

OBSAH



ÚVOD	3
1. SENIOR V PSYCHOLOGICKO-SOCIOLOGICKÉM KONTEXTU	5
2. TEOLOGICKÉ A PASTORAČNÍ PŘEDPOKLADY PRO PRÁCI SE SENIORY	13
3. PASTORAČNÍ PŘEDPOKLADY PRO PRÁCI SE SENIORY	15
4. CÍLE PASTORACE SENIORŮ	18
5. KATECHEZE SENIORŮ	24
6. AKTIVITY PRO PASTORACI SENIORŮ	26
7. SENIOR - DOBROVOLNÍK	34
8. PODPŮRNÉ PROSTŘEDKY PRO PASTORACI SENIORŮ	38
9. ODKAZY NA CENTRA PRÁCE SE SENIORY PŘI BISKUPSTVÍCH V ČR	40
ZÁVĚR	44
DOPORUČENÁ LITERATURA A WEBOVÉ ODKAZY	45
PŘÍLOHA 1: Příklady dobré praxe - aktivity pro seniory	46
PŘÍLOHA 2: Příklady dobré praxe - mezigenerační aktivity	54

Autorský kolektiv:

Mgr. Cmarová Lucie

Mgr. Gottlicherová Marie

Mgr. Kamanová Lenka

Žižkovská Dana

P. Mgr. Jiří Kaňa

P. ThLic. Mariusz Kuźniar, Th.D.

P. doc. Ing. Mgr. Aleš Opatrný, Th.D.

Odborný garant projektu:

P. ThLic. Mariusz Kuźniar, Th.D.

Použité zkratky

FSS – farní společenství seniorů

KLAS – Klub aktivních seniorů

PAD – Pražská arcidiecéze

HKD – Královéhradecká diecéze

LTD – Litoměřická diecéze

OAD – Olomoucká arcidiecéze

BD – Brněnská diecéze

OOD – Ostravsko-opavská diecéze

ÚVOD



V době neustálých a rychlých ekonomických i kulturních změn poukazuje církev na potřebu zajistit starému člověku důstojné podmínky pro život a docenit jeho nezastupitelnou roli ve společnosti. Církevní dokument věnovaný této problematice vybízí k revizi pastorace osob třetího a čtvrtého věku a k hledání nových forem a metod, které by adekvátním způsobem reagovaly na potřeby a duchovní očekávání seniorů.

Senioři jsou důležitou součástí církevního společenství a je jen dobře, stanou-li se organickým prvkem misijního poslání církve. I proto je nezbytné seniory povzbuzovat a pomáhat jim v aktivní účasti na životě církve. Kvalita stáří závisí na schopnosti přijmout jeho smysl a hodnotu jak v rovině lidské, tak i v rovině víry. Církev proto důrazně poukazuje na potřebu změny negativní představy o stáří. Jedná se o kulturní a výchovnou výzvu týkající se všech generací.

Cíl dokumentu: Tento dokument chce být pozitivním příspěvkem k objevování důstojnosti stáří a k prohloubení a pochopení poslání seniorů v církvi a ve světě. Text dokumentu může pomoci všem, kdo pracují na poli pastorace a katecheze seniorů.

Struktura dokumentu: Dokument nejprve věnuje pozornost psychologicko-sociologickému kontextu života dnešního seniora. V této části jsou představeny sociologické aspekty stárnutí a stáří i potřeby seniora. Poté přibližuje teologicko-antropologické pohledy na lidskou důstojnost. Pro pastorační a katechezi seniorů jsou důležité dvě skutečnosti. Jednak to, že člověk je jednotou duše a těla, a pak že žije ve vztazích. V kapitole *Pastorační předpoklady pro práci se seniory* je vysvětlen způsob vnímání stárnutí a stáří v církvi a výchozí situace pro pastorační práci seniorů. Kapitola *Cíle pastorace seniorů*

se zabývá základním směřováním pastorace seniorů. Další kapitola *Katecheze seniorů* naznačuje možnosti pravidelné duchovní formace seniorů. Přehled typů seniorských aktivit nabízených v rámci jednotlivých diecézí je zpracován v šesté kapitole s názvem *Aktivity pro pastorační seniorů*. Další kapitola se věnuje tématu dobrovolnictví a přibližuje možnosti podpory farních společenství a kompetence animátorů a seniorů-dobrovolníků. Kapitola *Podpůrné prostředky pro pastorační seniorů* uvádí nástroje pro rozvoj pastoračních aktivit z hlediska kvantity (nové aktivity, nová společenství) i z hlediska kvality (následná podpora vedoucích seniorských společenství, rodin pečujících o seniory, atd.). V deváté kapitole jsou uvedeny odkazy na centra práce se seniory při biskupstvích v ČR. Podrobný popis aktivit pro seniory nabízený v rámci jednotlivých diecézí následuje v přílohách, jež jsou součástí textu této metodiky: Příloha č. 1: *Příklady dobré praxe - aktivity pro seniory* a Příloha č. 2: *Příklady dobré praxe - mezigenerační aktivity*. Příloha č. 3 (není součástí textu této metodiky) přináší konkrétní podobu aktivity, tj. setkání FSS (program a podrobný rozpis činnosti).

1. SENIOR V PSYCHOLOGICKO-SOCIOLOGICKÉM KONTEXTU



Pokud se chceme adekvátním způsobem věnovat katechezi seniorů, je užitečné zabývat se také psychologicko-sociologickým kontextem života seniorů, tzn.:

- tím, kdo senior je;
- sociologickým kontextem života seniorů;
- potřebami seniorské generace.

Život seniora je výrazně formován společností a rodinou. V rámci pastorace seniorů je nutné na tyto dva faktory myslet. Senior je osoba žijící ve společnosti a v rodině, on je utváří a jimi je utvářen. Jinými slovy, musíme se podívat na to, co v obecné rovině víme o životě seniorů ve společnosti a co víme o seniorech jako o rodinných příslušnících, tedy prarodičích. Znalost společenského a rodinného života a přehled základních potřeb osob v seniorském věku v sociologickém kontextu nám usnadní práci ve farnostech a umožní zefektivnit aktivity a programy připravované pro pastorační seniorů.

Senior jako pojem

V mezinárodních odborných kruzích existuje úzus, podle něž je pojem ‚stáří‘ definován chronologickým věkem a za staré osoby - politicky korektně ‚seniory‘ - jsou považovány ty, které dosáhly šedesátého pátého roku života.

V západoevropské kultuře je stáří věkové období, které začíná v 60 - 65 letech života jedince, kdy lidé postupně odcházejí

do důchodu. Takové členění používá i Světová zdravotnická organizace (WHO)¹. Podle ní končí perioda středního věku ve 45 až 59 letech a na hranici šedesáti let života začíná stáří. Dále pak jednotlivá období stáří člení na další kategorie: období raného stáří v rozmezí mezi 60. – 74. rokem, období pravého stáří v rozmezí mezi 75. – 89. rokem života a období dlouhověkosti, jehož počátek je kladen k devadesátému roku života jedince.²

Stáří není nemocí, je označením pozdních fází ontogeneze, je přirozeným procesem a pokračováním různých změn, které trvají celý život jedince.³ Období stáří provázejí mnohé změny (tělesné, psychické, duševní, sociální), které mají vliv na funkční potencionál jedince. Rozsah jednotlivých změn je u každého jedince individuální.⁴ Ne všechny změny mají negativní charakter.⁵

Jak uvádí Kunová⁶, musíme si uvědomit, že senioři nejsou kompaktní sociální skupinou a při jejich klasifikaci naopak vycházíme ze souhrnu základních znaků, kterými se jednotliví senioři odlišují. Jsou to věk, zdravotní stav, rodinné zázemí, finanční příjem, a také schopnost aktivního přístupu k životu ve starším věku. Všichni senioři nejsou stejní, proto je s nimi třeba pracovat jak na individuální úrovni, tak na úrovni skupinové.

1 World Health Organization (2003). Active ageing: a policy framework. Geneva [online]. Dostupné z <http://www.who.int/hpr/ageing> [cit. 20.6.2018].

2 Srov. PAPEŽSKÁ RADA PRO LAIKY, Důstojnost seniora a jeho poslání v církvi a ve světě, ČBK 2012.

3 GREGOR, Ota. Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1990.

4 VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II. dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007.

5 PICHAUD, Clément - THAREAUOVÁ, Isabelle. Soužití se staršími lidmi. Praha: Portál, 1998.

6 KUNOVÁ, Markéta. Služby poskytované seniorům Pečovatelskou službou Trutnov. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

Senior v sociologickém kontextu

Důležitou skutečností je sociologický aspekt stáří a stárnutí, zejména demografické proměny společnosti a potřeby samotných seniorů. V české společnosti kontinuálně roste počet seniorů. Jedná se o aktuální výzvu pro společnost i pro církve. Stárnutí a stáří není jen individuální záležitostí, ale v neposlední řadě i záležitostí společenskou, jíž je třeba věnovat speciální pozornost. Z pohledu demografie je stárnutí populace proces, při němž se mění věková struktura obyvatelstva. Zvyšuje se podíl osob starších šedesáti (šedesáti pěti) let a snižuje se podíl osob mladších patnácti let. Seniorů v naší populaci přibývá z důvodu poklesu porodnosti, prodloužováním střední délky života a v menší míře také migrací.⁷

Senior a jeho potřeby

Pastorace seniorů předpokládá dobrou znalost jejich potřeb. V souvislosti se stářím lze hovořit o různých dimenzích lidského života:

- biologická dimenze - tělesné funkce, biologické procesy, fyziologické potřeby;
- psychická dimenze - prožívání, emoce, vztahování se k sobě i ke světu, přemýšlení;
- sociální dimenze - vztahy s lidmi, role, zpětná vazba;
- spirituální dimenze - nejhlubší jistoty, vnitřní svět člověka, vztahování se k transcendentnu, nejdůležitější vztahy k druhým a vztah k Bohu.

K základním lidským potřebám seniorů patří potřeba duchovní (spirituální). Spiritualita se týká všech oblastí lidského života a všech životních fází a odehrává se v interakci s dalšími třemi dimenzemi zdraví: psychickou, sociální a fyzickou.

7 RABUŠICOVÁ, Milada - KAMANOVA, Lenka - PEVNÁ, Kateřina. O mezigeneračním učení. Brno: Masarykova univerzita, 2011.

Duchovní (spirituální) potřeby

Ve stáří ztrácejí mnohé životní hodnoty na významu a naopak roste potřeba duchovního života, která je spojena s jistotou Boží existence, jistotou zakotvení, jež není vázána na dobu tělesného života. Věřícím lidem spiritualita pomáhá vyrovnat se s vlastním stářím a s jeho problémy, s negativními emocemi a se strachem ze smrti.⁸

Potřeba transcendence vyrůstá z naléhavosti odpovědět na nejzazší otázku po smyslu života. „Člověk totiž touží nejen po štěstí, moci, bohatství a vzrušení, ale i po tom, aby mu někdo věrohodně odpověděl na otázky, které mu svírají nejhlubší nitro – na otázky smysluplnosti žití a bytí.“⁹ Ve stáří se jeví jako nejdůležitější tři výzvy: přijetí sama sebe, odevzdání a vyjití ze sebe.¹⁰ Senior se musí naučit vyrovnat se s vlastní minulostí a akceptovat své vlastní hranice.

Postupně se rozloučit s tím, co bylo, čeho si vážil, co mu přinášelo radost a k čemu se upínal. Má to zvláštní význam pro jeho emoční zdraví. Důležitým úkolem je posilování ctností, jako je vyrovnanost, trpělivost, pokora, vnitřní svoboda, vděčnost. Důležitou roli hrají i vzpomínky, schopnost být sám se sebou v tichu, schopnost odpouštění. Právě tyto ctnosti umožňují starým lidem vidět víc, dál a hlouběji, vedou k integritě a k moudrosti stáří. Ve stáří často roste význam modlitby, meditace, čtení biblických textů nebo jiné duchovní literatury, které mohou staršímu člověku pomoci v pokračování jeho života víry i k zvládnání specifických obtíží stáří.

8 SUCHOMELOVÁ, Věra. Senioři a spiritualita. Duchovní potřeby v každodenním životě. Praha: Návrat domů, 2016.

9 Viz. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života. Praha: Grada Publishing, 2006.

10 GRÜN, Anselm. Umění stárnout. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009.

Pocit bezpečí a jistoty

Potřebou, která se ve stáří se zvyšuje a stává se velmi důležitou, je pocit jistoty a bezpečí. Z mnoha důvodů, mezi nimiž lze uvést nemoc či úbytek sil, se senioři cítí více ohroženi, proto se zvyšuje jejich potřeba jistoty a bezpečí, a tím i určitá forma závislosti na ostatních. Potřeba bezpečí dle Matouška¹¹ bývá uskutečněna kupříkladu těsným vztahem s okolím, které jedince obklopuje a podporuje ho.¹² Pocit bezpečí potřebuje mít každý člověk.

Sociální potřeby

Naplnění různých sociálních potřeb, mezi které řadíme např. kontakty, komunikaci, společenství s druhými lidmi, pocit souvátivosti, posiluje v člověku vědomí, že není osamělý a opuštěný. Senioři upřednostňují kontakt s blízkými lidmi, jako je rodina a přátelé. Sociální potřeby dělíme do několika skupin:¹³

- Potřeba informovanosti – mít informace o světě, ve kterém člověk žije, vědět, co se děje ve městě, ve čtvrti, v domě, mít zprávy o blízkých lidech aj. Bez těchto informací je člověk náhle odtržen od světa, což může být pro staré lidi, kteří nemají kontakt s okolním světem, velmi těžké.
- Potřeba náležet k nějaké skupině – být členem nějaké skupiny, ať už jde o rodinu, skupinu přátel, klub atd. Pocit, že jedinec k žádné skupině nepatří, je silně bolestný.
- Potřeba lásky – mít někoho rád a přijímat tento cit od druhého. Je velmi důležité, aby s člověkem druzí, nebo alespoň jeden člověk, počítali, protože to je smyslem života.
- Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut – mít možnost s někým mluvit, rozmlouvat, konverzovat, vyjádřit svůj názor, sdělit své myšlenky.

11 MATOUŠEK, Oldřich. Slovník sociální práce. Praha: Portál, 2003.

12 Tamtéž.

13 PICHAUD, THAREAUOVÁ, Soužití se staršími lidmi, 1998.

Potřeba autonomie - uznání, ocenění a sebeúcty

Potřeba respektu a uznání je v životě seniora důležitá. Když cítí, že je svým okolím uznáván a respektován, posiluje to jeho sebeúctu.¹⁴ Vědomí vlastní hodnoty a důstojnosti je do značné míry ovlivněno úbytkem samostatnosti a rostoucí závislostí na bližních. Ve starém člověku tak snadno vznikne pocit, že je nepotřebný a bez hodnoty. Důstojnosti ve stáří dominují tři pojmy, a to úcta, autonomie a participace. Zachování lidské důstojnosti patří k základním lidským hodnotám. Spirituální životní orientace může pro stárnoucího člověka představovat důležitý pramen, ze kterého čerpá vnitřní i vnější stabilitu a skrze který zakouší pocit jakéhosi vnitřního útočiště nezávislého na vnějších okolnostech.

Potřeba seberealizace

Potřeba seberealizace je další důležitou potřebou seniorů. Vědomí smyslu a životních souvislostí nabývá na významu právě v období životního bilancování. Vědomí smyslu vlastního života, chápání životních souvislostí, pozitivní přijetí sebe sama, pozitivní vztah k minulosti, současnosti i přítomnosti jsou životní silou člověka v období stáří.¹⁵ Spirituálně orientovaní lidé snáze zasadí životní situaci do širších souvislostí a vnímají ji jako smysluplnou.

Potřeba lásku zakoušet a lásku dávat

Období stáří je charakterizováno ztrátami v různých oblastech života. Tyto situace nejsou snadné a mohou být doprovázeny pocitem vnitřní prázdnoty, nudy, odmítnutí a strachu. Senior v takových situacích potřebuje porozumění, útěchu, potvrzení, úctu, lásku a naději. Jde o důležitý základní pocit, že je druhými

milován a hoden lásky bez ohledu na svou produktivnost. Staří lidé také potřebují sdílet cit a lásku s druhými. Postupující proces stárnutí a s ním často spojená závislost na druhých v nich může vzbuzovat pocit neužitečnosti a přebytečnosti. Je důležité najít prostor, kde mohou, i když v omezené míře, druhé podpořit svým zájmem, projevy přátelství a modlitbou.

Potřeba vděčnosti

Důležitým klíčem k psychickému a spirituálnímu zdraví seniora je potřeba vděčnosti.¹⁶ Období stáří je spojeno s neustálou záteží, omezením a ztrátami a často vede k negativnímu až pasivnímu životnímu postoji, který postupně bere životní sílu. Proto je vhodné pomoci seniorům nalézt cestu k pozitivnímu hodnocení všech předchozích fází života. Jde o pomoc ve změně úhlu pohledu na život a v probuzení potřeby vděčnosti, která napomáhá k vnitřnímu vyrovnání a vede k harmonii. Vděčnost za dobře prožitý život je velkou pomocí při zvládnutí negativ stá

Potřeba odpustit a odpuštění zažít

S blížící se smrtí postupně získává na důležitosti potřeba usmíření. Jde o potřebu odpustit druhým lidem, žijícím i nežijícím, sobě samému,¹⁷ někdy také Bohu. Nejtěžší záležitostí je odpuštění sobě samotnému. Senior má také potřebu odpuštění zažít. Jedná se o velký duchovní úkol především ve vztahu k nežijícím lidem. Skrze odpuštění má senior možnost svoji minulost integrovat do současného života. Vede to k pozitivní proměně vnitřního světa seniora. Důležitým úkolem je pomáhat starému člověku získat odstup od životních křivd, naučit se odpouštět a smířit se se svým životním příběhem.

14 HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Panoráma, 1989.

15 FRANKL, Viktor Emil. Co v mých knihách není. Brno: Cesta, 1997.

16 KŘIVOHLAVÝ, Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života, 2006.

17 Tamtéž.

Potřeba přípravy na umírání a smrt

Příprava na umírání a smrt představuje nejvíce tabuizovanou duchovní potřebu starých lidí.¹⁸ Jen zřídka je přímo verbalizovaná. Nepřímými projevy přípravy na umírání mohou být otázky po smyslu života, po budoucnosti, naději, posmrtném životě, odpuštění, atd. Řešení může přinést podpora pozitivní představy starých lidí o tom, co bude, až zemřou. Cesta ke smrti je velký životní úkol, na který nemá člověk zůstat sám. Proto je při doprovázení ke smrti důležitá lidská blízkost. Tu nelze ničím nahradit a ona otevírá cesty ke smíření, k prohloubení víry a k přijetí těžkého životního údělu.¹⁹

18 ŠIKLOVÁ, Jiřina. *Vyhoštěná smrt*. Praha: Kalich, 2013.

19 OPATRŇÝ, Aleš. *Malá příručka pastorační péče o nemocné*. Praha: Pastorační středisko, 1995.

2. TEOLOGICKÉ PŘEDPOKLADY PRO PRÁCI SE SENIORY



V Bibli existuje mnoho zmínek o stáří. Ve Starém zákoně je častokrát zmiňováno ve smyslu něčeho dobrého, požehnaného, váženého, spravedlivého a moudrého. Starý zákon vybízí k úctě ke stáří (Lv 19,32, Dt 5,16). Vytváří se zvláštní stav „starších“. V obci mají důležitou funkci; mladší je mají mít v úctě (Lv 19,32). Špatné zacházení se starými rodiči a jejich zneuctívání se trestá smrtí (Ex 21,15). Dále se hovoří o zkušenosti a moudrosti, která je spojená se stářím (Jb 12,12; Př 16,31), stáří je líčeno jako požehnaný stav a konečná etapa lidského života (Kaz 12,1). Bible také hovoří o starcích, kteří se dožívali velmi vysokého věku, jenž byl považován za Boží dar. Ve stáří vyslyšeli Boží volání, přijali Boží výzvu a plně rozvinuli osobnostní kvality. Povolání Abrahama, kterému bylo v té době sedmdesát pět let (Gn 12,4), je toho příkladem. Ve sto letech se mu narodil syn Izák. On sám „zemřel v utěšeném stáří, stár a sytý dnů, a byl připojen k svému lidu“ (Gn 25,8). Podobným způsobem ukončili svůj pozemský život i další bibliční starci, kteří si to zasloužili svou vírou a oddaností Bohu. Nový zákon ukazuje postavu Simeona a Anny. Je jim vyjádřena úcta a důstojnost. Setkali se s Ježíšem v pokročilém věku, prorokovali jeho velikost a reprezentovali naději celého izraelského národa (Lk 2, 25-38). Prvotní církev zřizovala komunity vdov (1Tim 5,9-10); Svatý Pavel předkládá pravidla, kterými se má řídit představený církevní obce ve vztahu ke starším lidem (1Tim 5,1nn.).

Se stářím je spojená také otázka lidské důstojnosti. Křesťanská tradice klade důraz na velkou úctu k lidskému životu. Biblický popis stvoření člověka ukazuje na nedotknutelnost lidské osoby bez ohledu na její sociální, duševní a tělesný

stav. Bůh stvořil člověka k obrazu svému a ke své podobě (Gn 1,26, Mdr 2,23), lidská důstojnost je v podstatě nezávislá na vnějších či vnitřních okolnostech (Jb 10,11; Žl 139,12; Gn 2,7). Desatero Starého zákona kodifikuje nedotknutelnost lidské osoby (Ex 20,13 a Dt 5,17). Nový Zákon vybízí k respektu a ochraně práv každého člověka (Mt 5,22; 1J 3, 15).

Pro pastorační práci seniorů jsou důležitá dvě východiska teologicko-antropologického myšlení, a sice jednota duše a těla člověka a dialogická, vztahová povaha stvoření člověka (Gn 9,5). Člověk je ze své podstaty společenskou bytostí. Plně rozvíjí své lidství a poznává svou důstojnost ve vztahu s Bohem a s druhým člověkem, se sebou samým a skrze vztah ke světu. Když tato potřeba není trvale uspokojována, může dojít ke ztrátě důstojnosti a k antropologické destrukci, která narušuje lidskou identitu a ztěžuje přijetí sebe sama. V takové situaci může být pro seniora život ve společenství, kde zakouší a prožívá lásku, důstojnost a úctu, neocenitelným přínosem. Pozitivně vnímané společenství může reagovat na jeho potřebu lásku dávat a přijímat, být druhými akceptován a být jim užitečný.

3. PASTORAČNÍ PŘEDPOKLADY PRO PRÁCI SE SENIORY



Pro citlivou a ohleduplnou pastorační péči seniorů jsou důležité dva aspekty vnímání stáří v církvi:

- Stáří není dáno jen počtem let, ale je také Božím vyvoláním, povoláním. Nejde jen o dlouhé dožívání života, ale o jeho smysluplné prožívání do posledního okamžiku. Smyslem života není praktická využitelnost, ale Boží vyvolání, povolání ke službě až do konce. Církev proto nemá mít úctu ke starým lidem jen pro jejich životní zkušenosti, zásluhy, ale také pro jejich specifické Boží vyvolání, tedy pro jejich osobní povolání a poslání ve stáří.
- Stáří je nutno vnímat vždy ve vztahové, sociální rovině. Základním a přirozeným životním prostředím starého člověka je pokrevní rodina. Na tuto přirozenou vztahovou rovinu navazuje a ještě ji prohlubuje jiná forma rodinnosti – církevní a svátostná. Rodinný charakter církve je založený na svátostném principu, který má díky Ježíši Kristu podobnou sílu jako pouto pokrevní. Svátostné pouto rodiny církve v sobě spojuje pokrevnost i tajemství, vztah i jednotu, rozvoj jedince i společenství. Církev má proto vnímat staré lidi jako svou integrální součást, a to až do konce jejich života.

Pastorace seniorů by měla vycházet z obou uvedených předpokladů. Měla by vést seniory k osobnostnímu rozvoji a k vědomí Božího vyvolání ke službě a zároveň jim dát pocítit, že tvoří integrální součást místního i univerzálního církevního společenství se vzájemnou zodpovědností. Měla by jim umožnit nejen smysluplné prožívání stáří, ale recipročně i poskytnout možnost obohatit další generace v církvi. Proto má každá

forma náboženské formace seniorů vést ke službě bližním. Samotná intelektuální formace nestačí.²⁰

Zatímco ještě před sto lety fungovaly a převažovaly jako základ životních vztahů jednotlivce mezigenerační vztahy, především rodina (děti, rodiče, dědečci, bratřenci a strýci), škola (učitel a žáci nejen ve vyučování, ale i ve výchově), farnost (kněz jako otec a lidé jako farníci), dnes jsou pro život určující spíše vztahy homogenerační. Jednotlivci se identifikují a realizují převážně v prostředí jedné generace tvořené vrstevníky, spolužáky, „přáteli na sociální síti“, členy klubů a kroužků, výkonnostními kategoriemi, zdravotní podobností, majetkovým zázemím atd.

Je pochopitelné, že jinak se cítí člověk mezi „sobě rovnými“ a jinak „se sobě nerovnými“. Každý tento rozměr však umožňuje člověku rozvinout jiné hodnoty, jinak se projevat, jinak prožívat život, lásku, různě kombinovat učení s učením se apod.

Církev svým svátostným založením ideálně propojuje oba tyto rozměry. Jako mystické Tělo Kristovo dává všem křesťanům prožívat vzájemnou rovnost před Bohem, stejnou důstojnost dětí Božích. Zároveň je prostředím pro jejich vztahy, komunikaci, službu apod., čímž podtrhuje jejich rozdílnost vycházející z Božích darů (charismat) a povolání.

Takto koncipovaná pastorační služba:

- Vytváří prostor pro rozvoj mezigeneračních aktivit jako přirozeného životního prostředí pro všechny generace navzájem.²¹
- Umožňuje koordinované prolínání pastoračních a sociálních (charitativních) aktivit církve, kdy na sociální služby navazuje duchovní služba a obráceně.

20 Srov. Česká biskupská konference, Dokument o směřování katecheze a náboženského vzdělávání v České republice, čl. 50.

21 Viz. Život a poslání křesťanů v církvi a ve světě, čl. 183.

- Brání jednostrannému důrazu na vnímání kvality života seniorů od přehnaného zdůrazňování „aktivního stáří“ jako ideálního prožívání života v pokročilém věku po rezignaci na jakoukoli fyzickou nebo duchovní aktivitu seniorů.
- Podporuje úctu společnosti k seniorům.
- Zdůrazňuje vnímání hodnoty života ve stáří nikoliv z hlediska výkonnosti a užitečnosti člověka, ale na základě jeho původního integrálního začlenění do života společnosti (rodiny).

Pastorace seniorů v tomto smyslu znamená:

- Být blízko lidem v jejich konkrétním životě a blízko Bohu ve víře a modlitbě.
- Využít životních zkušeností k pochopení druhých a k hledání způsobu jak jim prospět.
- Nahlížet svou situaci z křesťanské perspektivy, což v první řadě znamená počítat s odpuštěním a se vzkříšením.

4. CÍLE PASTORACE SENIORŮ



Pastorace seniorů ve smyslu doprovázení staršího člověka v příběhu života i víry vyžaduje především funkční vztah mezi pastorujícím a pastorovaným. Pastorující by si měl být vědom specifik stáří v oblasti fyzické, psychické, sociální i spirituální; jen tak může být starému člověku skutečným partnerem, jen tak jej může doprovázet a naplňovat pastorační událost.²²

Pastorační péče o seniory má vycházet z jejich konkrétních potřeb. Musí tedy respektovat různost vyplývající z osobní situace pastorovaných a z možností, které se na určitém místě a v dané situaci nabízejí.

4.1 Příprava na stáří

Každý člověk má svůj osobní životní příběh, k němuž patří celá jeho minulost, jakož i aktuální stáří. Stáří tento životní příběh završuje. Je to období zrání a dozrávání, ne už získávání nových poznatků nebo tvoření něčeho zcela nového. Podporovat hledání souvislostí mezi přítomností a minulostí je v pastoraci seniorů důležitý úkol s ohledem na zmíněné období zrání. Lidská zralost se ukazuje také v ochotě vnímat skutečnost se všemi pozitivními, ale i negativními, život omezujícími danostmi, a pokud už se nedají změnit, tak je přijmout.

Nežádka se u stárnoucích osob setkáváme s velmi otevřenými a velkorysími postoji. Oblasti, které v aktivním povolání přišly zkrátka, jsou ve stáří uchopeny nově.

22 Srov. AMBROS, Pavel. Dvojitá tvář pastorace. Litera a duch. In: DEMEL, Zdeněk - SCHLEMMER, Karl (eds.). Pronikavá změna pastorace nebo sebezáchovný provoz? Být církví misionářským způsobem. Mezinárodní pastorálně teologické sympozium. České Budějovice: Teologická fakulta Jihočeské univerzity, 2005, s. 115; SUCHOMELOVÁ, Věra. Pastorace v domově pro seniory: vybrané otázky. In: Caritas et veritas 5 (2015), s. 112-121.

Staří lidé se často věnují svým koníčkům i kulturním a duchovním zájmům. Ochotu k dobrovolným činnostem v nich podněcuje vědomí, že své schopnosti a síly obětují k užitku společnosti. Zakoušejí tak nová hodnocení a občas rozvíjejí i nové, dosud nepoznané schopnosti. Nejen v plné síle života, nýbrž i ve stáří je třeba brát zřetel na utváření a upevňování charakteru a na prohloubení duchovního základu, tedy na to, co je vlastně míněno „askezí“.

Stáří vnímané jako cesta zrání má svůj konečný cíl v Bohu. Toto období života je pozváním k jeho zvnitřnění a ke kontemplaci. Skrze ně může starý člověk najít zdroj lidskosti a dojít produchovní vlastního života. Důležitá je pomoc s překonáváním duchovních krizí, které nastávají zpravidla z důvodu psychofyzické únavy, z utrpení ze ztráty drahých, z nedostatečného porozumění přátel, z nedostatku odpovídající péče, na jakou mají senioři právo, a pochopitelně z úzkosti z blížící se smrti.

4.2 Pomoc v duchovní orientaci

Duchovní potřeby v širším smyslu představují naději, lásku, úctu k sobě i k druhému, odpuštění a hledání smyslu života. V úzkém slova smyslu jsou to potřeby náboženského života. V pastorační péči nejvíce záleží na postoji k staršímu člověku. „Být s ním“ jako doprovázející. Základním postojem je postoj naslouchání. Pozorný a vnímavý rozhovor je účinným nástrojem, který pomůže poznat motivace a pravý stav nitra staršího člověka a hraje nezastupitelnou roli v nabízení a poskytování pomoci v duchovní orientaci seniora.

4.3 Pomoc v otázkách křesťanské víry

Křesťanská víra má svou objektivní a subjektivní stránku. Pastorující má znát a chápat obsahy víry, jak jsou v církvi hlášány. Senior ovšem ve svém životě k určité formě a k určitému stupni víry došel. Je nutné ho pochopit, protože skutečná pomoc

je možná jen tam, kde na jeho subjektivní obsahy a formy víry pastorec naváže. Seniorský věk není příležitostí k poznání nového, ale především k navázání, doplnění a dozrání toho, co život seniora v oblasti víry a životní zkušenosti již obsahuje.

Křesťanská víra dává jistotu, že každý člověk je Bohem povolán ke zmrtvýchvstání, tj. k naplnění a dokonání života za hranic smrti. Taková víra přináší pastorujícímu i seniorovi naději, že budou Bohem přijati s celou svou životní historií, a otevírá budoucnost i ve smrti. Mít to na paměti patří ke křesťanskému umění umírat a propůjčuje lidskému stárnutí definitivní důstojnost.

4.4 Pomoc v otázkách viny

Problém viny a „špatného svědomí“ je častým problémem v životě seniorů a pastorec na něj má adekvátně reagovat. V konkrétních případech jde někdy o skutečnou vinu, jindy o pocity viny, za nimiž není žádné mravní selhání, případně o viny, které ale byly ve svátosti smíření dávno odpuštěny. Pastorující nemá v této oblasti nic bagatelizovat ani zveličovat. Rozhodující není jen „objektivní nález“, nýbrž i to, jak senior vinu cítí. Pastorační pomoc má vést k přijetí minulosti, a to i negativní („ano, toto jsem skutečně udělal“), a k přijetí Božího odpuštění, které je definitivní a nezvratné. S tím ovšem souvisí také ochota seniora odpustit druhým, což může být zásadní problém. Odpustit neznamená zapomenout, ale přijmout neblahou situaci i jejího strůjce a neživit v sobě touhu po pomstě, nedosažitelné satisfakci nebo pokoření viníka.

V pastorační péči se máme zaměřit na laskavé přijetí a snahu porozumět člověku, na hlubší vhled do situace i do srdce, na vyvracení nepodložených obviňování, na vedení k odpuštění druhým a ke svátosti smíření.

4.5 Pomoc v otázkách obav a strachu

Strach se definuje jako negativní pocit z určitého předmětu, úzkost jako negativní pocit z neurčitého předmětu. Strach může být užitečný (ochrana před nebezpečím) a nežádoucí (svazuje nás a zbavuje rozumu). Úzkost a strach způsobují neklid, napětí, tlak, deprese, bolesti hlavy, žaludeční vředy, odvádějí pozornost, snižují podporu tvořivých řešení, vedou k obranným mechanismům a v důsledku toho všeho k přesvědčení, že Bůh je od nás vzdálen. K pomoci se musí přistupovat individuálně, v závislosti na každém člověku. Ve společenství je nutné stálé povzbuzování, že nejsme sami, že Bůh je stále s námi, děkovat Bohu za vše, pomáhat k důvěře v Boží dobrotu a blízkost.

4.6 Pomoc v otázkách zlosti

Člověk, který se snaží zvládnout bolesti a často bez úspěchu bojuje s utrpením, jež mu přináší nemoc, je značně frustrovaný, což u něj může vyvolávat projevy zlosti, případně agrese. Pomáhající by se neměl nechat vyprovokovat ke stejné agresi, ale měl by se snažit o laskavé pochopení, aby tímto přístupem pomohl nalézt pokoj, klid a rovnováhu. Zlost se projevuje neklidem, ztrátou radosti ze života, depresí, ochabováním lásky, vede k duševnímu rozkladu. Proto nás Bible nabádá k „odložení hněvu ještě ten den“ a ke smíření „dřív, než slunce zapadne“(Ef 4, 26-27). Zlost často zveličuje, dopadá na nevinné lidi a brání duševní pohodě jednotlivce i skupiny. Pastorační pomoc začíná tím, že zlost u druhého člověka připustíme, sneseme, ale dál jí nepodporujeme. Je dobré, pokud se nám podaří postupně rozšiřovat vnímání člověka i na okolnosti a skutečnosti, které povzbuzují jeho životní jistoty a snižují pocit ohrožení, jenž mnohdy vyprovokuje zlost.

4.7 Pomoc v otázkách méněcennosti

Člověk si dělá představu o sobě, ale i o druhých. Sám se přeceňuje, nebo naopak podceňuje. V obou případech se jedná o extrémy. Přeceňování je pýcha, která touží po obdivu, ocenění druhými, po uznání a vyniknutí. Méněcennost se projevuje nedostatkem vnitřní energie, problematickými vztahy, uzavřeností, nevyjadřováním emocí, sociální izolovaností, strachem z druhých lidí, depresí a sníženou schopností odpouštět. Pastorační péče má vést člověka k biblickému pojetí života, má povzbuzovat, ujišťovat o reálných změnách, vést k uvědomění si vlastních kvalit, k jednoduchým činnostem, ke stanovení krátkodobých cílů, má povzbuzovat k novým činnostem a dovednostem, k dobrým myšlenkám, k modlitbě za druhé i za sebe sama, a stejně tak k odpouštění druhým i sobě. Ve společenství se člověk cítí bezpečně, je zde někým, je jedinečný, důležitý. Zde může být slabý i něžný, může otevřít své srdce a sdílet naději i bolest společně s druhými. Společenství dává srdci energii po celý život, aby bylo otevřené vůči lidem, s nimiž člověk žije.

4.8 Pomoc v otázkách utrpení²³

Utrpení a bolest jsou součástí lidského života, zejména starších a nemocných lidí. Při hodnocení míry bolesti často koreponduje míra utrpení a bolesti se subjektivním prožíváním obav a strachu. V procesu změny či překonání bolesti pomáhá pastorační péče přijmout reálný stav a odhalit skutečný kořen obtíží. Při utrpení je člověk postižen vlivem nepříznivých životních okolností nebo nepříznivým zásahem. Tíha bolesti mnohdy vede k unáhlené reakci, kdy si člověk myslí, že ho Bůh nemá rád. Proto je důležitá vytrvalá podpora víry, která ovšem není násilným přesvědčováním. Je třeba se vyvarovat zdánlivě

zbožných frází o smyslu či přínosu utrpení, jimiž se pastorující nejspíš snaží zastínit svou bezradnost. Plakat s plačícími a ne-utopit se při tom v slzách, spíš je trpícímu osušit, vyžaduje velkou citlivost a také ochotu pastorujícího nechat se zasáhnout utrpením bližního. Najít smysl žít v utrpení musí objevit trpící sám, byť s pomocí pastorujícího. Nemůže mu však být tento smysl zvnějšku „naordinován“.

4.9 Pomoc v otázkách nemoci

Zvláště v životě starších lidí je nemoc častým jevem. Je zvláště, jak málo stačí nemocnému a trpícímu člověku k tomu, aby stále toužil žít - touha uvidět slunce, tedy chtít a vidět, cítit. V nemoci si člověk častěji než kdy jindy uvědomuje omezenost života, pomíjivost a skutečnost smrti. Vážné onemocnění mnohdy vyvolá šok, u věřícího je často ohrožena jeho víra. Zejména smrtelně nemocný člověk prochází několika fázemi reakce na nemoc - výkřik, popírání, konfrontace, vyrovnání a smíření. Dochází k fyzické, psychické, sociální a duševní proměně člověka, nemocný upadá do pasivity a izolovanosti od ostatních, opouští svoje zájmy, často i svoje prostředí. V pastorační péči je vhodné zaměřit se na možnost vyjádření emocí, modlitby, mlčení, ztišení, prosby o odpuštění, pláč, smích a další. Nutnou podmínkou pro pastorační péči je pochopení, že starší, nemocný člověk prožívá svoje fáze mnohdy opakovaně a že se většinou pohybuje ve světě nemoci, ne ve světě, ze kterého přichází pastorující. Podstatné je také ujištění, že Boží láska je člověku stále blízko v každé životní situaci. Toto ujištění má v prvé řadě pastorující ve víře prožívat, ne o něm jen mluvit.

23 Srov. SALVIFICI DOLORIS, Apoštolský list Jana Pavla II. o křesťanském smyslu lidského utrpení, 1984.

5. KATECHEZE SENIORŮ



Zvyšující se počet starých lidí ve společnosti je novou pastorační výzvou pro církve. Z hlediska víry tito lidé mají být chápáni jako Boží dar pro církve a pro společnost, proto se doporučuje přiměřená forma katecheze lidí staršího věku.²⁴

Je zapotřebí zohledňovat jejich individuální situaci a potřeby. Nezbytným předpokladem je opravdový, přátelský vztah mezi katechetou a seniorem. To vše umožní lépe poznat rozdílnost stavu osobního, rodinného, společenského a také psychické a vnitřní rozpoložení seniora.

Rodina má v katechezi seniorů důležitý význam, pokud v ní ovšem senior zakoušel a zakouší lásku a přijetí, což je časté, ale ne vždy reálné. Katecheze seniorů má:

- spojit obsah víry se srdečnou přítomností katechety a věřícího společenství, jež je velkou pomocí na cestě víry;²⁵
- vést staršího člověka k uvědomělému prožívání stáří, které by bylo charakterizováno zralou zkušeností, moudrostí a pevnou vírou posílenou zkouškami;
- vést k důvěrnému a upřímnému prožívání víry;
- vést k očekávání plnému postoji vděčnosti vůči Bohu a lidem;
- pomáhat nalézat a zprostředkovávat nové světlo a náboženskou zkušenost;
- pomáhat seniorům vypořádat se s hlubokými zraněními duše i těla;
- pomáhat prožívat svou aktuální situaci v postoji vzývání, odpuštění, vnitřního pokoje;

24 EV 94; ChL 48.

25 Viz. VDK 186.

- vést k plnosti naděje, která pramení z jistoty definitivního setkání s Bohem;
- pomáhat ve vydávání svědectví víry, které je velkým obohacením pro společenství;
- pomáhat v pochopení aktuální situace v kontextu celého životního příběhu;
- pomáhat v nalezení hlubšího smyslu stáří;
- připravovat k hlubšímu svátostnému životu;
- pomáhat v prohlubování modlitebního a duchovního života;
- vést k zodpovědnosti za vztahy budované podle zásad evangelia;
- pomáhat seniorům, aby se sami stávali katechety pro církevní společenství, svědky tradice víry, učiteli života, činiteli lásky.
- objevovat bohaté možnosti, které jsou uloženy v starém člověku, a pomáhat mu přijímat katechetickou úlohu.²⁶

26 Srov. ChL 48, VDK 188.

6. AKTIVITY PRO PASTORACI SENIORŮ



Pastorace seniorů má být uvědomělá, promyšlená, reflektovaná. Ovšem příprava aktivit není jednoduchým procesem. Je třeba si uvědomit, že se zpravidla jedná o prolínání několika výše zmíněných aspektů.

Obecně můžeme činnost pro seniory rozdělit na:

- pastorační – příkladem je přednášková činnost pro dospělé, anebo vedení farního, zejména modlitebního, společenství;
- pastorační s evangelizujícími prvky – příkladem je vedení farního společenství, zejména se zaměřením na aktivizační techniky, místní a mezigenerační spolupráci;
- evangelizační – například spolupráce na misijním díle farnosti;
- evangelizační s pastoračními prvky – příkladem je vedení např. klubu seniorů v obci věřícím animátorem s cíleným přiblížováním života víry účastníkům setkání;
- duchovní programy, tedy rekolekce a exercicie zaměřené speciálně na seniory.

Podle způsobu působení lze všechny okruhy činnosti rozdělit na:

- individuální práci;
- skupinovou práci;
- zprostředkovatelskou činnost.

Z hlediska cílové skupiny se tedy může jednat o činnost:

- jednogenerační;
- vícegenerační.

Z hlediska charakteru programu na činnost:

- pravidelnou;
- nepravidelnou;
- tradiční, např. jednorozně se opakující.

V diecézích se nejčastěji nabízejí tyto aktivity pro seniory:

- Duchovní obnovy a exercicie pro seniory.
- Duchovní obnovy k příležitosti církevních svátků.
- Pastorační rozhovory.
- Jednorázové aktivity jako např. setkání u adventního věnce.
- Volnočasové aktivity – vycházky, poutě.
- Skupinová setkání seniorů z různých prostředí: farnost, domov seniorů.
- Pravidelné vzdělávání – akademie třetího věku.
- Vzdělávací kurzy – kurzy fotografie, počítačové a jiné.
- Pobytové zájezdy pro seniory.
- Mezigenerační setkávání.
- Den pro seniory.
- Děkanátní den pro seniory.
- KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®.
- Farní společenství seniorů.

6.1 Praktické rady a podněty k pastorači seniorů

Velkou oporou a pomocí pro pastorači seniorů je společenství, které je svým programem přístupné různým lidem. Mnozí starší lidé přehodnocují svůj vztah k Bohu. Někteří absolvovali různé aktivizační a vzdělávací kurzy, např. kurz Alfa. Jiní byli pokřtěni jako děti a nyní na sklonku života hledají jeho hlubší smysl a svoje místo v něm. Společenství má za úkol vytvářet přátelské prostředí pro seniory. Má pomáhat zúročit jejich profesní vědomosti i zájmové dovednosti tak, aby co nejdéle setrvali v jejich přirozeném, zejména domácím prostředí.

Programová koncepce společenství by měla být zaměřená na prohlubování motivace k životu, radosti ze života a pozitivního přístupu k životu. Má pomáhat také v hledání odpovědi na důležité životní otázky, jako je smíření, stáří, nemoc a smrt, a to ve světle křesťanské víry. Seniorsy učí hledat si čas na sebe sama, ve stáří je prožívat smysluplně, kvalitně a bez útěku jak do samoty, nebo do přílišné, prázdné aktivity.

Velmi důležitým aspektem v programové nabídce jednotlivých společenství jsou mezigenerační dialog a mezigenerační aktivity. Seniorsi mnohdy přicházejí do farních společenství jako do jediného společenství vrstevníků. Je tedy důležitým úkolem pastorační péče podporovat seniorsy uceleným způsobem a podporovat je např. formou sdílení ve skupině vrstevníků, nalézání inspirace při řešení životních obtíží ve zkušenostech vrstevníků, povzbuzení při společné modlitbě na konkrétní úmysly, ale i poskytováním dostatečných informací o dění v okolí farnosti, obce, města. Na základě dopředu promyšlených a dobře připravených témat s různým zaměřením (duchovní, společenské, zájmové, historické, současné) usiluje animátor společenství seniorsů o vytvoření přátelské atmosféry plné podpory a vzájemné spokojenosti.

Je vhodné, aby duchovní témata nabízená v připravených programech vycházela z biblického textu, opírala se o popsanou událost, ale zároveň umožňovala zamyšlení v kontextu života seniorsů.

K práci se doporučují menší skupinky v počtu maximálně do patnácti seniorsů. Křesťanská tematika může být vhodně doplňována a zpestřena zařazením aktivizačních technik, které umožňují zasáhnout duchovní, duševní i tělesnou stránku osobnosti seniora např. zlepšením jemné motoriky po namáhavé práci na zahradě při modlitbě na růžencovém prstýnku, odreačování v čekárně u lékaře před sdělením výsledků vyšetření, tréninkem paměti a cvičeními posilujícími prevenci před degenerativními chorobami ve stáří, radostí z pohybu

při tanci vsedě, mezigeneračně pojatou adventní výtvarnou tvorbou apod. Seniorsi z farnosti mohou na takto koncipovaný program pozvat své další vrstevníky, kteří z různých důvodů do kostela nechodí, a pastorační seniorů dostane další evangelizační rozměr.

Kněz farnosti je na každé setkání společenství seniorsů srdečně zván, ale není zavázán přípravou programu. Každé společenství seniorsů má mít svého animátora. Pro potřeby metodického vedení vydávají jednotlivé diecéze manuály s rozpracovanými tématy na daný rok.

6.2 Doporučená osnova setkání:

- Modlitba.
- Biblický text.
- Asociace seniorsů na dané téma.
- Výklad tématu.
- Sdílení k tématu.
- Návčik relaxační techniky, tréninku paměti, psychomotoriky, které se k tématu váží.
- Závěrečné shrnutí.
- Společná modlitba za konkrétní potřeby celé farnosti a společenství seniorsů.

6.3 Při přípravě programu animátor postupuje podle uvedených otázek:

- Proč chci téma zařadit? Jaký má cíl? Čím seniorsům prospěje?
- Jak na vybrané téma půjdu?
- Jaká jsou rizika? Jaká prevence?
- Jak si připravím pomůcky?
- Kdo se bude aktivně podílet na spoluvytváření programu?
- Jaké zvolím alternativy k programu?

- Jaké aktivizační metody související s tématem zařadím?
- S čím by měli senioři ze setkání odcházet?
- Čím může být nyní společenství seniorů celé farnosti konkrétně prospěšné?

6.4 Pastorační rozhovor

Pastoračním rozhovorem zde rozumíme rozhovor člověka se svěceným služebníkem církve (jáhen, kněz, biskup) nebo s jiným křesťanem, řeholnicí, řeholníkem či laikem, který předpokládá přítomnost náboženských témat nebo postojů charakteristických pro křesťana. Takový rozhovor má často perspektivu dalšího pokračování. Zásadní výzvu a orientaci k vedení rozhovoru lze vidět ve slavné větě z prvního odstavce konstituce *Gaudium et spes*: „Radost a naděje, smutek a úzkost lidí naší doby, zvláště chudých a všech, kteří nějak trpí, je radostí a nadějí, smutkem i úzkostí Kristových učedníků, a není nic opravdu lidského, co by nenašlo v jejich srdcích odezvu.“²⁷

Smyslem pastoračního rozhovoru není ani agitace, ani poučování nebo odpovídání na zvědavé otázky, ale sdílení, které předpokládá, že se jedna strana rozhovoru chce věnovat té druhé, přijímá ji a snaží se pochopit její situaci, vnímá ji a reaguje na ni ve světle evangelia.

Důležité je položit si otázku, co ten, kdo o rozhovor usiluje nebo o něj žádá, v rozhovoru skutečně hledá a co od rozhovoru očekává. Odpověď nenajdeme vždy hned. Může být rozdíl mezi tím, co někdo verbálně jako potřebu předkládá, a tím, co skutečně hledá. Může hledat informaci, naslouchající osobu, duchovní orientaci v nepřehledné situaci, povzbuzení na cestě víry, utěšitele nebo doprovázející osobu v obtížné životní etapě apod. Ten, kdo rozhovor poskytuje, by měl reagovat na skutečnou potřebu partnera rozhovoru, což znamená, že má mít určitou trpělivost při jejím odkrývání.

Existují ovšem i nebezpečí „sesmeknutí“ duchovního rozhovoru do jiných poloh. Velmi častým je rozhovor, který je možné charakterizovat jako „stížnost formou otázky“. Někdo uvádí, že se chce na něco zeptat nebo se zdánlivě uchází o duchovní radu, ale ve skutečnosti si přišel postěžovat na někoho z rodiny, z církve, ze zaměstnání, a podobně. Jakkoliv může být projevem křesťanské lásky, když je člověk v této situaci vyslechnut, je na druhé straně nutné jasně a otevřeně říct, že toho, na koho si stěžuje, nelze prostřednictvím takového rozhovoru ovlivnit. Důležité také je nepřidat se na stranu stěžovatele, ale zachovat si jistý odstup až neutralitu.

Obě strany rozhovoru mohou také volit únik do zbožných vět, které jsou samy o sobě pravdivé, ale situaci neřeší nebo pro ni nejsou adekvátní. Mnohem cennější jsou pravdivé výroky typu „nevím“, „nemohu s tím nic udělat“, „chápu, že to máte těžké, ale není v mé moci vás obtíže zbavit“. Pastorační má právo mnohé nevědět nebo být v mnoha situacích bezmocný a nemá se za to stydět. Všechny pastorační rozhovory nejsou stejně závažné. Některé jsou ale nejen choulostivé a namáhavé, ale při nepoučeném nebo chybném vedení mohou představovat značné riziko poškození klienta. Zde jmenujme alespoň některé:²⁸

6.5 Krize víry

Zde je třeba rozlišit, zda jde skutečně o krizi víry, nebo o krizi vztahu k církvi případně k některým křesťanům, kteří jsou vnímáni jako překážka k životu víry v církvi. Pokud jde skutečně o osobní krizi víry, bývá užitečné člověka povzbudit, aby krizi nevnímal jako „konec víry“, ale jako čas zkoušky, kterou lze projít, i když je to nepříjemné nebo bolestné, a dojít opět ke světlu víry. Pokud jde o krizi konkrétních mezilidských vztahů nebo

28 Více a podrobněji viz OPATRNÝ, Aleš. *Pastorace zvláštních skupin*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2014 nebo OPATRNÝ, Aleš. *Spirituální péče o nemocné a umírající*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2017.

krizi důvěry v osobu nebo instituci, je třeba pomoci k pojmenování příčiny krize a k jejímu rozlišení od víry samotné.

6.6 Krize smyslu života

Pokud jde jen o přežití nějakého nepříliš významného nezdaru, nepůjde nejspíš o nic zásadně závažného. Spíš je třeba zjistit, zda osoba opravdu prožívá situaci tak těžce, jak o ní mluví. Někteří přehánějí, jiní naopak zlehčují. Krize smyslu života ovšem může být postupně narůstajícím problémem, který nelze zvládnout jen poukazem na zásadní prvky víry nebo dobromyslnou útechou. Může být také projevem závažného onemocnění, totiž deprese. Zde je třeba zvážit, zda už není nezbytná odborná pomoc psychologická nebo psychiatrická. V hlubokých krizích může jít o nebezpečí suicidia, které nelze podceňovat. Překonaná krize ovšem bývá pro člověka ziskem, který otevírá další možnosti osobního růstu.²⁹

6.7 Depresivní stavy

Skutečná deprese není jen krátkodobá nenálada (lidově: „mám depku“). Je to stav, který výrazně zasahuje do života a trvá delší dobu. Signálem může být také náklonnost k alkoholu až k závislosti na něm. Depresi, která mnohdy na neznalého působí jako lenost, nelze podceňovat. Není možné jí v rozhovoru „rozmluvit“, natož depresivní osobu rozveselit. Je to nemoc, která nejen ztěžuje život a rodinné vztahy, ale je velkým nebezpečím, protože těžká deprese mnohdy vede k suicidiu. A sebevraždy starých osob nejsou vzácné. Nemocného je tedy třeba přimět, aby vyhledal lékařskou, tedy psychiatrickou pomoc. Také je třeba důrazně varovat před svévolným vysazením léků, zvláště antidepresiv, pokud jsou naordinované lékařem.

29 Srov. např. GRÜN, Anselm - ROBBEN, Ramona. Ztroskotals? Máš šanci! Když se člověku hatí životní plány. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004.

6.8 Vztahové problémy v rodině

Mnohdy se v pastoračním rozhovoru tyto problémy objevují v podobě stížností, a to na osobu či osoby v rozhovoru nepřítomné. Není dobré je bagatelizovat, ale v žádném případě nelze v rozhovoru prostě podpořit přítomnou stranu proti nepřítomné, ač o to stěžující si mnohdy usiluje. Jakákoliv rada jednomu členu rodiny nějakým způsobem zasahuje rodinu celou. Proto je namístě velká ochota k vyslechnutí, ale ještě větší obezřetnost v reakcích na sdělené a k udílení rad. Mnohdy je třeba při vážných vztahových problémech v rodině vyhledat solidní poradenství a nedomnívat se, že je to něco, co je pro křesťana nevhodné či zbytečné.

6.9 Několik zásad pro poskytovatele

Vedení pastoračních rozhovorů, ať už „oficiálních“ nebo náhodných, je mnohdy zatěžující službou. Aby nebyla ke škodě ani poskytovateli ani klientovi, je třeba dodržovat několik zásad:

- Při vši křesťanské lásce vytvářet a udržovat zdravý odstup. To není projev nelásky či nezájmu, ale podmínka účinné pomoci.
- Respektovat hranice vlastních kompetencí. Nikdo z nás není vševědoucí a všemocný.
- Rozeznávat a respektovat osobní povolání v dané věci. Bůh neposílá kohokoliv ke komukoliv.
- Respektovat hranice vlastních sil a možností. Žádný člověk není všemohoucí, všemohoucnost je vlastnost Boží. A pocit nepostradatelnosti, nenahraditelnosti či naprosté neunavitelnosti může být dobře zakrývaným pokušením.
- V neposlední řadě je třeba zdůraznit, že s obsahem rozhovoru je třeba nakládat jako s důvěrným sdělením bez ohledu na to, zda ho pastorující považuje za závažný nebo ne. V sázce je důvěra toho, kdo o sobě a o druhých mluvil. Pokud je zklamána, obvykle to dotyčná osoba těžce nese, případně se uzavře tam, kde by bylo pro něho užitečné, aby nadále komunikoval.

7. SENIOR – DOBROVOLNÍK



Senior-dobrovolník, animátor společenství seniorů, potřebuje k vedení společenství určité kompetence. Kompetence je oprávnění nebo schopnost a zodpovědnost člověka k určitým úkolům. Kompetence potřebné pro vedení farního společenství seniorů je možné cílenou snahou rozvíjet a posilovat. To by měl být úkol každého, kdo se vedení společenství věnuje bez ohledu na zkušenosti a znalosti, které získal ve svém profesním životě, a také bez ohledu na to, jestli s vedením FSS teprve začíná, nebo se mu již řadu let věnuje. Ten, kdo společenství vede, by měl mít sociální citění a pochopení pro rozdílnost lidských povah, aby pro práci se seniory vytvořil vhodné podmínky. Neměla by to být činnost konaná jen z nějakého nařízení, vše je založeno na dobrovolnosti a podmíněno láskou k lidem.

Příslušné kompetence je možné získávat ve speciálních kurzech a školeních, kde je středem zájmu problematika práce se seniory v jejich přirozeném prostředí a vzdělávání pracovníků poskytujících programy se zaměřením na pastorační a evangelizační péči. Důležitým zdrojem pro posilování kompetencí animátora je naslouchání druhým, komunikace, kritické myšlení, hledání řešení problémů, kreativita, analytické myšlení, spolupráce s druhými, podpora skupiny i jednotlivce, asertivní chování.

Význam slova kompetence

Termín kompetence se používá ve dvou základních významech. Prvním významem je kompetence jako pravomoc, rozsah působnosti, oprávnění, které je obvykle uděleno nějakou autoritou nebo patří k nějaké autoritě – instituci či jednot-

livci. Druhý význam slova kompetence zdůrazňuje schopnost vykonávat nějakou činnost, umět ji vykonávat, být v příslušné oblasti kvalifikovaný. Tento manuál věnuje svou pozornost především druhému významu slova kompetence animátora společenství seniorů.

Komunikace

Verbální

- Používání jednoduchých, krátkých vět.
- Opakování důležitých bodů.
- Nepoužívání žargonu a nářečí.
- Přiměřeně hlasitá a dostatečně záživná řeč.
- Využívání vizualizace – psaní na tabuli, letáčky.
- Vyhýbání se mnohomluvnosti – vyčerpáno má být téma, ne posluchač.

Neverbální

- Důležitost prvního dojmu.
- Shoda slov, mimiky a gest.
- Vhodné zařazení přestávek během rozhovoru.
- Dostatečný prostor pro vyjádření názoru druhého.

Odbornost

- Kontakt na další odborníky z řad veřejnosti.
- Využívání vlastních zdrojů – odbornosti vlastní i dalších seniorů.

Motivace

- Vlastní očekávání od vedení společenství seniorů.
- Způsob zpracování chvály a kritiky vlastní osoby.
- Schopnost pozitivního přístupu k životu.

Příležitost

- Uvědomění si možností vlastního rozvoje a příležitosti k růstu sebe sama i druhých.
- Vytvoření prostoru ke spolupráci s druhými.
- Povzbuzení sebevědomí sebe i druhých.
- Schopnost umožnit sdílení pozitivních i negativních zkušeností ve skupině.
- Pomoc s přeznačováním negativních zkušeností.
- Zprostředkování podnětů pro aktivní život seniorů.
- Empatie
- Naslouchání druhým bez poučování a odmítání.
- Schopnost vyjádření úcty a ocenění druhých.
- Otevřenost pro individualitu jednotlivce i pro skupinu.
- Úcta k sobě samotnému, k druhým, k životním hodnotám a zkušenostem.
- Dodržování křesťanských a etických zásad.

Trénink

- Motivování k neustálému hledání odpovědí na každodenní seniorské otázky.
- Přijímání vlastních omezení.
- Snaha o neustálé zlepšování svých dovedností.
- Aktivní přístup k životu.
- Pravdivost v každodenním životě.

Expert

- Dostatečné vědomosti o potřebách seniorů.
- Znalost místní situace.
- Znalost seniorské problematiky.
- Chuť dále se vzdělávat.

Náročnost

- Schopnost sebereflexe.
- Otevřenost zpětné vazbě, včetně negativní.
- Schopnost vytváření vztahů.
- Partnerský přístup.
- Zvládání krizových situací - vztahových i emočních - ve skupině.

Cíle

- Stanovení reálných cílů při vedení společenství seniorů.
- Úcta a respekt ke stáří.
- Přijetí skutečnosti, že již cesta je cílem.

Efektivita

- Účelné využívání času i dalších zdrojů.
- Nepřetěžování sama sebe.
- Delegování úkolů.
- Vědomí vlastních hranic.

Pastoračně vzdělávací aktivity pro animátory společenství seniorů:

- Základní, nástavbové a specializované kurzy a semináře pro animátory farních společenství (BD).
- Vzdělávací setkání animátorů seniorských společenství (BD, OAD, OSD, HKD).
- Pobytové aktivity s duchovním programem pro animátory i seniory (BD, OAD, OSD, HKD).
- Elektronický čtvrtletník ZRNKO.

8. PODPŮRNÉ PROSTŘEDKY PRO PASTORACI SENIORŮ



Simeon.cz - web pro aktivní seniory a jejich přátele

www.simeon.cz

Portál nabízí tematické články a informace, pozvánky na akce pořádané v celé České republice, adresář center, domovů pro seniory a společenství, foto a videogalerie i možnost vzájemné komunikace mezi uživateli.

Uživatelé těchto webových stránek si zde mohou například založit svůj vlastní blog, poslat elektronickou pohlednici nebo prostřednictvím redakce zveřejňovat pozvánky, inzerci a různé vzkazy. Hlavním posláním webu je nabídnout lidem seniorského věku interaktivní spolupráci, vzájemné sdílení a povzbuzení.

Spolek Spokojený senior – KLAS z. s.

www.spokojenysenior-klas.cz a elektronický čtvrtletník pro seniory ZRNKO

Aktivity spolku:

- Základní a nástavbové kurzy pro vedoucí farních společenství seniorů a animátory KLAS.
- Specializované semináře.
- Vzdělávání pro samosprávu.
- Akreditované kurzy MPSV.
- Supervize a konzultace.
- Akce pro seniory a veřejnost.
- Mezigenerační aktivity.

- Pobyty.
- Metodické listy ZRNKO.

Metodické listy ZRNKO

Elektronický čtvrtletník, který vydává Spolek, člen Asociace center pro rodinu, a který slouží zejména jako metodická podpora animátora pro:

- Vedoucí seniorských společenství a klubů.
- Rodiny pečující o seniory.
- Seniory jednotlivce.

Naleznete zde rubriky odborníků, rozhovory se zajímavými lidmi, příklady dobré praxe jako inspiraci, a také návrhy témat na setkání spolu s pracovními listy.

Proč právě ZRNKO? Ukrývá totiž v sobě Zábavu a Zálibu, Radost a Rozvíjení, Nadšení a Naději, Komunikaci a Kontakt, Oživení a Odpočinek.

9. ODKAZY NA CENTRA PRÁCE SE SENIORY PŘI BISKUPSTVÍ ČR



Odkazy na centra zapojená do tohoto dokumentu pro práci se seniory z různých biskupství ČR (řazeno dle abecedy):

Brněnská diecéze

Název: Spokojený senior – KLAS z. s.

Sídlo: Josefská 516/1, Brno-město, 602 00

IČO: 02615037

Tel.: +420 730 805 857

E-mail: dana.zizkovska@spokojenysenior-klas.cz Web: <http://spokojenysenior-klas.cz>

Účelem Spolku je:

Přispívat ke zkvalitňování života seniorů především podporou prožívání spokojeného a smysluplného stáří v jejich přirozeném prostředí.

Podporovat důstojné a aktivně prožívané stáří ve společnosti.

Iniciovat budování veřejných služeb pro seniory v návaznosti na dobrou praxi a na registrované sociální služby v daném místě.

K naplňování tohoto cíle dochází jak prací s dobrovolníky z řad seniorů, tak i prací se zaměstnanci státní správy obcí a měst nebo se zaměstnanci sociálních služeb.

Vytvořením metodického a vzdělávacího střediska pro práci se seniory s přihlédnutím k mezigeneračním aspektům a k místní spolupráci nabízíme ucelenou a koncepční činnost. Příjemci poskytovaných služeb nemusí být členy Spolku.

Prostřednictvím naší nabídky programů a služeb poskytujeme:

- Společensko-motivační činnost.
- Vzdělávací činnost.
- Práce s dobrovolníky.
- Metodickou činnost.
- Vydávání výukových a metodických materiálů a pomůcek.
- Mezigenerační a místní spolupráci.

Hradec Králové

**Název: Biskupství královéhradecké –
Diecézní centrum pro seniory**

Sídlo: Velké náměstí 35, Hradec Králové 500 01

Tel.: +420 495 063 661

E-mail: dcs@bihk.cz ; animatori@bihk.cz

Web: <http://www.bihk.cz/pastorace/diecezni-centrum-pro-seniory>

Diecézní centrum pro seniory bylo založeno v roce 2005 jako samostatné centrum Referátu diakonie Biskupství královéhradeckého. V současné době je součástí Referátu pro pastorační práci.

Centrum zajišťuje:

- Formační a vzdělávací programy pro seniory (diecézní setkání seniorů, manželská setkání seniorů) a animátory seniorů (celostátní setkání animátorů seniorů, diecézní setkání animátorů seniorů, formačně-vzdělávací program Aktivan, tematická setkání).
- Vydávání a distribuci metodických materiálů určených křesťanským seniorským společenstvím.
- Vytváření aktivit, které mají za úkol podpořit mezigenerační vztahy (pobyty pro prarodiče s vnoučaty, třígenerační pobyty, fórum o mezigeneračních vztazích).

Dalším neméně důležitým úkolem je pomáhat seniorům i animátorům prohlubovat jejich křesťanskou víru (duchovní obnovy, společenství Simeon) a umožnit sblížení laické seniorské veřejnosti s řeholním světem (den s řeholnicemi).

K nabídce také patří duchovně tematické cesty, mezinárodní tematická setkání, vzdělávací a jazykové kurzy, vydávání občasníku Radost, provozování internetových stránek pro seniory a animátory seniorů, poskytování poradenství, apod.

Olomouc

Název: Centrum pro rodinný život

Sídlo: Biskupské nám. 2, Olomouc 779 01

IČO: 14615240

DIC: CZ14615240

Tel.: 733 755 955

E-mail: rodina@arcibol.cz, cmarova@arcibol.cz

Web: <http://www.rodinnyzivot.cz>

Poslání sdružení:

Budování a podpora rodiny jakožto přirozeného místa psychosociálního růstu člověka. Aktivity a činnosti směřující k posílení a povzbuzení rodin a jejich členů, k prohlubování manželství a rodinných vztahů.

Programy pro seniory:

- Víkendy pro seniory.
- Letní pobyt pro prarodiče s vnoučaty.
- Vzdělávání a formace moderátorů seniorů.
- Poradenská činnost.

Ostrava

Název: Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

Sídlo: Kostelní nám. 1, Ostrava 1, 728 02

Tel.: 596 116 522 linka 232, 597 822 232

E-mail: cpr@doo.cz

Web: www.prorodiny.cz

Diecézní centrum pro rodinu vzniklo v listopadu 1999. Od svého zrodu úzce spolupracuje s občanským sdružením Centrum pro rodinu a sociální péči o.s., které bylo založeno v dubnu 1993 k podpoře rodiny a manželství s cílem napomáhat k prohloubení a upevnění zdravých vztahů v rodině, a tím i k morální a duchovní obnově naší společnosti.

Programy pro seniory:

- Diecézní setkání seniorů, duchovní obnovy, setkání u adventního věnce, atd.
- Volnočasové aktivity a kurzy.
- Akademie třetího věku.
- Další aktivity.

ZÁVĚR



Všechny aktivity v oblasti pastorační a katecheze seniorů by měly vycházet z nepředpojatého poznávání jak obecných, tak v daném místě konkrétních okolností života a potřeb seniorů. Tato metodika může být pomocí či inspirací k nacházení a realizování takových přístupů a činností, které konkrétním osobám či skupinám pomohou ve snášení obtíží stáří, k smysluplnému prožívání života a k plnějšímu životu z víry.

DOPORUČENÁ LITERATURA A WEBOVÉ ODKAZY



- AMBROS, Pavel. Dvojtvář pastorační. Litera a duch. In: DEMEL, Zdeněk - SCHLEMMER, Karl (eds.). Pronikavá změna pastorační nebo sebezáchovný provoz? Být církví misionářským způsobem. Mezinárodní pastoračně teologické sympozium. České Budějovice: Teologická fakulta Jihočeské univerzity, 2005.
- BENGTSON, Vern . L. - LOWENSTEIN, Ariela (eds.). Global aging and Challenges to Families. New York: Aldine de Gruyter, 2006.
- FRANKL, Viktor Emil. Co v mých knihách není. Brno: Cesta, 1997.
- GRŮN, Anselm. Umění stárnout. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009.
- GRŮN, Anselm - ROBBEN, Ramona. Ztroskotals? Máš šanci! Když se člověku hatí životní plány. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004.
- HAGESTAD, Gunhild O. - HERLOFSON, Katharina. Micro and macro perspectives on intergenerational relations and transfers in Europe. [online]. 2006. [cit. 20.6.2018] Dostupné z: http://www.un.org/esa/population/meetings/Proceedings_EGM_Mex_2005/hagestad.pdf.
- HARTL, Pavel. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Panoráma, 1989.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života. Praha: Grada Publishing, 2006.
- KUNOVÁ, Markéta. Služby poskytované seniorům Pečovatelskou službou Trutnov. Brno: Masarykova univerzita, 2009.
- MATOUŠEK, Oldřich. Slovník sociální práce. Praha: Portál, 2003.
- OPATRŇ, Aleš. Malá příručka pastorační péče o nemocné. Praha: Pastorační středisko, 1995.
- OPATRŇ, Aleš. Pastorační teologie pro laiky. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2016.
- OPATRŇ, Aleš. Spirituální péče o nemocné a umírající. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2017.
- PICHAUD, Clément - THAREAUOVÁ, Isabelle. Soužití se staršími lidmi. Praha: Portál, 1998.
- RABUŠICOVÁ, Milada - KAMANOVA, L - PEVNÁ, Kateřina. O mezigeneračním učení. Brno: Masarykova univerzita, 2011.
- RABUŠICOVÁ, Markéta - KAMANOVA, Lenka - PEVNÁ, Kateřina. Mezigenerační učení: učit se mezi sebou v rodině. Studia paedagogica, Brno: Masarykova univerzita, 2012.
- SINGLY, de Francois. Sociologie současné rodiny. Praha: Portál, 1999.
- SUCHOMELOVÁ, Věra. Seniori a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě. Praha: Návrat domů, 2016.
- ŠIKLOVÁ, Jiřina. Vyhoštěná smrt. Praha: Kalich, 2013.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II. dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007.

PŘÍLOHA 1: Příklady dobré praxe - aktivity pro seniory

Brněnská diecéze

Název aktivity	Kategorie seniorů	Cíl aktivity
1 KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®	Převážně 65 a více let, animátoři i mladší.	Podpora vyrovnávání se s každodenními otázkami ve stáří, podpora aktivního postoje k životu.
2 Vedoucí farních společenství seniorů (VFSS).	65 a více let.	Vzdělávání vedoucích farních společenství – struktura setkání, aktivizační techniky, příprava témat atd.
3 PKS - předseda klubu seniorů.	55 a více let.	Kurz pro předsedy seniorských klubů v obci a ve městě, a to jak stávajících, tak nově vznikajících klubů – struktura setkání, aktivizační techniky, příprava témat atd.
4 A KLAS	55 a více let. Pro absolventy VFSS a PKS.	Vypracování závěrečných prací a jejich prezentace, výměna zkušeností, nástavbový kurz.
5 Den pro seniory.	55 a více let.	Vzdělávání a výměna zkušeností formou workshopů.
6 Děkanátní den pro seniory.	Senioři z děkanátu.	Poděkování seniorům za jejich život a službu v rodině i ve farnosti.
7 Seniorské pobyty.	55 a více let.	Společný pobyt.
8 Volnočasové kroužky.	Senior dle svých schopností.	Zájmový rozvoj.
9 Sociálně aktivizační služby pro seniory.	Senior zařazený do služby po osobním rozhovoru.	Sociální podpora v tíživých situacích.

Charakteristické prvky	Nadhodnota aktivity	Poznámka
Vytváření vzájemných vazeb a vztahů mezi účastníky, přesah aktivizace mimo činnost klubu.	Vyrovnanost působí spokojenost, přijetí, odevzdání a vděčnost.	Pastorační a evangelizační charakter činnosti, vybudovaný systém vzdělávání animátorů.
Praktický kurz – zážitkové metody, předávání zkušeností a dovedností umožňujících vedení společenství a uplatňování principů aktivizace seniorů.	Seberealizace a rozvoj, motivace k životu, zužitkování profesních nebo zájmových dovedností, dodání sebedůvěry, odvahy, bezpečné prostředí skupiny.	Spolek metodicky podporuje účastníky i manuálem - začátkem roku, kompletně zpracováno 20 duchovních témat, cca 250 stran.
Praktický kurz – zážitkové metody, předávání zkušeností a dovedností umožňujících vedení klubu, uplatňování principů aktivizace seniorů.	Seberealizace a rozvoj, motivace k životu, zužitkování vlastních dovedností, poznání sebe sama, dodání sebedůvěry, bezpečné prostředí skupiny.	Spolek metodicky podporuje účastníky i manuálem - začátkem roku, kompletně zpracováno 20 společenských témat, cca 250 stran.
Praktická příprava na vedení setkání.	Podpora odvahy ke službě.	Absolvent je většinou do tří měsíců po skončení kurzu schopen vést seniorské společenství.
Setkávání, sdílení zkušeností a inspirace.	Navazování přátelství.	1 × za dva roky se střídá s Vánočním posezením seniorů, Den pro seniory má celostátní charakter.
Společenství, vyslovení uznání a poděkování, povzbuzení, motivace k životu.	Protipól mnohdy konzumním a politickým oslavám Mezinárodního dne seniorů, dostupnost pro seniory v místě děkanátu.	
Pohybové aktivity, neformální vzdělávání.	Společenství.	Dříve realizoval Klub přátel rodiny o.s., dnes převzal Spolek.
Pololetní a delší kurzy umožňující vytváření společenství.	Realizátorem je církevní organizace, její aktivity tedy vycházejí z křesťanských hodnot.	Realizuje Centrum pro rodinu a sociální péči.
Uzavřená skupina	Doprovázení v životě	Realizuje Centrum pro rodinu a sociální péči.

	Název aktivity	Kategorie seniorů	Cíl aktivity
1	Jednodenní setkání v Olomouci.	Pro animátory seniorských společenství.	Povzbuzení animátorů seniorských společenství, poskytnutí duchovní a vzdělávací podpory, výměna rad a zkušeností.
2	Školení a kurzy v Olomouci.	Pro animátory seniorských společenství.	Výuka nových metod práce se seniory, získání praktických dovedností pro vedení společenství.
3	Duchovní obnova pro animátory seniorů.	Pro animátory seniorských společenství.	Prostor k načerpání duchovních sil pro službu ve společenstvích.
4	Vydávání materiálů pro společenství seniorů.	Pro animátory seniorských společenství.	Poskytnutí podkladů pro vedení společenství.
5	Duchovní víkendy pro seniory na Sv. Hostýně a na Velehradě.	55 a více let.	Možnost duchovního obohacení a načerpání inspirace a duševní síly do každodenního života.

Charakteristické prvky	Nadhodnota aktivity	Poznámka
Společenství a vzájemné sdílení. Aktivita pomáhá animátorům uvědomit si, že jsou součástí společenství a nejsou na pastorační seniorů sami.	Formace osobnosti animátorů.	Setkání začínají mší svatou, dále následuje přednáška (duchovní nebo vzdělávací) a po obědě probíhá vzájemná diskuse a sdílení zkušeností.
Získání kompetencí pro pastorační seniorů.	Aktivita vede seniory k vědomí, že je Bůh volá ke službě a dává jim pocit, že mohou být pro druhé užiteční.	Díky těmto kurzům vznikla v olomoucké arcidiecézi nová společenství seniorů.
Aktivita seniorům připomíná, že je k jejich službě povolal Bůh a pomáhá jim objevit zdroj sil pro svoji službu.	Duchovní růst animátorů seniorů.	Její součástí jsou přednášky kněze i jiných odborníků, mše svatě, modlitby, adorace.
Program na 10 setkání v jednotné struktuře.	Metodické vedení animátorů.	Program: Úvodní modlitba; připomenutí minulého tématu; katecheze; diskuse nad tématem; tipy pro uvedení do praxe; závěrečná modlitba.
Aktivita vede seniory k tomu, aby si uvědomili hodnotu stáří, aby ho chápali jako Boží dar a aby za něj byli vděční.	Duchovní rozvoj seniorů.	Jejich vedoucí je dobrovolná spolupracovnice Centra pro rodinný život, paní Marie Budínová (Otrokovice), dříve jí pomáhala paní Anna Nováková (Šumperk).

Ostravsko-opavská diecéze

	Název aktivity	Kategorie seniorů	Cíl aktivity
1	Jednodenní setkání	Pro animátory farních společenství Hnutí La vie montante	Duchovně vzdělávací setkání, distribuce pracovních materiálů.
2	Setkání u adventního věnce.	55 a více let.	Duchovně vzdělávací.
3	Duchovní obnovy v adventní a postní době.	55 a více let bez rozdílu vzdělání.	Duchovní růst.
4	Akademie pro třetí věk.	55 a více let bez rozdílu vzdělání.	Vzdělávání, pravidelně 1 × měsíčně.
5	Den s Biblií.	55 a více let bez rozdílu vzdělání.	Bližší seznámení s biblickými texty, 1 × ročně.
6	Diecézní setkání seniorů.	55 a více let bez rozdílu vzdělání.	Setkání seniorů z diecéze, vytvoření společenství, 1 × ročně.
7	Programy pro menší otevřené skupiny.	60 a více let, pro seniory ve farnostech a domovech pokojného stáří.	Duchovní a vzdělávací cíl, aktivizace, vytvoření společenství.

Charakteristické prvky	Nadhodnota aktivity	Poznámka
Vzdělávání, společenství a vzájemné sdílení.	Senioři skrze setkání zakouší společenství obdobně smýšlejících lidí ve stejných rolích.	Setkání začínají mší svatou, dále následuje duchovní přednáška, vzdělávání a diskuze – sdílení zkušeností.
Společenství.	Kromě duchovního setkání další aktivity a informace v rámci programu.	Na programu je mše svatá, přednášky, sdílení, setkání se zajímavým hostem, legendy o sv. Mikuláši. historie advent. věnce apod.
Společenství a vzájemné sdílení.	Duchovní rozvoj seniorů.	Program: mše svatá, přednášky, ztišení, možnost svátosti smíření, adorace a modlitby, ale také vzájemné sdílení účastníků.
Získání rozhledu v různých oblastech, opakování, společenství.	Duševní a duchovní rozvoj seniorů.	Přednášky z různých oblastí, např. biblistiky, dějin, psychologie, liturgiky, církevního práva atd.
Praktická práce s Biblií, osobní zapojení, společenství.	Získání většího přehledu a zájmu o Biblii.	Práce s biblickým textem, úryvek z Písma, čtení, prožívání, úvahy o pocitech aktérů děje nebo ztvárnění děje pomocí biblických postavíček.
Slavnostní ráz setkání vede seniory k vědomí, že tvoří v církvi velké společenství, které má druhým co dát.	Posílení vědomí, že diecéze má být jako rodina, kde si vzájemně pomáháme a jsme rádi spolu.	Program: společná mše svatá s otcem biskupem, zajímaví hosté a jejich přednášky, kulturní program (např. vystoupení žáků ZUŠ).
Tato setkání vedou seniory k tomu, aby si uvědomili, že i stáří má svou hodnotu a chápalí je jako Boží dar.	Vytvoření společenství stejně smýšlejících lidí, možnost dozvědět se nové věci, případně si vyzkoušet něco nového v praxi.	Různorodá témata (svatí, liturgický rok, vděčnost, smrt, atd.), zážitková forma, která vychází z náboženské pedagogiky celistvé výchovy podle F. Ketta.

	Název aktivity	Kategorie seniorů	Cíl aktivity
8	Volnočasové aktivity, vycházky a poutě.	55 a více let.	Návštěva zajímavých míst – kostely, zámky, výstavy, muzea...
9	Klub aktivních seniorů (KLAS).	55 a více let.	Aktivizační program s trénováním paměti, psychomotoriky a s posilováním kompetencí.
10	Kurzy (fotografování, základy práce na PC, první pomoc).	55 a více let.	Nové informace z různých oborů a posílení kompetencí seniorů.

Charakteristické prvky	Nadhodnota aktivity	Poznámka
Senioři posilují svoji kompetenci a soběstačnost, dostanou se na místa, která by sami nenavštívili.	Navázání nových kontaktů s vrstevníky.	Záměrné cestování společně hromadnou dopravou, připraven program – komentovaná prohlídka historie města, kostela (často spojená se společnou mší svatou), návštěva muzea, zámku...
Posilování kompetencí, sebevědomí a soběstačnosti seniorů, setkání s vrstevníky, nové informace.	Sdílení starostí i radostí, pohoda v bezpečném prostředí společenství.	Program: dané téma, trénink paměti, psychomotoriky a posilování kompetencí, psychohygienu, společná tvorba, společná modlitba.
Společenství lidí se stejnými zájmy.	Seznámení se s novými dovednostmi, které pak mohou využívat ve svém životě.	Kurzy vedou vždy odborníci na danou problematiku, na konci účastníci dostanou osvědčení.

PŘÍLOHA 2: Příklady dobré praxe - mezigenerační aktivity

Brněnská diecéze

	Název aktivity	Kategorie seniorů	Cíl aktivity
1	Fakulty života.	Žáci různého stupně předškolního a školního (základního i středního) vzdělávání a senioři.	Poznání generací ve smyslu: „Nejsem nepřítel, jsem jiný.“
2	Pobyty prarodičů s vnoučaty.	Někdy i čtyři generace (děti, rodiče, prarodiče a praprarodič).	Vzájemné obohacení, etická a křesťanská výchova dětí, u dospělých podpora znovupřiblížení ke svátostem.

Olomoucká diecéze

	Název aktivity	Kategorie seniorů	Cíl aktivity
	Pobyt pro prarodiče s vnoučaty.	Senioři a děti od tří let.	Vytvořit vhodné prostředí pro předávání principů výchovy a trvalých hodnot mladší generaci. Posílení mezigeneračních vztahů a vzájemného porozumění, a tím podpora příjemného klima v rodině.

Charakteristické prvky	Nadhodnota aktivity	Poznámka
Fyzický kontakt dětí, mládeže a seniorů, získávání respektu, uznání, ukázka moudrosti věku a vzájemné obdarování.	Pro všechny zapojené generace na základě společných aktivit a hledání řešení jednoznačně změna smýšlení o jiné generaci.	Možné i jako vstupy do škol.
Vzájemná podpora generací, nadhled skrze zkušenosti druhých, pomoc slabším, týmová spolupráce. Není důležitý výkon, ale opravdovost, kreativita, změna úhlu pohledu na jinou generaci.	Ujištění a praktické ukázky, že se rozdílné generace mohou vzájemně doplňovat.	Dříve pořádal Klub přátel rodiny o.s, nově Spolek.

Charakteristické prvky	Nadhodnota aktivity	Poznámka
Poskytnout prarodičům prostor pro prohloubení vztahu se svými vnoučaty prostřednictvím společně stráveného letního týdne na zajímavém místě.	<p>Prarodiče: Rozvíjí vztah se svými vnoučaty. Vnoučata jim pomáhají aktivně prožívat seniorský věk. Zahrnují je láskou, což jim přináší radost, pocit štěstí a životního naplnění.</p> <p>Vnoučata: Získávají soustředěnou pozornost prarodičů. Díky prarodičům jsou jim předávány tradiční hodnoty.</p> <p>Ze společných prožitků mohou čerpat i v budoucnosti.</p>	Součástí pobytu je i částečně připravený společný program, který je dobrovolný (různé hry a soutěže, výtvarné aktivity či přednášky pro prarodiče, ale i duchovní program). Výhodou pobytu je společenství, které účastníci vytvoří a které vede k ještě většímu obohacení jak seniorů, tak dětí.

Ostravsko-opavská diecéze

Název aktivity	Kategorie seniorů	Cíl aktivity
Jednodenní setkání pro prarodiče s vnoučaty nebo třígenerační setkání.	Prarodiče – věk neomezen, rodiče rovněž, děti od cca 6 do 15 let.	Posílení mezigeneračních vztahů, vzájemné porozumění.

Charakteristické prvky	Nadhodnota aktivity	Poznámka
Společně se radovat, tvořit, být spolu, mít na sebe čas, více se vzájemně poznávat.	Prarodiče mohou být se svými vnoučaty a společně něco hezkého prožít a vytvořit, předat jim něco ze svých zkušeností, vnoučata si „užijí“ svých prarodičů.	Setkání jsou jednodenní s připraveným programem na určité téma, např. Velikonoce, k tomu směřují i další aktivity, např. společné tvoření, hry atd.