kurzy (kurzy počítačové/digitální gramotnosti, jazykové kurzy, kurzy občanské gramotnosti, finanční gramotnosti, kurzy tvůrčího psaní, výtvarné a rukodělné kurzy atd.)

Knihovna přátelská seniorům zajišťuje standardně minimálně organizaci VU3V.

Virtuální Univerzita třetího věku (VU3V) 0

– www.e-senior.cz

VU3V je distanční forma U3V, která umožňuje rozšířit výuku i do míst, ve kterých není vysoká škola, a nabídnout tak možnost zájmového vzdělávání seniorům, kteří se z různých důvodů nemohou účastnit výuky v univerzitních městech. Garantem je Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity v Praze (dále ČZU), která zajišťuje výukové a doprovodné aktivity VU3V, centrální organizaci a administrativu, správu portálu a technické zajištění multimediálních přednášek.

Vzdělávání je založeno na informačních a komunikačních technologiích. Základ semestrálních kurzů je tvořen multimediálními přednáškami vedenými akademickými pracovníky z různých vysokých škol; témata kurzů související s akreditovanými studijními programy jsou proto různorodá.

Výuka VU3V zahrnuje skupinové přednášky, samostatné testy, komunikaci s lektorem a další aktivity, které jsou přístupné všude tam, kde je dostupný internet. Studenti tak mohou ve studijních skupinkách prostřednictvím informačních technologií v knihovně sledovat záznamy přednášek, společně diskutovat a procvičovat si odpovědi na otázky v testech. Individuální studium je založeno jednak na opakování přednášek přes internet nebo na pročítání celé přednášky v textové podobě a na vypracování testu. Případné dotazy na lektora lze aplikovat přes portál. Výhodou knihoven je i propojení s primárními tradičními dokumenty.

Posluchači se zapisují ke studiu vždy v jednom konzultačním středisku – knihovně. Cyklus přednášek obsahuje 6 semestrálních kurzů. Po jejich absolvování jsou posluchači pozváni do auly ČZU na promoci, při které obdrží „Osvědčení o absolvování U3V“. Po promoci mohou posluchači návazně pokračovat ve studiu nového cyklu dalšími tematickými kurzy.

Tato forma vzdělávání seniorů v knihovnách je významná především v menších místech, odkud je dojíždění do univerzitních měst problémem. Vzdělávání seniorů formou VU3V mohou realizovat ve spolupráci s obcí i nejmenší knihovny, jak dokazuje současná praxe. Jde o formu pro knihovny poměrně nenáročnou, a přesto velmi efektivní a úspěšnou. Vzdělávání seniorů formou VU3V je podporováno stovkami obcí v ČR, knihovny tak mohou být významným partnerem svému zřizovateli. Jsou známy příklady, kdy oficiálním pořadatelem VU3V je obec, ale fakticky vzdělávání organizuje knihovna.

Jak na to

Knihovna musí mít:

- vhodnou místnost pro promítání přednášek (prostor, ve kterém je klid, stoly a židle pro studující); výhodou je mít zázemí k poskytnutí občerstvení (káva, čaj...),
- 1 počítač (notebook) s připojením na internet, dataprojektor, plátno a ozvučení; vhodný je také alespoň jeden počítač s připojením k internetu pro veřejnost (pro ty, kdo potřebují skládat testy, případně pracovat individuálně na počítači v knihovně, protože doma nemají vybavení nebo připojení k internetu),
- pracovníka, který bude kontaktovat manažerku virtuální univerzity, Ing. Kláru Nehodovou (nehodova@pef.czu.cz) a absolvuje povinné bezplatné školení pro tutory (kontaktní osoby) nových středisek. Personální „servis“ je důležitý zejména na počátku kurzu (administrativní podpora, ovládání techniky v knihovně, péče o frekventy), později jsou senioři schopni zajistit si další průběh VU3V z vlastních řad.

I pro VU3V platí, že aktivitě prospěje doplnění doprovodnými a společenskými akcemi (dle možností knihovny).

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Benešov, Městská knihovna Česká Lípa, Městská knihovna Český Těšín, Městská knihovna Dačice, Městská knihovna Hodonín, Knihovna Ignáta Hermanna a Informační centrum Chotěboř, Městská knihovna Kopřivnice, Krajská vědecká knihovna v Liberci, Městská knihovna Milevsko, Knihovna města Mladá Boleslav, Městská knihovna Nové Město nad Metují, Knihovna města Ostravy,

Městská knihovna Písek, Městská knihovna Sedlčany (první veřejná knihovna zapojená do projektu VU3V), Městská knihovna Semily, Knihovna Slavoj Dvůr Králové nad Labem, Regionální knihovna Teplice, Městská knihovna Třemošnice, Městská knihovna Rýmařov, Knihovna Karla Dvořáčka Vyškov a několik desítek dalších knihoven.

Pokud to umožňují podmínky, pořádá knihovna další vzdělávání pro seniory i formou **přímé výuky** („face to face“ kurzy).

Univerzity třetího věku (U3V)

Jsou specifickou součástí celoživotního vzdělávání. Jejich základní charakteristikou je, že poskytují občanům seniorského věku (konkrétní věková hranice se u jednotlivých vysokých škol liší) vzdělání na vysokoškolské úrovni, čímž se liší od jiných forem osvětových a vzdělávacích činností. **U3V v knihovnách tedy musí být garantovány univerzitou nebo soukromou vysokou školou.** Vzdělávání na U3V je založeno na osobním rozvoji, nikoliv na profesní přípravě, a nezakládá tedy nárok na vysokoškolský titul. Účastníci kurzů mají statut posluchače univerzity, nejsou ale studenty ve smyslu zákona č.111/1998 Sb. o vysokých školách a všech navazujících a doplňujících zákonů a ustanovení. Vyučujícími jsou vysokoškolští učitelé, profesori, docenti, odborní asistenti a další odborníci, kteří seniorům umožňují, aby se mohli systematicky seznamovat s nejnovějšími poznatky v oblasti vědy, historie, politiky, kultury apod. Studium má mnoho různých forem, záleží vždy na konkrétní vysoké škole. Může být semestrální, ale také např. tříleté, dělené do semestrů, jednooborové i víceoborové. Nejčastější formy výuky jsou přednáška, seminář, případně laboratorní/teoretické cvičení. Počet lekcí a jejich četnost (jednou týdně, jednou za čtrnáct dní...) si určuje konkrétní univerzita sama. Podmínkou přijetí ke studiu je odevzdání vyplněné přihlášky, případně zaplacení školného za semestr. Úspěšným frekventantům je vydáno osvědčení o absolvování univerzity, často spojené s promoci na příslušné škole.

Jak na to

- Vysoké školy poskytující U3V jsou spojeny v Asociaci U3V. Na adrese <http://www.au3v.org/> lze nalézt seznam všech těchto vysokých škol a podle jejich programů či podle lokality je možné vybrat si tu, s níž chce knihovna spolupracovat.
- Asociace zároveň zveřejňuje podmínky, které klade na nutnou kvalitu výuky: <http://www.au3v.org/zprava-o-kvaluite-1>

S využitím všech výše uvedených doporučení týkajících se vzdělávací aktivity seniorů je dále vhodné:

- seznámit seniory hned v počátku s přesným tematickým a časovým rozvrhem lekcí; po dohodě s přednášejícím je možné poskytnout i základní osnovu jednotlivých hodin,
- na začátku semestru každému posluchači předat desky se všemi důležitými informacemi – rozpis přednášek, pravidla, kontakty,
- zařadit cca 5 přednášek za semestr s délkou do 3 hodin + přestávka/y,
- ke každé přednášce poskytnout účastníkům list s nejdůležitějšími údaji (jména, data, fakta atd., doporučenou literaturu, event. odkazy na webové stránky k tématu apod.; zajistit by měl lektor),
- na každé přednášce kontrolovat prezenci (podpis na prezenční listině),
- přiřadit k výuce v návaznosti na probírané téma i event. vycházky, výlety, exkurze,
- slavnostní předávání certifikátu a osvědčení o studiu pojmout jako společenskou událost (další společenské setkání je možné např. o Vánocích či při podobných příležitostech).

Není povinné

- vyžadovat maturitní vysvědčení (je výhodou, nikoli podmínkou),
- skládat zkoušky a testy.

Součástí U3V mohou být i kluby, které si posluchači vedou a organizují sami; knihovna může poskytnout prostor ke schůzkám, popřípadě organizačně vypomoci, pokud je to potřeba a jsou k tomu vhodné podmínky.

Příklady dobré praxe U3V

V Knihovně Kroměřížska (KK) vznikla v roce 1994 ve spolupráci s Klubem UNESCO Kroměříž nejprve Akademie 3. věku. Cyklus přednášek byl obsahově zaměřen tak, aby obsáhl témata pro seniory co možná nejzajímavější; studium bylo slavnostně ukončeno předáním diplomů těm posluchačům, kteří se zúčastnili všech přednášek. O studium byl trvale takový zájem, že nakonec bylo v roce 2006 v KK ve spolupráci s Univerzitou Tomáše Bati v Zlíně zřízeno detašované pracoviště Univerzity 3. věku.

Další příklady

Městská knihovna Litomyšl, Městská knihovna Prachatice.

Akademie třetího věku (A3V)

A3V je středně náročná forma zájmového vzdělávání s volnější tematickou strukturou (nemusí jít o ucelené studijní programy). Kromě přednášek a diskusí se pořádají i různé aktivity osvětového a zájmového charakteru, například exkurze, práce v zájmových kroužcích, tematické vycházky apod. Osvědčuje se věnovat zvolenému tématu celý semestr a vybrat podle toho vhodné lektory. Lektory bývají pedagogové středních i vysokých škol, odborníci z praxe, knihovníci... Knihovna může spolupracovat s partnery, nebo zajišťovat výuku sama s najatými lektory. Výuka probíhá v krátkodobých nebo dlouhodobých cyklech (semestrech). Potvrzení o absolutoriu se vydává na základě prezenze, nekonají se tu obvykle žádné zkoušky ověřující získané znalosti a dovednosti. Podmínkou přijetí ke studiu je zájem, odevzdání vyplněné přihlášky, případně zaplacení školného za semestr.

Příklady dobré praxe A3V

Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Středisko kulturních a knihovnických služeb Chomutov, Městská knihovna Chrudim, Městská knihovna Kopřivnice, Městská knihovna Kutná Hora, Městská knihovna Litvínov, Knihovna Karla Dvořáčka Vyškov, Městská knihovna Znojmo a desítky dalších knihoven.

Volné vzdělávací tematické cykly pro seniory

Tyto cykly se blíží A3V, jsou však ještě volněji koncipované a tematicky rozptýlené; účast na nich bývá nepravidelná, účastníci obvykle netvoří ucelenou skupinu, třídu, vybírají si jen jednotlivá témata, poplatek bývá stanoven za jednotlivou akci, absolutorium nebývá potvrzováno apod. Formálně jde nejčastěji o přednášky spojené se závěrečnou diskusí. Takové cykly bývají dobrou „přípravkou“ pro sofistikovanější a náročnější cyklické vzdělávání. Pořádají je stovky knihoven. Mohou však mít i zcela jinou podobu, jak ukazuje níže uvedený **příklad dobré praxe**:

Kurz PO ŠKOLE, Městská knihovna Velké Meziříčí:

Vrátil 26 seniorů do lavic na 7 úterních odpolední roku 2014. Na třídu čekaly 2 vyučovací hodiny a velká svačtinová přestávka. Hlavními lektorkami se staly učitelka místního gymnázia a ředitelka městské knihovny. Odučily každá po 5 hodinách českého jazyka, literatury, rétoriky, historie a psychologie. Učitelka MŠ se ujala hodin pracovního

vyučování a ředitel ZUŠ hudební výchovy. Došlo i na exkurzi do zdejší pobočky státního okresního archivu za originály regionálních dokumentů. Muzeum zapůjčilo sbírkové předměty spoutané s historií Velkého Meziříčí pro hodinu dějepisu. Výuka představila naše město z nejrůznějších úhlů pohledu: Diktát a jazykový rozbor, Pověsti kontra realita, Pomístní jména, Zdenka Vorlová - Vlčková, Františka Stránecká, Rétorická cvičení, Retro střípky, Barvy v našem životě, Symboly v našem životě, Výroba dekorací, Výroba stromu života, Valčík Meziříčské stráně. O velké přestávce se servírovaly ke kávě dezerty upečené vyučujícími. Došlo na vyměňování receptů, klábosení i zážitky z přípravy na vyučování. Hra na školu byla totiž nesmírně příjemným ozvláštňením kurzu. Omluvenky byly vyžadovány od již dospělých dětí našich žáků, docházka se zapisovala do třídní knihy hned po zvonění. Došlo i na domácí úkoly, které byly vybírány a klasifikovány. Brzy to měli všichni tak pod kůží, že opisovali, nebo přicházeli s rafinovanými výmluvami, proč nemají hotovu domácí práci. Rozdávání vysvědčení provázely nejen květiny a přátelské posezení, ale také jasné sdělení, že žáci chtějí postoupit do 2. ročníku. Jelikož tlak sílí, předpokládáme, že se tak stane na podzim 2016.

Další příklady dobré praxe

Městská knihovna v Třebíči, Městská knihovna Ústí nad Orlicí (Letní škola pro seniory), Knihovna města Hradce Králové (Aktivní a zdravý senior) a desítky dalších knihoven.

Kurzy

Kurzy rozumíme ucelený soubor přednášek, seminářů, cvičení atd., spojených společným tématem a obvykle také osobou vyučujících. Bývají ukončeny ústní zkouškou, písemným testem, výjimkou však není ani praktické ověřování či výstupy. Délka kurzu je dána složitostí obsahu, kurzy tedy mohou být několikahodinové, ale také několikadenní či ještě delší. Zásadní pro účastníka bývá účast na celém kurzu. Ta bývá na základě zájmu potvrzována přihláškou a úhradou účastnického poplatku. Po absolvování kurzu získává účastník obvykle osvědčení či certifikát. Kurzy mohou být prezenční, popř. e-learningové (zatím v knihovnách spíše ojedinělé).

- Knihovny nejčastěji pořádají pro seniory **kurzy počítačových/digitálních dovedností**, tj. základy práce s PC, případně navazující, rozšiřující a prohlubující kurzy počítačové gramotnosti (nástroje

Google, práce s digitálním fotoaparátem, úprava fotografií, práce s kamerou ad.).

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Český Těšín, Knihovna Frýdek-Místek, Krajská knihovna Karlovy Vary, Vědecká knihovna v Olomouci, Knihovna města Ostravy, Městská knihovna Otrokovice, Městská knihovna v Praze a desítky dalších knihoven. V Městské knihovně v Písku se senioři, kteří nemají odvahu zúčastnit se kurzů práce na PC, mohou přihlásit na individuální výuku, během níž se naučí základním dovednostem, ale hlavně se zbaví strachu z kurzu i z techniky samé. Mnozí se pak následně zdokonalují v „opravdových“ kurzech pro seniory.

- S kompetencemi v oblasti IT souvisejí i **kurzy informační gramotnosti**: hlavní úlohou těchto kurzů je posílit schopnost vyhledávání a vyhodnocování informací. Tyto kurzy se pro seniory pořádají spíše ojediněle. Příkladem dobré praxe jsou např. kurzy „Senioři píší Wikipedii“ (viz kapitola Ostatní aktivizační programy).

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Krnov, Městská knihovna v Praze, Městská knihovna Tábor, Knihovna F. Bartoše Zlín...

Stále častěji se v nabídce knihoven objevují **speciální jazykové kurzy pro seniory**, které bývají přijímány s velmi pozitivní odezvou.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Dobříš, Městská knihovna Humpolec, Knihovna Václava Čtvrtka Jičín, Městská knihovna Náchod ...

- **Občanské vzdělávání** (např. ekonomická gramotnost, péče o zdraví (zdravá výživa, aktivní odpočinek...), bezpečnostní problematika ad.). Lektory mohou být místní zdravotníci, ekonomové z praxe, zástupci záchranného systému. Policie ČR má obvykle v regionu pověřenou osobu, která bezplatně provádí školení prevence kriminality a sebeobrany; za připomenutí stojí i tzv. Seniorské akademie, což jsou kurzy celoživotního vzdělávání pořádané zpravidla obecní nebo místní policií. I zde mohou knihovny spolupracovat.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Chrudim, Městská knihovna Jihlava (bezpečnost), Městská knihovna Most (léčitelství), Masarykova veřejná knihovna Vsetín (ekonomická gramotnost, zdravý životní styl a jiné)...

- **Rukodělné kurzy** orientované na různé druhy ručních prací, často oživující polozapomenuté techniky, jako je např. paličkování, pletení košíků, drátkování, výroba keramiky ad.; využívají se však i nové, netradiční materiály a způsoby jejich zpracování. Úspěšné jsou např. kurzy floristiky, aranžování květin aj. Kurzy bývají spojeny s tradičními výročními zvyky (Vánoce, Velikonoce), výzdobou interiérů apod. Častějšími účastníky bývají ženy.

Tento typ kurzů pořádají stovky knihoven

- **Výtvarné kurzy:** od kurzů malby a kresby přes méně náročné techniky, které je možné provozovat v knihovně bez nutného specializovaného vybavení, jako je např. decoupage (tzv. ubrousková technika), enkaustika (původně antická technika malování horkým voskem) a řada jiných. Výtvarné i rukodělné kurzy jsou často orientovány mezigeneračně, mohou být spojeny i charitativním záměrem, což ještě posiluje motivaci seniorů, výtvořiny mohou ozvláštnit prostředí knihovny či jiných veřejných prostorů.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Sedlčany, Městská knihovna Most; kurzy méně náročných výtvarných technik rovněž pořádají stovky knihoven

Příklady dalších témat kurzů: zahrádka, psychologie, ekologie, přírodní medicína a mnoho dalších

Další doporučení vztahující se ke vzdělávání seniorů

- Sázet na dlouhodobější, cyklické aktivity (s vědomím toho, že někteří senioři se naopak z nejrůznějších důvodů (zdravotních, psychických, finančních, rodinných apod.) ostýchají zavazovat k dlouhodobějším aktivitám, takže pro ně může delší časové rozpětí působit jako určitá bariéra účasti); dobré je zohlednit i roční období.
- Stanovit a dodržovat pravidelné termíny.
- Eventuální nezbytné změny avizovat s předstihem a všemi dostupnými komunikačními cestami.
- Nezapomínat kurzy inovovat, mění se např. i kompetence nových seniorů.
- Realizace vždy záleží na velikosti a personálním zjištění knihovny, na velikosti obce a její věkové struktuře, na infrastruktuře služeb a množství organizací působících v oblasti celoživotního vzdělávání v obci, na dopravní obslužnosti obce a jejím spojením s okolím atd.

A co na to seniori?

Jsem moc ráda, že mi bylo umožněno toto studium v hezkém prostředí knihovny. Rodina je ráda, že jsem se toto všechno naučila a i v tomto věku, kdy už hodně věcí zapomínáme, na sobě pracujeme a vzděláváme se. Hodnotí mne velmi kladně před známými. Jsem moc ráda, že jsem mohla chodit do tohoto kurzu poznat takovou úžasnou trpělivou lektorku Ivetku, seznámit se s mnoha novými lidmi, spřátelit se díky tomuto studiu, kde jsme se podporovali a sdíleli si své problémy s počítačem a danou látkou. Byla jsem ráda, že mohu chodit opakovaně do kurzu, kde jsme při nové látce opakovali a opakovali, až jsme si látku zapamatovali. Tím si procvičujeme paměť, kterou stářím pomalu ztrácíme. Jsem šťastna, co mne Ivetka naučila, a tak můžu být ve stáří v kontaktu prostřednictvím počítače s rodinou i přáteli. Toto je můj názor proč chodit na kurz počítače.

Seniorka, účastnice kurzů digitální gramotnosti – Městská knihovna Ústí nad Orlicí

V zimě jsme zlomili 2. ročník a začali jarní semestr A3V, jak je zkratka Akademie třetího věku. Byl to opravdu skvělý nápad paní Bc. Ivetky Novotné a PhDr. Hany Mazurové uspořádat pod záštitou Městské knihovny Chrudim tuto vzdělávací akci pro seniory, kde si připomínáme historii dávno minulou i nedávné časy, kterých jsme již byli účastní. Lektori mají svá témata připravena tak, že upoutají snad všechny posluchače bez rozdílu jejich civilních profesí. Pro zpestření jsou zařazována i témata obecnější např. o zahradách a parcích, výcviku paměti, Alžbětinském divadle. Zpestřením byla též exkurze do vápenky v Závratici a románského kostela Sv. Jakuba. Pro mnohé je tato akce nejen vzdělávací, ale též společenskou, kde se vzájemně poznáváme, pobesedujeme s lektory i mezi sebou a vždy si můžeme popovídat. Zkrátka je to příjemně a užitečně strávený čas v kruhu lidí, kteří mají stejné zájmy. Je to pohlazení na duši v této neklidné době. Díky za to i za úsilí věnované tomuto vzdělávacímu programu.“

Manželé seniori – Městská knihovna Chrudim

Děkovná kolektivní řeč:

Paní ředitelko, paní profesorko, milí spolužáci, naše oblíbená odpoledne kurzu Po škole zvolna končí. Přicházeli jsme plni očekávání, co se nového dozvíme i co dobrého ochutnáme. Tento dokonalý servis připomínal nejlepší přátelská či rodinná setkání. Už teď si uvědomujeme, že úterní odpoledne nám budou scházet...Přesvědčili

jsme se, že po škole může být o mnoho krásnější, než někdy bývalo ve škole...Kéž se podaří něco obdobného připravit i pro další rok, což je naše úplně poslední ne skromné přání! S domácími úkoly i dále počítáme...

Seniorští účastníci kurzu Po škole, Městská knihovna Velké Meziříčí

LITERATURA

- Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017: aktualizovaná verze k 31. 12. 2014 = National action plan for positive ageing for the period 2013–2017 : updated version as of 31.12.2014.* Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, Odbor rodinné politiky a politiky stárnutí, Oddělení politiky stárnutí, 2015. ISBN 978-80-7421-111-9. Dostupné také z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/20851/NAP_311214.pdf.
- Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008–2012.* Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. ISBN 978-86878-65-2. Dostupné také z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>.
- PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje: výkladový slovník*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0950-7.
- POKORNÁ, Marie et al. *Aktivizace seniorů, komunitní a vzdělávací aktivity pro seniory* [online]. Vsetín: Masarykova veřejná knihovna, 2009 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: www.mvk.cz/archiv/stazeni/MVK-100427-aktivizace-seniorufinal.ppt.
- ŠERÁK, Michal. Vzdělávání dospělých jako výzva pro knihovny. *Čtenář: měsíčník pro knihovny*. 2014, **66**(3), 83-89. ISSN 0011-2321.
- VEJSADOVÁ, Jana. Programy nejen pro seniory. *Ikaros* [online]. 2007, **11**(1) [cit. 2016-05-01]. ISSN 1212-5075. Dostupné z: <http://ikaros.cz/node/12323>.
- VOLKOVÁ BALVÍNOVÁ, Andrea. Výtvarné aktivity jako součást portfolia knihovnických služeb. *Čtenář: měsíčník pro knihovny*. 2014, **66**(7-8), 262-263. ISSN 0011-2321.
- ZIMMELOVÁ, Petra. *Socializace seniora, rodina a vztahy* [online]. 2009 [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: http://www.zsf.jcu.cz/cs/katedra/katedra-klinickych-a-preklinickych-oboru/import/ucebni_texty/prednasky-z-gerontologie-a-thanatologie/rodina_senior_socializace_p6_7.pdf/view.

VII. Akce

2. Trénování paměti

Aktivizační programy, jakožto práce s pamětí a mozkiem, mají základ ve zpracovávání dat a informací ze všech oblastí lidského života. Další z aktivit, jež lze v knihovnách doporučit, je **trénování paměti**. Knihovny jako instituce s velkým informačním a společenským potenciálem poskytují pro tyto aktivity ideální prostor.

Specifika a význam trénování paměti pro seniory

Vzhledem k dlouhodobému charakteru těchto kurzů pro seniory vznikají mezi účastníky užší přátelské vztahy. Po absolvování prvních lekcí odkládají ostych, úspěchy ostatních i vlastní je inspirují k dalším výkonům. Ochotněji a lépe plní domácí úkoly. V kolektivu se mohou utvořit také skupinky, které se scházejí i mimo kurzy, mimo knihovnu.

Přestože trénování paměti je vhodnou aktivitou pro všechny věkové skupiny obyvatel, certifikovaní trenéři paměti věnují právě komunitě seniorů největší pozornost. V kurzech získávají obě strany. Seniori dostanou návod na to, jak si lépe zapamatovat, lépe se soustředit na všední úkoly, jak zvládnout mimořádné události s minimem chyb ze stresu; trénováním verbální logiky posílí svou schopnost vyjadřovat se, chápat mluvené i čtené slovo a umět ho reprodukovat; procvičí si koordinaci pohybu celého těla a jemnou motoriku, ale především získají zvýšené sebevědomí, nové vědomosti, smysluplnou náplň volných chvil, téma k diskusi v rodině, mezi přáteli... Nemálo však získává i knihovna – více spokojených uživatelů svých služeb.

Jak na to:

Co bude **konkrétním obsahem** programu, vychází z potřeb jednotlivých skupin. Důraz je nutno klást především na využitelnost v osobním

životě. Vždy je třeba vysvětlit, co a proč procvičujeme, jakou to bude mít pro klienta hodnotu, předvést, osvětlit, případně procvičit jak a v jakých životních situacích jsou nabyté znalosti nebo dovednosti využitelné. Velmi důležité je také stanovení vhodné doby konání tréninků paměti; řídit se vždy podle typu účastníků a snažit se umožnit jim účast v programech konaných v dopoledních i odpoledních hodinách.

Prostředí, v němž se tréninky paměti realizují, by mělo splňovat tyto podmínky:

- dostatek pracovního prostoru pro klienty i aktivizačního pracovníka
- vhodné osvětlení, vhodná teplota a dostatek čerstvého vzduchu
- existence a kvalita hygienického zázemí (WC, umývárna)
- technické parametry umožňující používání médií, dobrá akustika
- kvalita a ergonomické provedení nábytku – možnost sezení a psaní
- bezbariérovost

Při vytváření komplexního programu či jednotlivé lekce je třeba mít jasnou představu o cíli, procesu a očekávaných výsledcích. **Struktura projektu trénování paměti** může být např. tato:

- identifikace potřeb dané skupiny
- formulace cíle – hlavní, dílčí
- určení obsahu, využitelnost v osobním životě
- inventář „disciplín“ (jednotlivých cvičení) a časový plán
- tvorba obsahu, volba metod, forem a technik
- tvorba materiálů pro aktivizační programy (předlohy, pracovní listy)
- organizační zabezpečení, časový a místní plán
- materiální a technické zabezpečení
- návrh způsobu evaluace

Již v průběhu plánování aktivit je vhodné **upozornit klienta na potřebné vybavení**; jedná se o běžné (psací potřeby, pití) i kompenzační pomůcky (brýle, funkční naslouchadlo). Před zahájením programu je dobré toto vybavení zkontrolovat.

Ekonomická rozvaha by měla zohlednit veškeré náklady na přípravu a realizaci programu. Z těchto nákladů stanovujeme cenu poskytované služby pro jednotlivce. V ekonomické rozvaze tedy sledujeme tyto ukazatele:

- cena za případný pronájem prostoru pro konání aktivit
- cena výroby materiálů k realizaci programu pro konkrétní počet účastníků (texty, předlohy, pracovní listy, papír, tisk, kopírování)

- poměrná cena vlastních mediálních prostředků a pomůcek nebo cena jejich pronájmu
- cena dopravy, případně energií, náklady na prezentaci, komunikaci
- cena nadstandardních služeb, poskytujeme-li je (například pitný režim)

Personální zajištění

Trénování paměti v knihovnách realizuje knihovník/knihovnice, který/á absolvuje minimálně základní kurz třístupňového systému vzdělávání s výstupem Certifikovaný trenér paměti I., který organizuje Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging v Praze (dále ČSTPMJ). Kurz se koná jednou ročně, zpravidla v lednu.

Bližší informace lze získat na www.trenovanipameti.cz pod odkazem „Semináře pro profesionály“. Tento vzdělávací program získal akreditaci MPSV č.2009/716-PC/SP, název: Certifikovaný trenér paměti – Aktivizační pracovník v sociálních službách. Akreditace byla obnovena pod č.2012/0268-PC/SP/PP. ČSTPMJ je pověřena vydáváním osvědčení o absolvování tohoto vzdělávací programu s celostátní platností.

Od roku 2009 zavedla ČSTPMJ vnitřní kreditní systém kontinuálního vzdělávání s cílem motivovat členy i jejich zaměstnavatele ke zvyšování odborné kvalifikace trenérů paměti. Účast v kontinuálním vzdělávání se pro členy stává nezbytností, protože certifikáty mají omezenou časovou platnost. Ta se prodlužuje automaticky na základě získaných kreditů. Detailní informace o kreditním systému lze nalézt na www.trenovanipameti.cz pod odkazem „Info pro trenéry paměti“.

Žádoucími osobnostními vlastnostmi trenéra paměti jsou především:

- bytostný zájem o druhé, inteligence a stabilita osobnosti
- vřelost, schopnost empatie a transparentní entuziasmus pro vykonávané programy
- komunikativní kompetence
- trvalý zájem o vývoj oboru a schopnost včasné aplikace nejnovějších vědeckých poznatků do plánování a realizace programů kognitivní aktivizace (učící se učitel)
- informační kompetence – počítačová gramotnost, umění předat návod, jak a kde vyhledat a jak použít informace

Z výše uvedeného vyplývá, že právě knihovny mají odpovídající prostředí, informační potenciál i pracovníky k zajištění široké nabídky aktivizačních programů pro všechny věkové kategorie.

V roce 2011 byla při SKIP ČR ustanovena sekce Knihovníci – trenéři paměti. V současné době má tato sekce 50 členů a spolupracuje také se slovenskými trenéry paměti. Informace o činnosti sekce, vizitky trenérů paměti a informace pro knihovny najdete na internetových stránkách <http://skip-treneri-pameti.webnode.cz/> nebo u Zdeňky Adlerové, vedoucí sekce SKIP Knihovníci – trenéři paměti adlerova@kkdvyuskov.cz.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Beroun, Městská knihovna Břeclav, Městská knihovna Česká Lípa, Městská knihovna Děčín, Městská knihovna Duchcov, Knihovna Frýdek-Místek, Městská knihovna Hlinsko, Knihovna Václava Čtvrťka Jičín, Regionální knihovna Karviná, Městská knihovna Kutná Hora, Městská knihovna Litvínov, Městská knihovna Osek, Městská knihovna v Praze, Městská knihovna Přerov, Knihovna Jana Drdy Příbram, Městská knihovna Semily, Knihovna Bedřicha Beneše Buchlovana Uherské Hradiště, Knihovna Karla Dvořáčka Vyškov, Knihovna Františka Bartoše Zlín a desítky dalších knihoven.

A co na to senioři?

„Máte zájem? Jsou ještě dvě volná místa.“

*Netuše, co tímto osud mi chystá,
řekla jsem ANO před roky pěti
a octla se v kurzu tréninku paměti.*

*Život můj nabyl pak nový smysl.
Svěžší a jasnější je teď má mysl,
ožily zapomenuté zájmy a záliby,
mnohý problém jde vyřešit bez chyby.*

*Lektorka naše nezkušená není,
pro nás, dřív narozené, mívá pochopení,
chytře a laskavě naše lekce vede,
to nic, když úkol se nepovede.*

Část děkovné básně účastnice kurzů trénování paměti, seniorky,
73 let – Knihovna K. Dvořáčka Vyškov

LITERATURA

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001.
ISBN 80-7178-55-12.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seni-
ory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada).
ISBN 978-80-247-2169-9.

VII. Akce

3. Ostatní aktivizační programy

Knihovna nabízí seniorům i další typy volnočasových aktivit, jimiž napomáhá posílit pocit sounáležitosti, opory, jistoty, setkávání s vrstevníky, navazování nových přátelství; brání tak pocitu osamělosti a sociálního vyloučení.

Jak na to

Aktivní role seniorů: při plánování i realizaci aktivit (některé z nich mohou navazovat na organizované vzdělávání) je třeba se seniory spolupracovat, aby nebyli jen účastníky, ale aktivně se na programech podíleli; mohou navrhnout témata, pomáhat při organizaci, ale také program sami realizovat (hrát, recitovat, koncertovat, tvořit a prezentovat). Ideální je vytvořit ze seniorů **poradní a organizační, resp. tvůrčí orgán knihovny**.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Krnov (projekt Literární kavárny a následné aktivity seniorů v knihovně a pro knihovnu), Krajská knihovna v Pardubicích (Klub SenSen (=Senzační senior) zde navrhuje a tvoří vlastní program), Masarykova veřejná knihovna Vsetín: dlouhodobě zde pracuje seniorský poradní orgán, který kromě poskytování zpětné vazby, pokud jde o služby knihovny, již zároveň samostatně organizuje aktivity pro seniory „pod hlavičkou“ a s podporou knihovny. Někteří členové týmu se v rámci projektu SenSen zapojili do psaní „Národní kroniky“. Příspěvky jsou v knihovně využity při besedách „Co v archivu nenajdete“, které seniorský tým připravuje. Ve spolupráci s tímto týmem je organizováno předčítání dětem nebo výtvarné aktivity (např. Valašské Velikonoce). Seniorský tým spoluvytváří dobré jméno knihovny ve městě a přivádí do ní další své vrstevníky. Podílí se i na tvorbě

programu knihovny, napomáhá tak pořádat aktivity podle přání seniorů a aktivnějšímu zapojení ostatních seniorů do činnosti knihovny.

- **Kulturní, poznávací a společenské akce:** besedy, divadelní představení (návštěvy, ale i vlastní vystoupení), literární večery, odpoledne či matiné, recitační soutěže, koncerty (návštěvy i vlastní vystoupení), výstavy (návštěvy i vlastní tvorba), turnaje v deskových hrách, soutěže, turistika, výlety, zájezdy, společenské večery, event. s tancem ad.

Příklady dobré praxe

Knihovna města Hradce Králové (hudební matiné), Obecní knihovna v Chroustově (sobotní odpoledne s harmonikou), Městská knihovna Louny (autorské divadlo seniorek), Knihovna U Mokřinky Mokré (Čajovna U bludičky), Městská knihovna Most (výtvorná tvorba), Městská knihovna Tábor (literárně hudební podvečery)...

- **Kluby seniorů (KS)**, případně další zájmová uskupení jsou neformální platformou. Seniori se do nich nemusí přihlašovat ani chodit na akce pravidelně. Podle zájmu o konkrétní problematiku, téma, formu setkání apod. navštěvují knihovnou organizovaná setkání se svými vrstevníky. KS bývají dobrou základnou pro získávání spolupracovníků knihoven. KS mohou být univerzální, nebo zájmově zaměřené.

▶ Klub seniorů se zájmem o místo či region: seniori poznávají své město či region z různých hledisek (historie, hudba, příroda...). Kromě vzdělávání (přednášky, besedy), komentovaných vycházek do okolí nebo cyklistických výletů se mohou podílet na zachycení vzpomínek, pozorování přírody, (foto)dokumentaci apod. (fotografie, zápisky, kresby...). Výsledky své práce mohou prezentovat na webu knihovny, v místním tisku, v publikaci vydané knihovnou, při přednáškách nebo při propagaci obce. (Nezapomenout využít fond regionální literatury!)

▶ Vedle rukodělných kurzů a jednorázových dílen existují i trvalé kluby s tímto zaměřením, kde při setkávání v přátelské atmosféře vznikají výrobky např. pro dobročinné účely, dárky pro rodinu a přátele. Inspiraci a přehled o výtvarných aktivitách v knihovnách najdete na stránkách sekce Klub tvořivých knihovníků SKIP, <http://www.skipcr.cz/odborne-organy/klub-tvorivych-knihovniku>. Tyto aktivity mohou být určené speciálně pro seniory, velmi se však osvědčila spolupráce různých generací (více v kapitole Integroční aktivity).

▶ Vzdělávání (přednášky, besedy) o zdravém životním stylu lze doplnit také cvičením, tréninky, návštěvami různých míst spojenými

s relaxací, sportem vhodným pro seniory apod. Pro formu klubu s touto tematikou je vhodné využít spolupráce s odborníky, partnery a dobrovolníky.

► Dobré zkušenosti jsou s klubovými průkazkami a drobnými výhodami pro členy (přednostní informace o akcích knihovny, osobní pozvánky aj.).

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Litomyšl: při U3V vznikly z iniciativy seniorů tyto kluby: Turistický klub, Klub amatérských astronomů Zdeňka Kopala a Klub regionální historie. Posluchači U3V si je vedou sami, knihovna poskytuje prostory, techniku, event. organizační výpomoc či pomoc s propagací.

Další příklady

Knihovna Jiřího Mahena (Brno), Městská knihovna Česká Lípa, Městská knihovna Hodonín, Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové, Knihovna V. Čtvrtka Jičín, Krajská knihovna Karlovy Vary (Literární klub), Obecní veřejná knihovna v Kateřinicích, Knihovna Karla Hynka Máchy Litoměřice, Městská knihovna Most, Městská knihovna Prostějov, Městská knihovna Rožnov pod Radhoštěm (tvůrčí skupina seniorů a projekt Město v mé paměti)...

- **Pohybové aktivity pro seniory:** fyzické zdraví je jedním z předpokladů aktivního stárnutí. Pravidelné cvičení je dobrou cestou k jeho upevnování. Velmi vhodná je spolupráce s partnery, využití služeb zdravotních zařízení apod. Je potřeba mít odpovídající prostory a zázemí.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Česká Lípa (speciální cvičení, které probíhá v kombinaci s hudbou a vhodným komentářem), Základní knihovna Jablunka, Masarykova veřejná knihovna Vsetín (pravidelné vycházky či cyklovýlety) ad.

- **Senioři píší Wikipedii:** zájem o seniory jako tvůrce a zejména jako korektory Wikipedie je velký, neboť mají díky svým celoživotním zkušenostem, znalostem i relativnímu dostatku času možnost populární on-line encyklopedii obohatit o užitečný obsah, ale také věcně i jazykově opravovat a korigovat. Wikipedie tak může být novou platformou, kde starší generace předávají své vědomosti generacím mladším. V knihovnách se mohou konat koordinační kurzy pro seniory, samozřejmostí je využít informačního zázemí knihovny.

Městská knihovna v Praze, Knihovna Františka Bartoše Zlín ad.

- **Reminiscenční techniky** (práce se vzpomínkami): tyto techniky primárně pomáhají v terapeutické rovině, v knihovnách však jde o tzv. oddechovou úroveň, tedy o další formu aktivizace seniorů. Na základě různých reminiscenčních pomůcek (dobové předměty, fotografie, jídlo, recepty, plakáty...) jsou účastníci podněcováni ke vzpomínkám a diskusí o minulosti. Jde o společenskou interakci v příjemném prostředí, při níž zároveň vzniká konkrétní věc – kniha vzpomínek, vzpomínkové fotoalbum (fotokniha), vzpomínková nástěnka, výstava, krabice apod. Vzpomínky pomáhají posílit paměť seniorů, rozvíjet jejich kreativitu, překonat pocity izolace, potvrdit si vlastní identitu, předávat životní zkušenosti, zhodnotit vlastní život a také vzájemně se poznat, strávit příjemně společný čas, zlepšit si náladu. Bližší informace je možné získat např. na specializovaných kurzech vzpomínkové terapie. Takový akreditovaný kurz Vzpomínkové aktivity pro seniory organizovala např. regionální organizace SKIP 08 (Východní Čechy).

Vzpomínkové aktivity lze dělit podle počtu osob na:

- ▶ individuální
- ▶ skupinové

Individuální aktivity probíhají při návštěvách u seniora doma nebo ve zdravotnickém zařízení (stacionáře, pečovatelské domy ad.). Tato forma je však časově velmi náročná. **Skupinové aktivity** mohou probíhat ve formální nebo neformální rovině. **Formální skupinová aktivita** (výhodou je skupinová dynamika - vzpomínky jedněch stimuluji vzpomínky druhých) vyžaduje mít předem připravené téma, pomůcky a především klidné a nerušené místo v knihovně. Důležitý je také výběr účastníků pro vzpomínání ve skupině (do 10 osob). Skupina by měla mít společný cíl nebo úkol, společnou činnost se smysluplnou strukturou a především společnou prožitou a sdílenou zkušenost. Je lepší, pracují-li se skupinou dva lidé, jejichž základními dovednostmi je naslouchání, vnímavost, zvědavost, citlivost, akceptace, dostatečná paměť, smysl pro humor, adaptabilita, imaginace, dostatečné sebevědomí, demokratický přístup, dovednost pracovat se skupinou, pečování, praktičnost.

Příklad dobré praxe:

Městská knihovna Chrudim

Zapomínat nelze ani na **skupiny seniorů, kteří do knihoven sami přijít nemohou** například proto, že jsou z různých důvodů částečně nebo zcela imobilní. Bývají to obvykle senioři starší (nad 70 let), se zdravotními problémy, často žijící v pečovatelských domech, stacionářích ad. S aktivitami je třeba vyjít za nimi. Pro tuto práci je třeba hlubších znalostí a dovedností z oblasti gerontagogiky (viz kapitola Personál) a těsné spolupráce s partnerskými organizacemi (viz níže). Nejjednodušší, ale vítanou aktivitou je například předčítání, které praktikuje řada knihoven.

Jak na to

- zmapovat v místě pomáhající organizace, instituce sociálních služeb ad.,
- zjistit, co nabízejí, jaké jsou jejich programy pro tyto skupiny seniorů,
- oslovit vedoucí těchto organizací a při osobním jednání nabídnout program/služby knihovny,
- po dohodě o konkrétním programu přesně domluvit termíny a hodiny (organizace mají svůj denní rozvrh), časy potvrdit v konkrétních provozech či odděleních (konkrétní domov, stacionář apod.); osvědčují se dopolední programy mezi 9.00 – 11.00 hod.,
- zjistit si důležité informace o klientech, pro něž se aktivity budou pořádat, jejich zdravotní, event. psychické a další problémy, tomu je nutno přizpůsobit konkrétní aktivity – jejich obsah i formu,
- vybrat dobré téma (kniha, region, obec, rodáci, tradice, vzpomínkové aktivity, cvičení paměti...) a formu (kombinace přednášky, besedy a diskuse, výcviku, her aj.),
- program připravit jako cyklický, jednorázové akce nebývají příliš efektivní,
- při vlastní aktivitě mluvit hlasitě, opakovat, používat názorné pomůcky, cvičit paměť; být osobně angažovaný, trpělivý a vstřícný, výkladu dát systém a vnitřní logiku, informace propojovat,
- při dalším setkání zopakovat „látku“ z předchozího setkání, připomínat probranou problematiku, navazovat na ni,
- dávat prostor účastníkům, nechat je mluvit, udržovat však rozhovor v rovině tématu setkání (účastníci mají tendenci z něj „utíkat“),
- vyhýbat se kontroverzním tématům (např. politickým, náboženským...);
- osvědčuje se vést si zápisy typu „výkaz, deník práce“, usnadní to přípravu dalších setkání i dalších cyklů.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Benešov (předčítání seniorům v nemocnicích), Městská knihovna Dačice (besedy, předčítání a přednášky), Městská knihovna

Chrudim (komplexní projekty vzdělávání, aktivizace a integrace seniorů), Městská knihovna Sokolov (předčítání v Domě ošetřovatelské péče) ad.

Další doporučení vztahující se k aktivizačním programům

- Aktivizačním programům pro seniory je vhodné dát společný rámec a plánovat je na delší dobu (minimálně 6 měsíců, v případě cyklických aktivit na rok i více let). Napomáhá to jak koordinaci v rámci knihovny, tak možné spolupráci s partnery i knihovnami v regionu, ale také získávání financí z více zdrojů (dotace, granty, sponzoring) i efektivnější propagaci.
- Při plánování je třeba mít na zřeteli, že senioři netvoří jednodílnou cílovou skupinu, mají různé zájmy, požadavky, finanční a časové možnosti, zdravotní omezení. Vyplácí se průběžně zjišťovat jejich zájem pomocí dotazníků, rozhovorů, anket, návrhů.
- U nových projektů je někdy třeba překonat nedůvěru seniorů a obavy, že „to“ nezvládnou – např. pilotní přednáškou, setkáním, příklady a ukázkami, zdůrazněním individuálního přístupu, pomoci apod.
- Akce by také měly být vždy finančně dostupné, tj. bezplatné nebo s přijatelným poplatkem.
- Malé občerstvení vždy navodí přátelskou atmosféru.

Možností programů a aktivit pro seniory v knihovnách je celá řada, jen namátkou: umožnit v knihovně připojení do slevové sítě Senior Pas, pořádat oslavy Dne seniorů, vybudovat informační Senior Point či Senior Centrum v knihovně, které poskytuje informace z oblasti bezpečnosti, prevence, sociálních služeb, bezplatnou právní poradnu aj.). Nápady, inspirace i příklady dobré praxe bude na svých webových stránkách postupně zprostředkovávat Sekce 60+.

A co na to senioři?

Zařazení do lektorského sboru tohoto velmi prospěšného programu mne přivedlo k osobnímu zamýšlení nad touto problematikou. Práce se seniory je tradiční činností knihoven a je záslužné, že díky novým vynikajícím prostorovým, technickým i lidským podmínkám hledá MVK Vsetín nové inspirace.“

Seniorka, členka poradního orgánu – Masarykova veřejná knihovna Vsetín

VIII. Integrační aktivity

1. Knihovna pořádá cílené integrační/mezigenerační¹ aktivity

Jedním z nejtíživějších problémů seniorů bývá, jak již bylo dříve opakovaně řečeno, omezení jejich sociálních kontaktů, osamocení či vyloučení ze společnosti. Tento problém je vnímán jako vážnější než např. problémy ekonomické, ne-li jako problém nejdůležitější.

Knihovna přátelská k seniorům proto organizuje aktivity, jimiž **cíleně** podporuje vzájemné setkávání, poznávání, učení, solidaritu a soudržnost mezi generacemi. Seniori zde mohou uplatnit své životní i pracovní zkušenosti a odborné znalosti, což v nich utvrzuje pocit užitečnosti, přispívá k jejich seberealizaci, zvýšení jejich sebevědomí a zároveň slouží jako vzor pro ostatní seniory.

Obecně má integrační, resp. mezigenerační rysy většina knihovnických aktivit pořádaných pro obecnou veřejnost; nevylučuje žádnou skupinu, seniori naopak bývají častými účastníky pořádaných akcí. Smyslem **cíleného propojování generací** je však stejně, nebo dokonce více než poskytovaný obsah právě ono vzájemné setkání, poznávání a obohacování, které předpokládá oboustrannou aktivitu účastníků k navázání, pěstování a kultivaci vzájemných vztahů a kontaktů. Seniori chtějí mít příležitost stýkat se s lidmi různého věku.

¹ Podle definice v sociologickém slovníku **generací** nazýváme „seskupení příbuzných věkových skupin, které prošly socializačním procesem v podobných historických a kulturních podmínkách. Doba trvání jedné generace je přibližně 25–30 let“ (Jandourek, 2007, s. 91). Generace se vůči sobě navzájem vymezují a zdůrazňují své typické znaky. Každá generace má svá dobová specifika, může sloužit jako zdroj inspirace pro generace následující, ale i jako zdroj integračních konfliktů. Termín **mezigenerační** označuje různé procesy soužití, setkávání, učení, které se uskutečňují mezi odlišnými generacemi, a to mezi rodiči a dětmi nebo mezi prarodiči a dětmi.

Mezigenerační aktivity, které mohou spojit entuziasmus mladých se zkušenostmi starších, jsou však přínosem i pro ostatní generace, všichni se mohou vzájemně od sebe naučit něco nového. Prostřednictvím těchto aktivit se také buduje respekt ostatních generací vůči seniorům, které se tak učí vnímat a jejichž prostřednictvím poznávají stáří. Všichni společně pak mají možnost poznávat své názory a postoje a možná změnit náhled na ostatní generace. Díky těmto aktivitám bývají předávány také tradice, hodnoty, zvyky. A v neposlední řadě jimi může knihovna pomoci v obci předcházet potenciálním mezigeneračním rozporům.

Za připomenutí rovněž stojí, že problematika mezigeneračních vztahů je zahrnuta ve školských vzdělávacích projektech; těmito aktivitami tedy knihovna může zároveň v souladu s programem školy působit i na své dětské uživatele, v nichž je třeba vzbuzovat úctu ke stáří a jeho pozitivní vnímání.

Jak na to

- Při pořádání mezigeneračních aktivit zvážit
 - ▶ skupiny (S), jimž je aktivita určena: seniori a děti předškolního věku, seniori a školáci, seniori a adolescenti, seniori a dospělí, případně více těchto skupin dohromady (aktivity pro celou rodinu),
 - ▶ pozici (P), kterou seniori při aktivitě zaujímají: seniori jsou vůči ostatním v pozici „lektorů“ nebo jsou ostatní skupiny v pozici „lektorů“ vůči seniorům, případně obě/všechny skupiny vystupují partnersky,
 - ▶ místo (M), kde se aktivita bude konat: v prostorách knihovny, v zařízeních pro seniory, ve zdravotnických zařízeních, v dalších kulturních či jiných spolupracujících zařízeních, případně zda jde o outdoorovou aktivitu,
 - ▶ druh aktivity: vzdělávací, relaxační, výcviková, tvůrčí, společenská ad.
 - ▶ použité metody: výkladové (přednášky, výlety, exkurze), dialogické (besedy, diskuze...), výcvikové (tvořivé a výtvarné dílny, tělocvičné aktivity), čtenářské apod. Při použití výkladových metod vždy doplnit i metody dialogické (diskuse, debata či beseda po přednášce, možnosti individuálních konzultací apod.).
- Podle těchto parametrů uzpůsobit délku aktivit, dbát na dostatek přestávek (max. po 45 minutách).
- Vždy dbát na maximální možnou bezbariérovost, dobrou akustiku, dostatečný prostor.
- Pokud se aktivity konají v prostorách zdravotnických, pečovatelských či jiných organizací pro seniory, poučit ty, kteří docházejí na tato mís-

ta (např. děti či adolescenty), do jakého zařízení jdou, co je jeho účelem, pro které klienty konkrétní akci připravují a co jim má přinést.

- Pokud aktivity probíhají ve spolupráci s dalšími subjekty v obci, je třeba důkladně projednat společné cíle a podmínky spolupráce; vhodné je i smluvní partnerství apod.

Příklady mezigeneračních aktivit

Některé mezigenerační aktivity se konají v rámci celorepublikových akcí (Den pro dětskou knihu, Týden knihoven, Noc s Andersenem aj.). Nově knihovny připravují mezigenerační prázdninové aktivity, mezigenerační vzdělávací akce. Některé aktivity se svým rozsahem, formou, ale především koncepčním přístupem vymykají běžnému modelu a naznačují potenciál knihoven v této oblasti.

• Čtenářské aktivity, společná čtení, předčítání

► **Senioři čtou dětem** (S: senioři + děti předškolního, ev. mladšího školního věku; M: knihovna, ev. ale také třeba mateřská škola (např. před spaním); P: senior je v roli „lektora“). Nejobvyklejším příkladem jsou tzv. pohádkové babičky (nebo dědečkové), které pravidelně ve vyhrazených hodinách předčítají dětem. Senioři mohou pro děti připravovat i scénická čtení, krátká divadelní představení apod.

► **Děti/adolescenti čtou seniorům** (S: senioři + děti/adolescenti; M: nemocnice, zdravotnická zařízení, stacionáře, pečovatelské domy, domovy seniorů...; P: ostatní generace v roli „lektora“).

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Dobříš, Městská knihovna Louny, Městská knihovna Proseč u Skutče, Městská knihovna Sedlčany, Masarykova veřejná knihovna Vsetín a desítky dalších knihoven

• Vzdělávací aktivity

► **Univerzity/Akademie volného času, též lidové univerzity či lidové akademie** – období U3V a A3V (viz kapitola VIII), které však nejsou striktně orientovány na seniory, nýbrž na dospělou populaci obecně (S: senioři a dospělí; M: knihovna; ev. jiné zařízení v obci (partnerství); P: obě generace jsou v partnerském vztahu (profesionální lektor); výkladové metody kombinovat s metodami dialogickými (diskuse, společná cvičení a úkoly). Potvrzení o studijním programu se vydává na základě prezence, nekonají se tu žádné zkoušky ověřující získané znalosti a dovednosti.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Blansko, Krajská knihovna Vysočiny (Havlíčkův Brod), Městská knihovna Kutná Hora, Městská knihovna Lysá nad Labem, Městská knihovna Náchod, Městská knihovna v Praze, Městská knihovna Tišnov a desítky dalších knihoven.

► **Společné univerzity/akademie pro prarodiče a děti** – přibližují dětem a seniorům různé vědní obory a témata, o něž mají obě skupiny zájem (astronomie, příroda, region...) a zároveň podporují mezigenerační soudružnost prarodičů a vnuků (S: senioři a děti školního věku; M: knihovna, ev. jiné zařízení v obci (partnerství); P: obě generace jsou v partnerském vztahu (profesionální lektor) nebo jsou senioři v roli lektora, možné je však i využití dětí jako lektorů pro některá témata; pro metody platí již řečené: výkladové metody kombinovat s metodami dialogickými).

Příklady dobré praxe

Krajská knihovna Vysočiny (Havlíčkův Brod), Městská knihovna Lito-myšl, Městská knihovna Náchod, o.p.s.

► **Tvořivé a výtvarné dílny** – velmi oblíbené (S: senioři + různé generace, event. všechny generace; M: obvykle knihovna; P: skupiny jsou v partnerských pozicích, lektory jsou profesionálové, ale velmi často mohou být právě senioři lektory, např. při výuce lidových tradic či pozapomenutých technik (pletení pomlázek, výroba velikonočních kraslic, paličkování krajek apod.), ale také např. při výuce malby a kresby atp. Používány jsou výkladové a výcvikové metody. Aktivitu pořádají desítky knihoven. Z novějších a přece jen poněkud odlišnějších aktivit tohoto typu doporučujeme např. stále oblíbenější aktivitu **kreslení zentangle**, tedy specifické relaxační kreslení (S: obvykle pro generace dospělých, tedy senioři+ dospělí, ale existují i další možnosti; M: knihovna; P: účastníci jsou v partnerské pozici (profesionální lektor)).

Příklady dobré praxe

Obecní knihovna Horní Lideč, Městská knihovna Rokycany, Městská knihovna A. Marka Turnov, Knihovna B. B. Buchlovana Uherské Hradiště (kreslení zentangle) ad.

► **Kurzy digitální gramotnosti**, např. fotografování a úprava digitální fotografie, využívání nástrojů Google, využívání sociálních sítí, tvorba osobních webových stránek, blogů, používání mobilních

technologií a dotykových zařízení ad. (S: senioři a adolescenti, ev. senioři a děti či senioři a dospělí; M: knihovna, ev. jiné zařízení v obci (partnerství); P: ostatní generace jsou v pozici lektorů; metody výkladové a výcvikové).

Příklady dobré praxe

Knihovna Bedřicha Beneše Buchlova Uherské Hradiště, Městská knihovna Ústí nad Orlicí – ta pořádá kurz pod názvem *Studenti Seniorům* (blog www.seniori-uo.blogspot.cz) s podtitulem *Vracíme seniory do hry. Senioři se naučili základním dovednostem při práci na počítači, pak začali využívat možnosti, které nabízí internet (e-mail, Skype, Facebook). Pokračovali fotografickými lekcemi, včetně úpravy fotografií na počítači. Založili si společný blog, který funguje jako „deníček z lekcí“. Přispívá do něj nejen lektor, ale především senioři. Další kurz se zaměřil na cloudové programy – Google dokumenty, prezentace aj. Ke každé akci obdrží senioři detailní vytištěné materiály, které jim pomohou při opakování látky a při vypracování domácích úkolů. Výuku doplňují výlety, besedami a dalšími akcemi, při nichž si senioři vyzkoušeli např. karaoke.*

► **a řada dalších tematických kurzů**, kde se senioři setkávají (většinou) s ostatními dospělými, obvykle na pozici partnerů, případně též lektorů

● **Literární aktivity**

► společné psaní příběhů či pohádek (S: obvykle senioři + děti, ale lze event. další generace či všechny generace; M: knihovna; P: generace jsou zde většinou v partnerských rolích)

► literární kluby – sdružují obvykle generace dospělých, tedy i seniorů, se zájmem o autorskou tvorbu (S: senioři + dospělí; M: knihovna; P: generace jsou zde většinou v partnerských rolích)

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Chrudim a Městská knihovna Sedlčany („Příběhy našich sousedů“ ve spolupráci se společností Post Bellum), Městská knihovna Český Těšín (literární kavárna nejen pro seniory), Městská knihovna Rožnov pod Radhoštěm, Městská knihovna Šumperk ad.

- **Besedy se spisovateli a zajímavými osobnostmi** – nejběžnější aktivity knihoven, které **pořádají téměř všechny knihovny, ne vždy však bývá cíleně využito mezigeneračního dialogu** (S: senioři a dospělí, ev. další generace; M: knihovna; P: skupiny jsou obvykle

v partnerském vztahu; zajímavou osobností (lektorem) však může být právě senior či skupina seniorů (pěstitelé, chovatelé, cestovatelé, umělci, pamětníci ad.), např. s motivem „Představujeme zajímavé seniory“; lze propojit s vyhlášením Seniora roku apod.

- **Outdoorové aktivity** je třeba vždy přizpůsobit i fyzickým možnostem obou, resp. všech skupin účastníků. Jde např. o vycházky po obci/městě či do okolí, turistické výlety, cyklovýlety, výlety autobusem, exkurze... (S: senioři + různé generace; P: skupiny jsou v partnerském vztahu).

Příklady dobré praxe

Knihovna V. Čtvrťka v Jičíně, Městská knihovna Rožnov pod Radhoštěm, Masarykova veřejná knihovna ve Vsetíně ad.

- **Další pohybové aktivity** – cvičení pro seniory, taneční kurzy aj. (S: obvykle senioři + dospělí; M: knihovna, ev. jiné zařízení v obci (partnerství); P: většinou jsou účastníci v partnerské pozici (profesionální lektor)).

Příklad dobré praxe

Městská knihovna Dobříš (kruhové tance nejen pro seniory)

● **Příklady dalších aktivit**

- ▶ **Tematické kufříky** zaměřené na konkrétní témata připravují pro děti mladšího školního věku senioři (S: senioři + děti, resp. rodiče; M: knihovna; P: senioři jsou v pozici „lektorů“.)

Příklad dobré praxe

Městská knihovna Třebíč

- ▶ **Knihovna pro všechny generace** – tříletý komplexní zábavně vzdělávací projekt. Členové rodinných týmů relaxovali při muzikoterapii, trénovali paměť, společně četli, vyráběli, cestovali za kulturou i poznáním.

Příklad dobré praxe

Knihovna Karla Dvořáčka ve Vyškově

- ▶ **Zábavné aktivity typu** Hrajeme si s babičkou (dědečkem), Povídáme si s babičkou (dědečkem), Vzpomínáme s babičkou

(dědečkem). (S: obvykle senioři + děti/ adolescenti, ale lze zapojit všechny generace; M: knihovna, P: senioři jsou v pozici „lektorů“).

Příklad dobré praxe

Městská knihovna Třebíč se zaměřila na společné aktivity dětí a seniorů. Někteří senioři připravují přednášky pro děti, tvůrčí dílničky, vánoční besídky a besedy, např. na téma „Babička včera a dnes“, „Babičino pohádkové odpoledne“ apod. Oblíbená je společná keramická dílna i aktivita „Babi, dědo, vezměte mě taky do knihovny“ – společná dopoledne či odpoledne jsou oživená soutěжами, vycházkami apod. V knihovně využívají také knížky „Babičko (dědečku) vyprávěj“. Jedná se o otevřené knihy pro zaznamenávání vzpomínek seniorů na dobu od jejich dětství až po současnost. Děti při setkávání se seniory knihy postupně vyplňují, mohou je doplňovat obrázky nebo fotografiemi.

► **Aktivity věnované lokální paměti** (jak to u nás bylo dříve, naše město před sto lety a nyní, má oblíbená hračka...) pomáhají uchovat lokální paměť místa a jsou neocenitelným zdrojem inspirací pro činnost knihovny i cestou k dobrému mezigeneračnímu soužití. Senioři zde mají nezastupitelnou roli pamětníků. Jde o vzpomínkové akce (přednášky, besedy, debaty, vyprávění, výstavy, získávání materiálů k digitalizaci lokální historie apod.). (S: všechny generace; M: knihovna; P: senioři v roli lektorů).

Příklad dobré praxe

Městská knihovna Český Těšín, Obecní knihovna Včelákov, Obecní knihovna Roudnice (okr. Hradec Králové) ad.

► **Mezigenerační/vícegenerační soutěže** všeho druhu – vědomostní, pěvecké, výtvarné... (S: celé rodiny; M: knihovna, event. jiné zařízení v obci (partnerství); P: partnerská pro všechny generace)

Příklad dobré praxe

Knihovna města Ostravy (Zasmějme se spolu – ve spolupráci s partnery ve městě v tanci a vědomostech soutěžila smíšená družstva seniorů a studentů)

► **Vícegenerační kluby deskových her, turnaje** (S: všechny generace; M: knihovna, event. jiné zařízení v obci (partnerství); P: partnerská pro všechny generace)

► **Módní přehlídky pro seniory, se seniory...** – např. oblečení z dob jejich mládí apod. (S: senioři a adolescenti, event. dospělí; M: knihovna; P: senioři mohou být ve všech typech pozic) a mnoho dalších aktivit.

Další doporučení týkající se mezigeneračních aktivit

- Cílené mezigenerační aktivity nejsou v knihovnách dosud zcela běžnou záležitostí, knihovny se jim teprve začínají věnovat. Přípravují je tedy sice v menší míře, avšak pak jsou obvykle pořádány relativně pravidelně, což je právě pro seniory dobrý a žádoucí princip. Pravidelnost v intervalu 1x měsíčně se jeví jako nejvhodnější; takový interval umožňuje pravidelnost i menším knihovnám, ať už z hlediska pracovních kapacit nebo z hlediska finančního.
- Poutavé životní příběhy seniorů jsou velmi atraktivní pro děti.
- **Pamatujme si: „Lehčí je stáří těch, kteří mají úctu a lásku mladých“** (Cato starší)

A co na to senioři?

Vážení,

chci Vám popsat své pocity z návštěv Městské knihovny v Sedlčanech.

Docházím tam už skoro pět let a jsem t. z. „pohádková babička“, čili čtu dětem pohádky.

Už jen to příjemné prostředí a atmosféra je pro mě pohlazením na duši, a to ještě nemluvim o dětech, které mám velmi ráda, i kdyby tam přišlo jen jedno (což se nestává) budu mu číst ráda jako dvacetí. Tak že, mé přání do budoucna je abych tam mohla chodit co nejdéle.

Vaše pohádková babička...

Seniorka předčítající pravidelně dětem – Městská knihovna Sedlčany

LITERATURA

JERÁBEK, Hynek. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory: Intergenerational solidarity in elderly care*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství), sv. 87. ISBN 978-80-7419-117-6.

IX. Dobrovolnictví (dobrovolnictví seniorů, dobrovolníci pro seniory)

Mgr. Zuzana Ježková
Knihovnický institut Národní knihovny ČR

Kdo je dobrovolník

Dobrovolník *je člověk, který se ve svém volném čase a ze své svobodné vůle rozhodne věnovat energii, znalosti a zkušenosti potřebným lidem nebo veřejně prospěšným činností, a to bez nároku na finanční odměnu.* Dobrovolník je osoba starší 15 let, pro dobrovolníky ve věku 15–18 let je vhodné zvážit, zda si k uvažované činnosti vyžádáme souhlas rodičů/zákonného zástupce.

Legislativa

Dobrovolnictví v ČR se realizuje na bázi občanského zákoníku (**zákon č. 89/2012 Sb.**). Ten vymezuje práva a povinnosti smluvních stran, otázky platnosti právních úkonů, otázky odpovědnosti za porušení povinností atd. Knihovny s dobrovolníky uzavírají příkazní smlouvy (§ 2430 a násl. občanského zákoníku), příp. smlouvu nepojmenovanou (ve smyslu ustanovení § 1746 občanského zákoníku), někdy i jen v ústní formě.

Zákon 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě ve znění pozdějších předpisů je právní normou, která neupravuje dobrovolnictví jako takové, ale určuje podmínky dobrovolnické činnosti organizované tzv. akreditovanými organizacemi. Zákon tedy reguluje podmínky dobrovolnictví organizovaného těmi organizacemi, které na základě žádosti obdržely od Ministerstva vnitra ČR akreditaci pro práci s dobrovolníky. Výhodou dobrovolníků, které do knihoven vyšlou akreditované organizace, je především to, že jsou dle zákona 198/2002 Sb. „zúřadováni“

i pojištění vysílající akreditovanou organizací, se kterou knihovna uzavře smlouvu. V takovém případě pak již knihovna neuzavírá smlouvy s jednotlivými dobrovolníky.

Senioři dobrovolníky

Ve státech Evropské unie se nějaké formě dobrovolnictví věnuje skoro 30% občanů a 80% se domnívá, že činnost ve volném čase bez nároku na odměnu má nezastupitelný význam v životě demokratické společnosti. V postkomunistických zemích je rozvoj dobrovolnictví komplikován čtyřiceti lety “povinně dobrovolnických” činností. Současná společnost těchto zemí je postižena přesvědčením, že je nerozumné vykonávat jakoukoliv činnost bez nároku na finanční odměnu. Přes tyto nepříznivé okolnosti se dobrovolnictví v ČR rozvíjí a ve větších městech stoupá i počet aktivních seniorů – dobrovolníků.

Dle výzkumu Respekt institutu² psychologové i pracovníci z neziskových organizací pozitivně hodnotí jakékoliv zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit.

Zařazením do dobrovolnického programu může dát knihovna seniorům nejen dobrý pocit z nezištné pomoci jiným, ale také možnost aktivního trávení volného času, příležitost kontaktu s novými lidmi i zvýšení pocitu vlastní potřeby.

² Výzkum *Respekt institutu 50+ Aktivně* ukázal, že mezi seniory v ČR je velký potenciál pro zapojení do dobrovolnických programů. Myslelce stát se dobrovolníkem je nakloněno skoro 40 % lidí v důchodovém věku, velký zájem o takovou činnost vyjádřilo víc než 20 % dotázaných. Častěji mají chuť nezištně se věnovat druhým ženy a lidé vzdělaní. Paradoxně se ukázalo, že více ochotni zapojit se jsou ti, kdo při důchodu pracují. Naopak očekávání, že lidé s dostatečným finančním zázemím, kteří si nemusí přivydělávat, a mají proto dostatek volného času, se budou ochotněji zapojovat do prospěšných činností, se nenaplnilo. Dobrovolnický potenciál seniorů ale zatím není dostatečně využit. Na to si v rámci výzkumu 50+ Aktivně stěžovali také pracovníci neziskových organizací. Když měli pojmenovat příčiny, shodli se, že viníkem není ani tak nízká poptávka ze strany seniorů jako spíš nedostatečná nabídka vhodných programů, které by počítaly s jejich pomocí. Výzkum se zabýval také tím, o jakou oblast dobrovolnické činnosti by měli lidé v důchodovém věku zájem. Nejatraktivnější je pro ně zapojení do různých zájmových sdružení, která nabízejí aktivní trávení volného času a setkávání s vrstevníky. Důchodci měli zájem také o aktivity zaměřené na péči o seniory. Nejméně ze všeho je lákalo věnovat se ve volném čase mládeži. BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ Aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. [Praha]: Respekt institut, 2011.

Z výzkumu týkajícího se plánů na stáří a zájmů v důchodu, který byl realizován Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí v r. 2006, vyplývá, že muži ve větší míře vnímají důchod jako čas, který mohou věnovat především sobě, svým zálibám a osobnímu rozvoji. Oproti tomu ženy jsou ochotnější věnovat se v tomto období rodině a ostatním lidem. Tyto poznatky lze využít v nabídce dobrovolnických aktivit pro seniory: muže – dobrovolníky získávat především pro takovou činnost, kde uplatní své koníčky nebo cenné praktické zkušenosti z profesního života. Více a širším zaměřením se do aktivit knihovny zapojí dobrovolnice seniorky, které si kromě předávání vlastních znalostí a dovedností často rády vyzkoušejí i nové věci. Knihovna jim může nabídnout pestrou směs dobrovolnických aktivit dle jejich zájmů a možností.

Senioři pro seniory

- Seniorské týmy vedené seniorem dobrovolníkem – sociální opora, kterou senior může nacházet mezi vrstevníky (bezpečné prostředí pro otevřenost a sdílení).
- Informace pro seniory zajišťované a aktualizované za pomoci dobrovolníků.
- Lektori v seniorských vzdělávacích programech.
- Příprava programů pro seniory „knihovna pro seniory“ – vytvoření konzultačního dobrovolnického týmu.

Příklad dobré praxe

Masarykova veřejná knihovna Vsetín (společný tým z vybraných pracovníků knihovny a z aktivních seniorů – dobrovolníků – viz předchozí kapitoly).

„Komunitní“ dobrovolnictví

O komunitním dobrovolnictví hovoříme, pokud je dobrovolnictví na místní úrovni výrazně spojeno s rozvojem spolupráce v místě. Projevuje se zde trend rostoucího zájmu o dobrovolnictví ze strany obcí, zájem občanů o rozvoj města i sdílená potřeba řešit místní problémy.

Příklad dobré praxe

Klub dobrovolníků v Městské knihovně Soběslav

Pravidelně se dobrovolníci v soběslavské knihovně setkávají každé úterý dopoledne. Při těchto schůzkách se scházejí seniorky a vyrábějí konkrétní pomůcky pro děti s postižením. Jejich činnost vždy podpoří jednu ze zapojených organizací a následně pak i rodinu s dítětem s postižením nebo s nedonošeným miminkem. Klub vznikl začátkem

listopadu 2010 a nikdo tehdy nepředpokládal, jak pozitivně ovlivní vývoj dobrovolnictví v Soběslavi. Na první schůzky přišlo kolem osmi lidí, v posledních letech se scházejí dvacet čtyři dobrovolníci (především seniorky). Organizaci klubu zajišťují čtyři subjekty: Městská knihovna v Soběslavi, Rolnička – dobrovolnické centrum, Nedoklubko a I MY, o.p.s. Na programu těchto setkání bývá např. výroba speciálních pomůcek pro děti s postižením, dárky pro maminky, kterým se narodí nedonošené miminko, příprava benefičních akcí neziskových organizací.

Dobrovolníci zde tedy nepomáhají primárně knihovně, ale celá aktivita mimoděk vytváří obraz knihovny, která svými specifickými prostředky pečuje o věci kolem sebe.

Senioři pro děti a mládež

I když se zdá, že v současné společnosti je propast mezi generací dětí a seniorů značně hluboká, mají si tyto skupiny i dnes co nabídnout. Někdy je účelné vytvořit smíšené dobrovolnické skupiny z mladých lidí i seniorů a připravit tím přirozený prostor pro mezigenerační komunikaci.

- Senioři jako experti v mnoha oblastech, např.:
 - ▶ ukázky starých řemesel
 - ▶ lektorské/konzultantské aktivity seniorů předávajících vědomosti a dovednosti, k nimž by se jinak děti nedostaly (seniorští lektori mohou působit individuálně upraveným programem pro jednotlivé děti)
- Senioři jako spolupracovníci v programech pro děti, např.: „pohádkové“ babičky
- Společně senioři a mládež jako organizátoři programu pro děti, příp. pro celé rodiny

Další doporučení týkající se zapojování seniorů do dobrovolnické práce

- Zapojovat seniory také do dalších dobrovolnických aktivit určených všem věkovým skupinám (ověřily i projekty z programu Senioři vítání). Aktivní senioři se osvědčují jako vítání pomocníci při organizování kulturních, vzdělávacích i komunitních aktivit knihoven. Nezastupitelní jsou v programech knihoven zpracovávajících místní historii.

Příklady dobré praxe

Městská knihovna Rožnov pod Radhoštěm, Pravdova knihovna Jaroslov nad Nežárkou, Městská knihovna Český Těšín.

- Pro lektorskou činnost se v mnoha knihovnách velmi dobře uplatňují seniori s bývalou profesí pedagog, bývalí pracovníci muzeí a dalších kulturních institucí i všichni další seniori, jejichž profese vyžadovala kultivovanou komunikaci s veřejností. Spíše než na bývalé profesi však záleží na osobnosti seniora, jeho dovednostech, znalostech, jeho ochotě angažovat se a vůli zapojit se do aktivit v místě.

Přes rizikový faktor možného ubývání sil a zhoršování zdraví, případně větší potřeby zapojení v rodině se ukazuje, že aktivní seniori se řadí k nejstálejším dobrovolníkům v knihovnách.

Dobrovolníci pro seniory

Dle psychologů je základním traumatem moderního člověka osamělost; řada seniorů, především městských, žije nejen osaměle, ale zcela izolovaně. Část starých lidí již ztratila vrstevnické přátele, partnera i sourozence. Možnost sociálních kontaktů jim limituje snížená hybridnost, smyslová postižení, ale i jakákoliv závažnější nemoc. Seniori nechtějí být osamělí, ale chtějí zůstat co možná nejvíce nezávislí. Zvláště hůře mobilní seniori však potřebují pomoc dalších osob, aby mohli zůstat součástí okolního společenství.

Knihovna svým přátelským prostředím a programy může nabídnout seniorům prostor pro sdílení aktivit a zájmů, pomocí dobrovolníků může zajistit nadstandardní pomoc při vyhledávání potřebných informací i nabídku volnočasových aktivit a aktivizačních programů.

- Nabídka volnočasových aktivit a aktivizačních programů pro seniory – připravované seniory dobrovolníky, připravované kolektivem knihovny a realizované spolu s dobrovolníky (při přípravě je vhodné zapojení alespoň jednoho seniora – konzultanta)
- Donášková služba (výcvik dobrovolníků a zavedení služby je šikovně realizovat ve spolupráci s místními sociálními službami) – dobrovolníkem nemusí být jen empatická seniorka, uplatnění najdou studenti sociální práce, příp. další zájemci
 - ▶ rozšíření donáškové služby o sociální kontakt, který by uspokojoval sociální i citové potřeby seniora (rozhovor, předčítání, povídání si o přečteném a souvisejících tématech apod.); seniori často nevyužívají nabízenou donáškovou službu proto, že by jim chyběl sociální kontakt realizovaný návštěvou knihovny; samotná donášková služba návštěvu knihovny nenahradí
 - ▶ v partnerství s organizací poskytující sociální služby v místě společně vytvořit akreditovaný dobrovolnický program umožňující rozšířenou donáškovou i informační službu knihovny v místě bydliště seniora

- Dobrovolníci mohou asistovat seniorským uživatelům knihovny při používání nejrůznějších elektronických informačních služeb a technologií, které senioři prakticky nevyužívají, nebo je využívají jen neefektivně. Dobrovolný asistent může pomoci seniorovi upřesnit jeho dotaz a proces vyhledávání dovést do přijatelného výsledku, může pomoci při vyhledání kontaktů na odborné instituce a pracoviště, při zakládání profilu na sociální síti apod.

Podrobně k dobrovolníkům pečujícím o seniory: <http://www.dobrovolnik.cz/ke-stazeni/rukovet-dobrovolnika-pecujiciho-o-seniora/>.

Stručná metodika práce s dobrovolníky

Koordinátor dobrovolníků

Každá činnost dobrovolníků vyžaduje především podporu a koordinaci, proto klíčovou roli při zavádění dobrovolnictví v organizaci představuje koordinátor dobrovolníků, tedy pracovník, který má alespoň část úvazku vyhrazenou pro práci s dobrovolníky:

- má na starosti nábor i výběr dobrovolníků, přípravu a vedení jejich proškolení,
- vede dokumentaci dobrovolníků a stará se o všechny administrativní formality spojené s dobrovolnictvím v organizaci,
- sleduje zadávání úkolů včetně doby jejich splnění i vymezení přínosu, který je od dobrovolníka očekáván,
- dbá na přidělování jasných kompetencí dobrovolníkovi, jejich vyhodnocování i účelné rozšiřování,
- zajišťuje vysvětlování pravidel, která je třeba na konkrétním pracovišti respektovat, včetně ověření dobrovolníkova pochopení a přijetí těchto pravidel,
- dbá na to, aby dobrovolníkovi byla poskytována zpětná vazba,
- průběžně ověřuje zájem dobrovolníka o činnost v knihovně,
- organizuje supervizní setkávání,
- pečuje o splavnost komunikace dobrovolníků s pracovníky i s vedením knihovny.

Další doporučení pro pozici koordinátora dobrovolníků

- V knihovně (především menší) nebude koordinátor dobrovolníků na celý úvazek. Je však potřebné, pokud se knihovna rozhodne dobrovolníky využívat, aby vyhradila pro tuto činnost odborně a dovednostmi způsobilého pracovníka.
- Ve větších knihovnách je výhodné mít kontaktní osobu pro dobrovolníky v každém oddělení, které se účastní dobrovolnického programu.

Tato osoba nedubluje činnost koordinátora dobrovolníků, ale je jeho významnou pomocnicí, schopnou koordinátora zastoupit v úkolech na konkrétním pracovišti.

Získávání dobrovolníků do knihovny

Jak na to

- vystavit letáky v knihovně,
- zveřejnit informace na webu knihovny – nejen výzvu, aby se zájemci přihlásili k dobrovolnické činnosti v některém programu knihovny, ale také informace o tom, co v knihovně již dobrovolníci dělali/dělají, poděkování dobrovolníkům za jejich činnost pro knihovnu, dobré je přidat příběh některého dobrovolníka, jeho osobní zkušenost z dobrovolnické činnosti v knihovně,
- zveřejnit informace na sociálních sítích a v regionálních médiích,
- zjistit aktuální možnosti spolupráce s blízkými akreditovanými organizacemi/ dobrovolnickými centry,
- umístit výzvu na místa navštěvovaná cílovou skupinou (např. do škol – k získání mladých dobrovolníků; do organizací zajišťujících zájmové aktivity seniorů – k získání seniorů dobrovolníků), je možno realizovat besedu o dobrovolnictví apod.,
- aktivní seniory je nejúčinnější oslovovat přímo – přes známé, přes partnery knihovny, prostřednictvím čtenářů knihovny, přes již získané dobrovolníky,
- k propagaci dobrovolnictví a k náboru dobrovolníků pro knihovnu je možné využít Mezinárodního dne dobrovolníků, který vyhlásilo OSN na 5. prosinec.

První kontakt koordinátora s dobrovolníkem

Jak na to

- První kontakt většinou probíhá telefonicky, příp. e-mailem. Vhodné je hned při prvním kontaktu zapsat si jméno a kontaktní údaje zájemce o dobrovolnictví a domluvit si s ním osobní schůzku. Na úvodní schůzce získá koordinátor základní potřebné informace a současně informuje zájemce o možnostech dobrovolnické práce v knihovně, případně ho i přímo zavede do oddělení, kde by měl činnost vykonávat.
- Osvědčilo se mít pro schůzku připravený formulář, do kterého si koordinátor poznamenává základní informace o zájemci a další informace získané během pohovoru (vzdělání, zájmy, motivace k dobrovolnictví, zkušenosti s dobrovolnictvím, motivace k práci v knihovně, jeho

očekávání a tužby týkající se dobrovolnického působení v knihovně, časové možnosti, dojem koordinátora ze setkání atd.).

- Nedostaví-li se zájemce na sjednanou schůzku, je dobré i toto si poznamenat do formuláře a nějakou dobu formulář archivovat.
- Vhodné je také rovnou zájemce o dobrovolnictví v knihovně seznámit s aktivitami, pro které hledáme dobrovolníka, s povinnostmi dobrovolníka, s časovou náročností uvažované činnosti, upozornit na možná rizika. Nebojme se však také dát prostor dobrovolníkovu zájmu, zvážíme-li přínosnost pro knihovnu, umožníme realizovat i nový a netradiční dobrovolnický projekt.
- Po úvodním rozhovoru si lze nechat kratší dobu (např. 3 dny) na rozhodnutí o přijetí dobrovolníka. V takovém případě necháváme tuto dobu na rozhodování i zájemci o dobrovolnictví, který se na úvodním pohovoru dověděl nové skutečnosti a bližší informace o možnostech svého zapojení. Pokud zájemce odmítneme, je vhodné ho informovat o jiných příležitostech pro dobrovolnickou činnost v místě.
- Nejde-li o jednorázovou akci, na které má dobrovolník svěřenou jednoduchou činnost, měl by začátku jeho působení v knihovně předcházet tzv. **dobrovolnický výcvik**. Cílem je seznámit dobrovolníka s prostředím knihovny, jejími úkoly, strukturou a fungováním, zasvětit ho do úkolů, které mu budou svěřeny. Zároveň je dobrovolník srozumitelně poučen o svých právech a povinnostech.
- Součástí „výcviku“ je také probrání očekávání, obav i nejistot dobrovolníka a důkladné přezkoumání jeho motivace. Koordinátor musí rozhodnout, pro která oddělení a které činnosti je konkrétní dobrovolník vhodný, musí zjistit, která práce ho bude těšit. Nezbytné je dobře identifikovat skutečné potřeby dobrovolníka a zjistit, zda připravená práce je pro něj natolik atraktivní, aby alespoň v horizontu dohodnuté doby zcela „nevyhasl“.

Dobře informovaný personál knihovny

Vnitřní bariérou dobrovolnických aktivit v knihovně je malá motivovanost personálu, bez jehož spolupráce není efektivní činnost dobrovolníků možná. Při zavádění dobrovolnictví je poměrně častá nedůvěra a obavy knihovníků z přítomnosti „cizích“ lidí na pracovišti. Pro dobrovolníka jsou přítom kvalitní komunikace na pracovišti a dobré mezilidské vztahy jednou z hodnot, proč se do dobrovolné činnosti zapojil.

Jak na to

- Aby pracovníci dobrovolníka mezi sebe přijali, a to nejen formálně, ale s opravdovým zájmem, musí knihovna věnovat pozornost interní

komunikaci o tématu. Jejím cílem je nejen informovat všechny zainteresované strany o dobrovolnictví a jeho konkrétní podobě v knihovně, ale současně vyloučit různá nedorozumění, fámy a spekulace. Optimálním výsledkem je, když zaměstnanci knihovny vezmou dobrovolnický projekt za svůj, aktivně se na něm podílejí, přítomnost dobrovolníků oprávněně vnímají jako přínos pro rozšíření i zpestření služeb knihovny a dobrovolníka jako součást týmu.

Podepsání dohody, BOZP, příp. mlčenlivosti či kodexu dobrovolníka

Jak na to

- Ošetření BOZP i různá další ujednání, jakými je povinnost mlčenlivosti, zdravotní způsobilost, odpovědnost za škodu, svěřeni věcí do péče, výpovědní doba a důvody pro okamžité vypovězení smlouvy (dohodnuli se na nich dobrovolník s knihovnou), je vždy vhodné ošetřit v písemné podobě, a to i v případě, že smlouvu s dobrovolníkem máme pouze formou ústní smlouvy. BOZP bychom měli ošetřit vždy písemně.
- Je vhodné průběžně vést evidenci hodin, které dobrovolníci věnovali ve prospěch knihovny. Hodiny odpracované dobrovolníky se vykazují ve statistice i v případě, že s dobrovolníky máme uzavřenou pouze ústní smlouvu. Statistika dobrovolnických hodin může posloužit jako užitečný podklad pro různé projekty a jako zdroj informací pro veřejnost i partnery knihovny.

Pojištění

Jak na to

- Současně s uzavíráním smlouvy o dobrovolnictví zvažujeme pojištění dobrovolníka (závisí na vyhodnocení rizika u konkrétní činnosti dobrovolníka). Jedná se zejména o úrazové pojištění a pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou dobrovolníkem i škodu způsobenou dobrovolníkovi při výkonu jeho činnosti.
- S pojištěním dobrovolníků má u nás zkušenost především Hasičská vzájemná pojišťovna.
- Pojistné smlouvy lze také uzavřít prostřednictvím HESTIA – Národního dobrovolnického centra, které toto pojištění u Hasičské vzájemné pojišťovny zprostředkuje.
- Pokud do knihovny přichází dobrovolník na základě smlouvy knihovny s organizací, která má MV ČR akreditovaný dobrovolnický program (dle zákona 198/2002 Sb.), je již pojištěn.

Jasně stanovená pravidla

Jak na to

- Již při počátečním zaškolování je dobrovolník seznámen s pravidly, která musí dodržovat. Pravidla jednoznačně stanoví práva i povinnosti dobrovolníka v konkrétní knihovně. Jejich součástí mohou být i etické požadavky na jednání dobrovolníka.
- Ve větších knihovnách je šikovné vytvořit manuál pro dobrovolníky.
- Osvědčilo se seznámit dobrovolníky se všemi zaměstnanci knihovny na pracovišti, kde bude dobrovolník působit.

Supervize

Jak na to

Ke zdárnému průběhu dobrovolnických programů napomáhají pravidelná supervizní setkávání dobrovolníků.

- Pro dobrovolníky jde o možnost vyžádat si podporu v problematických situacích, ale také sdílení úspěchů, neúspěchů, inspirací, vzájemnou výměnu zkušeností a nápadů.
- Supervize může mít funkci vzdělávací (zaměřena na rozvoj dovedností dobrovolníků a porozumění prostředí), podpůrnou (zamezující předčasnému odchodu dobrovolníků), příp. i kontrolní (chrání před takovými zásahy dobrovolníků, které by nebyly prospěšné knihovně či neodpovídaly jejím cílům).
- Obvykle bývá zajišťována externím supervizorem.
- Nejsou-li organizována supervizní setkání dobrovolníků, je nezbytné zajistit získávání zpětné vazby o jejich činnosti a potřebách alespoň jejich pravidelným setkáváním s koordinátorem.
- Osvědčilo se neomezovat kontakt s dobrovolníky pouze na supervizní setkání, ale průběžně s nimi komunikovat minimálně elektronicky (je možné připravit elektronické formuláře, do kterých jednoduchým zápisem dobrovolník uvádí své připomínky, podněty, ale i běžné záznamy o své činnosti).

Podpora a ocenění dobrovolníků

Jak na to

- Dobrovolníci pomáhají z vlastního rozhodnutí a bez nároků na finanční odměnu, přesto (nebo právě proto) by jim měli představitelé knihovny umět dát najevo uznání a díky.

- Ocenění dobrovolníků by neměla být záležitost pouze koordinátora dobrovolníků, i když ten musí na oceňování a motivaci dobrovolníků průběžně dbát.

Očekávání dobrovolníků od organizace / knihovny

- vstřícnost, uznání za odvedenou práci, morální ocenění
- dobré pracovní podmínky, materiální zázemí pro vlastní činnost
- osobní vedení, zpětné vazby
- prostor k uplatnění
- navázání nových vztahů, pozitivních sociálních vazeb
- udržení navázaných přátelství a vztahů
- získání zkušeností a dovedností (především u těch, kteří je v budoucnu mohou využít v pracovní kariéře)
- uplatnění dovedností a celoživotních zkušeností (senioři)

Ukončení spolupráce s dobrovolníkem

Jak na to

- Vždy je vhodné první smlouvu s dobrovolníkem, ať v ústní či písemné formě, uzavírat na kratší dobu (1 – 3 měsíce) nebo na jednu akci; společně pak s dobrovolníkem spolupráci vyhodnotit, zjistit, co vyhovovalo i co je třeba změnit, zda podmínky v knihovně i aktivity, které dobrovolník pro knihovnu vykonává, naplňují očekávání dobrovolníkovy i potřeby knihovny.
- Dobrovolník může ukončit spolupráci kdykoli. Pravidlo, s jak velkým předstihem by měl ohlásit konec spolupráce, bychom si s ním měli dohodnout již při nástupu, případně ošetřit ve smlouvě.
- Závěrečný pohovor by měl koordinátor vést s citem a korektně, neměl by zapomenout poděkovat dobrovolníkovi i jménem knihovny za vše, co pro ni vykonal.
- Někdy se stane, že dobrovolník ukončí svou činnost v organizaci záhy po jejím zahájení; většinou proto, že sám zjistí, že se pro danou činnost nehodí, nebo že představy o možné aktivitě neodpovídají reálným možnostem knihovny. Ať už k ukončení dobrovolnické činnosti dá podnět dobrovolník nebo knihovna, je na koordinátorovi, aby ukončení činnosti dobrovolníka vedl s velkým porozuměním a taktem tak, aby jeho vztah s knihovnou zůstal i nadále dobrý. I přes případné výhrady dobrovolník věnoval knihovně svůj čas, schopnosti i energii. Případný rozchod s dobrovolníkem z rozhodnutí knihovny je třeba provést nezraňujícím způsobem.

Nikdy nezapomínejme na to, že dobrovolníci spoluvytvářejí PR knihovny, že s jejich pomocí se knihovna propojuje s místní komunitou a že dobrovolníci dle zkušeností, které v knihovně získali, zprostředkovávají její obraz svému okolí.

LITERATURA

Senioři vítáni: sborník případových studií. Praha: Otevřená společnost, 2008.

ISBN 978-80-87110-10-2.

TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích.* Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-178-6.

Závěr

Veřejné knihovny jsou si vědomy toho, jak důležité pro ně seniori jsou, a snaží se vyhovět specifickým potřebám této věkové skupiny. O tom ostatně svědčí předkládaná příručka, která má motivovat knihovnickou veřejnost a dodat ji dostatek podnětů, metodických doporučení a praktických rad pro práci ve všech typech veřejných knihoven.

To, že knihovny nabízejí seniorům různé formy volnočasových aktivit a celoživotního vzdělávání, má nezanedbatelný společenský rozměr. Účast na nich totiž napomáhá posílení sounáležitosti a jistoty, zároveň umožňuje navazování nových přátelství a setkávání se s vrstevníky. Brání tak pocitu osamělosti a sociálního vyloučení, kterému jsou seniori po skončení své pracovní kariéry vystaveni.

Knihovna poskytuje své služby všem bez rozdílu věku, a to umožňuje přirozené mezigenerační setkávání. Seniori při něm mohou uplatnit své životní i pracovní zkušenosti a odborné znalosti, což v nich utvrzuje pocit užitečnosti, přispívá k jejich seberealizaci, zvýšení sebevědomí a zároveň slouží jako vzor pro ostatní seniory. Vzájemné mezigenerační obohacování vede k rozvoji tolerance a citlivému přístupu k okolí v celé společnosti.

Aby mohla knihovna vystupovat jako důvěryhodná a k seniorům přátelská instituce, musí kromě nutného materiálně technického vybavení klást důraz především na personál, jeho proškolení a přístup k uživatelům. Vstřícnost, trpělivost, ochota věnovat se i jednotlivcům a respekt při jednání se seniory jsou nejlepší pozvánkou do knihovny. O tom, že se to na mnoha místech daří, svědčí uvedené příklady dobré praxe z knihoven z celé republiky. Chceme poděkovat všem kolegům a kolegyním z malých i velkých knihoven za jejich náměty a zkušenosti, o které se s námi nezištně podělili. Inspirovali tak jistě mnohé další v jejich úsilí a stali se tím také důležitými spoluautory této příručky. Nápaditost jejich aktivit dokazuje, že práce se seniory je možná ve všech typech knihoven a lze ji úspěšně přizpůsobit místním podmínkám.

V rámci Svazu knihovníků a informačních pracovníků byla ustanovena odborná Sekce 60+, jejímž cílem je vytvářet platformu pro výměnu zkušeností a nápadů, jak zlepšovat služby knihoven pro cílovou skupinu lidí seniorského věku. Od roku 2014 sdružuje individuální i institucionální členy SKIP, kteří se zajímají o problematiku aktivního stárnutí a programů s ním spojených. Sekce se podílí na vytváření koncepcí a metodických pokynů, na vzdělávání knihovníků v této oblasti. Spolupracuje přitom s partnery rámci SKIP i dalšími podobně zaměřenými organizacemi v České republice a navazuje i kontakty s knihovnami v zahraničí. Je to sekce otevřená, která vítá další aktivní zájemce o práci na této problematice. Podrobnější informace naleznete na <http://www.skipcr.cz/odborne-organy/60>.

V roce 2014 a 2015 uspořádala Sekce 60+ dvě konference věnované práci knihoven s uživateli seniorského věku, které poskytly prostor k širším diskusím o připravované metodické příručce. Ty ovlivnily i konečnou podobu publikace, kterou tímto čtenářům nabízíme.

Poděkování patří institucím, které umožnily a podpořily její vydání a distribuci, zejména Ministerstvu kultury ČR, Národní knihovně České republiky a Svazu knihovníků a informačních pracovníků ČR (SKIP). Velký dík si zaslouží ti, kteří se na přípravě publikace podíleli jako autoři, odborní lektori nebo korektoři textu. Doufáme, že předkládaná publikace splní svůj účel a stane se praktickou pomůckou ve všech knihovnách, které chtějí služby seniorům zlepšovat. Na závěr chceme poděkovat také jim – seniorům – za to, že jsou knihovnám věrní, přijímají naše služby a jsou naší inspirací.

Doporučená literatura

- ADAIR, John Eric. *Efektivní motivace*. Překlad Lenka VORLÍČKOVÁ. Praha: Alfa. Publishing, 2004. ISBN 80-86851-00-1.
- BARTÁK, Jan. *Jak vzdělávat dospělé*. Praha: Alfa Nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-87197-12-7.
- BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2580-2.
- CERNIŇÁKOVÁ, Eva, ed. a Helena HUBATKOVÁ SELUCKÁ, ed. *Rovný přístup - Standard Handicap Friendly: metodická příručka pro práci knihoven s uživateli s postižením*. 1. vyd. Praha: Národní knihovna České republiky - Knihovnický institut, 2014. ISBN 978-80-7050-641-7.
- CLARK, Joe. Web usability for Older People. *Fawny.blog* [online]. Toronto, © 2004-2016 [cit. 2016-06-01]. Dostupné z: <http://blog.fawny.org/2005/11/12/elder/>
- ČESKO. Vyhláška č. 398/2009 ze dne 5. listopadu 2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2009. Dostupné také z: [http://www.mmr.cz/cs/Uzemni-a-bytova-politika/Uzemni-planovani-a-stavebni-rad/Pravo-a-legislativa-\(1\)](http://www.mmr.cz/cs/Uzemni-a-bytova-politika/Uzemni-planovani-a-stavebni-rad/Pravo-a-legislativa-(1)).
- ČORNANIČOVÁ, Rozália: *Edukácia seniorov – Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Vyd. 1. Bratislava: Vydavateľstvo UK Bratislava, 1998. ISBN 80-223-1206-1.
- DUNN, Tory. Usability for Older Web Users. *Webcredible* [online]. London, 1 February 2006, © 2016 [cit. 2016-06-01]. Dostupné z: www.webcredible.co.uk/user-friendly-resources/web-usability/older-users.shtml
- GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

- HOLMEROVÁ, Iva. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-3119-6.
- JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence. Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.
- JEŘÁBEK, Hynek. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory: Intergenerational solidarity in elderly care*. Vyd.1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství), sv. 87. ISBN 978-80-7419-117-6.
- KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.
- KRYSTOŇ, Miroslav, Michal ŠERÁK a Lukasz TOMCZYK. *Nové trendy ve vzdělávání seniorů – Nowe trendy w edukacji seniorów*. Banská Bystrica: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2014. ISBN 978-80-904531-8-0. Dostupné také z: https://gerontolodzy.files.wordpress.com/2014/10/książka_pl-cz-sk_tomi.pdf
- KŘÍVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-55-12.
- KŘÍVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
- Making Your Web Site Senior Friendly: A Checklist* [online]. [Bethesda, MD]: National Institute on Aging, Rev. September, 2002 [cit. 2016-06-01]. Dostupné z: www.nlm.nih.gov/pubs/checklist.pdf
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3345-2.
- MUŽÍK, Jaroslav. *Androdidaktika*. Vyd. 2., přeprac. Praha: ASPI, 2004. Lidské zdroje. ISBN 80-7357-045-9.
- Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017: aktualizovaná verze k 31.12.2014 = National action plan for positive ageing for the period 2013-2017 : updated version as of 31.12.2014*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, Odbor rodinné politiky a politiky stárnutí, Oddělení politiky stárnutí, 2015. ISBN 978-80-7421-111-9. Dostupné také z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/20851/NAP_311214.pdf
- PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje: výkladový slovník*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0950-7.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadržovatele*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4806-1.
- POKORNÁ, Marie et al. *Aktivizace seniorů, komunitní a vzdělávací aktivity pro seniory* [online]. Vsetín: Masarykova veřejná knihovna, 2009 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: www.mvk.cz/archiv/stazeni/MVK-100427-aktivizace-seniorufinal.ppt
- PRŮCHA, Jan, ed. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

- PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4748-4.
- REIDL, Andreas. *Senior - zákazník budoucnosti: marketing orientovaný na generaci 50+*. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0018-6.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-828-8.
- Senioři vítáni: sborník případových studií*. Praha: Otevřená společnost, 2008. ISBN 978-80-87110-10-2.
- SUCHÁ, Jitka. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
- SUCHÁ, Jitka. *Trénink paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-262-0594-4.
- SUCHÁ, Jitka. *Trénink slovní zásoby pro každý věk*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0594-4.
- STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Překlad Jiří KREJČÍ. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠERÁK, Michal. Vzdělávání dospělých jako výzva pro knihovny. *Čtenář: měsíčník pro knihovny*. 2014, **66**(3), 83-89. ISSN 0011-2321.
- ŠOUREK, David. *Přátelská pracoviště: metodika k workshopům budování přátelských organizací se zaměřením na knihovny a jejich služby lidem se specifickými potřebami*. Praha: Konfederace zaměstnavatelských a podnikatelských svazů České republiky, 2015. ISBN 978-80-260-9750-1.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-711-0.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-546-8.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana a kol. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.
- TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých, 2015. ISBN 978-80-904531-9-7. Dostupné také z: http://www.aivd.cz/sites/default/files/tomczyk_vzdelavani_senioru_v_oblasti_novych_medii.pdf.
- TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-178-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VEJSADOVÁ, Jana. Programy nejen pro seniory. *Ikaros* [online]. 2007, **11**(1) [cit. 2016-05-01]. ISSN 1212-5075. Dostupné z: <http://ikaros.cz/node/12323>.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity; sv. 2. ISBN 978-80-210-4627-6.

VOLKOVÁ BALVÍNOVÁ, Andrea. Výtvarné aktivity jako součást portfolia knihovnických služeb. *Čtenář: měsíčník pro knihovny*. 2014, **66**(7-8), 262-263. ISSN 0011-2321.

ZIMMELOVÁ, Petra. *Socializace seniora, rodina a vztahy* [online]. 2009 [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: http://www.zsf.jcu.cz/cs/katedra/katedra-klinickykh-a-preklinickykh-oboru/import/ucebni_texty/prednasky-z-gerontologie-a-thanatologie/rodina_senior_socializace_p6_7.pdf/view.

DOPORUČENÉ WEBOVÉ STRÁNKY A PORTÁLY

<http://bezbarierova.knihovna.cz/>

<http://proseniory.ff.cuni.cz/pro-seniory/webove-stranky-pro-seniory/>

<http://seniori.charita.cz/>

<http://skip-treneri-pameti.webnode.cz/>

<http://www.au3v.org/>

<http://www.bibliohelp.cz/>

<http://www.dobrovolnik.cz/>

<http://www.e-senior.cz>

<http://www.elpida.cz/>

<http://www.gerontologie.cz/showdoc.do?docid=4>

<http://www.helpnet.cz/seniori/weby-pro-seniory>

<http://www.i60.cz>

<http://www.isenior.cz>

<http://www.moudrysenior.cz/>

<http://www.nejsmevcerejsi.cz>

<http://www.otevrenoseniorum.cz/>

<http://www.pecujici.cz/>

<http://www.revue50plus.cz>

<http://www.rscr.cz/>

<http://www.sedesatka.cz>

<http://www.senior6.cz/>

<http://www.seniorem.eu/>

<http://www.seniorportal.cz/>

<http://www.seniorrevue.cz/>

<http://www.seniortip.cz>

<http://www.seniorum.cz>

<http://www.sensen.cz>

<http://www.simeon.cz/>

<http://www.skipcr.cz/odborne-organy/klub-tvorivych-knihovniku>
<http://www.skipcr.cz/odborne-organy/60>
<http://www.svetsejoruu.cz/>
<http://www.trenovanipameti.cz>
<http://www.tretivek.cz>
<http://www.tvsenior.cz/>
<http://www.vitalplus.org>
<http://www.vstupujtc.cz>
<https://www.w3.org/TR/wai-age-literature/>
<http://www.w3.org/WAI/intro/wcag20>
<http://www.zdravy-senior.cz/>
<http://www.zivot90.cz/>

Rovný přístup

Knihovna přátelská k seniorům

Metodická příručka pro práci knihoven se seniory

K vydání připravily: Hana Mazurová a Zlata Houšková

Autorský kolektiv: Zdeňka Adlerová, Stanislava Benešová, Zlata Houšková,
Zuzana Ježková, Hana Mazurová, Hana Novotná, Iveta Novotná, Marta
Staníková, Naděžda Špatenková, Hana Týcová

Vydala Národní knihovna České republiky – Knihovnický institut

1. vydání

Praha 2016

Tisk: Carter \ Reproplus, s.r.o.

Distribuce: Národní knihovna České republiky – Knihovnický institut

Klementinum 190, Praha 1, 110 00

e-mail: vit.richter@nkp.cz

Neprodejné