



# AKTIVNÍ STÁRNUTÍ V ZEMÍCH V4 - SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ A DOBRÉ PRAXE

Instituce / autor: Sdružení Zdravých měst v Karpatské kotlině, Město Brno, Město Lodž, Město Dunajská Streda  
Datum zveřejnění: 30.8.2023  
Registrační číslo: 188  
Klíčová slova: senioři, dobrá praxe

## Souhrn problematiky

**Počet seniorů, tedy osob starších 60 let, v evropském regionu stále roste, stejně jako jejich podíl ve společnosti.** Tento růst je navíc ve srovnání s předchozími dekádami rychlejší. Vyrovnat se s výzvami, které přináší tento trend, bude jedním z hlavních úkolů této dekády (2021–2030), vyhlášené Organizací spojených národů (OSN) „Dekádou zdravého stárnutí“.

Ke skupině seniorů se změnil také politický přístup, což souvisí i s tím, jak se vyvíjí celkový náhled na seniorský věk. **Namísto pouhého řešení nedostatků jsme se posunuli k větší práci s daty a hlavně k potřebě seniorů zůstat aktivní.** Je přitom samozřejmě potřeba počítat s tím, že kromě demografických faktorů se do situace každého člověka promítají i další jevy – od celkové kultury a společenského stavu až po individuální charakteristiky. Biologický věk a stav seniorů samozřejmě nelze zcela zanedbat, nicméně je prokazatelné, že na kvalitu života mají vliv sociální vztahy, aktivita člověka a jeho zapojení do společnosti. Právě proto je důležité, aby byli lidé i v seniorském věku aktivní a tím přispívali k tomu, že zůstanou co nejdéle zdraví a schopní různých činností a aktivit.

**Kromě toho je čím dál patrnější, že se bez seniorů neobejde ani trh práce.** Nutno ovšem dodat, že tato potřeba je oboustranná a že i pro starší lidi je možnost dále pracovat a zužitkovávat své zkušenosti a dovednosti vítaným způsobem, jak zvyšovat pocit vlastní prospěšnosti.

**Objevuje se také nový trend, a tím je větší poptávka po mezigeneračním sdílení a spolupráci. Zkušenosti seniorů tak nacházejí další, nová využití.**

S ohledem na výše zmíněné demografické procesy si nelze představit, že by společnost mohla do budoucna fungovat bez aktivního zapojení seniorské populace. **I pro města a regiony je tak přínosné, aby měly přehled o možnostech, potřebách a příležitostech této demografické skupiny.**

Publikace shrnuje zkušenosti ze setkání World Café ze zúčastněných měst/zemí a představuje **vybrané příklady dobré praxe, inovativní myšlenky a programy, jak podpořit aktivní život seniorů.** Soustředí se přitom nejen na jejich zdraví fyzické, ale také mentální a psychické, a zaměřují se také na to, aby dobře fungovala jejich informovanost. Koneckonců **čím více seniorů bude žít aktivně, tím větší ulehčení pro místní samosprávy, co se týče problémů spjatých se stárnoucí populací.**

## Přílohy

1. [https://www.activeageingv4.eu/files/brozura\\_-\\_sdileni\\_zkusenosti\\_a\\_dobre\\_praxe.pdf](https://www.activeageingv4.eu/files/brozura_-_sdileni_zkusenosti_a_dobre_praxe.pdf)