



Spolufinancováno
Evropskou unií



OTÁZKY

pro každého, kdo
si chce jednou ve
zdraví a v pohodě
užít důchodu



Úvodem a na vysvětlenou:

Jste ekonomicky a společensky aktivními lidmi, vytíženými pracovními a rodinnými povinnostmi? Pravděpodobně jste zažili období před rokem 1989 a dokázali jste se adaptovat na nové společensko-ekonomické podmínky dané pádem komunismu, často máte vlastní byznys, zajištěné bydlení, už jste něco viděli a zažili u nás i ve světě. S nemaleým nadšením jste se naučili nové jazyky, nebo používáte chytré technologie, které se staly nedílnou součástí dnešního života se všemi svými pozitivy i negativy. Vychovali jste děti a možná už se občas staráte i o vnoučata.

Aktivita a vytíženost vašich současných dní poskytují jen málo prostoru pro zamyšlení se nad obdobím důchodu, které se blíží. Víte, jak a s kým ho chcete trávit? Zamysleli jste se někdy nad tím, proč přechod do důchodu **snáší lépe ženy než muži**? Ženy totiž snadněji navazují kontakty a přátelství i v pozdějším věku, dokáží si najít novou zábavu, nové aktivity, které je i nadále rozvíjejí a udržují je ve spojení s vnějším světem.

Generace tzv. Husákových dětí (narozených v období 1965 – 1985) bude nejpočetnější skupinou lidí, která začne za pár let odcházet do důchodu a bude tak představovat poměrně značné ekonomické i sociální zatížení pro stát. Míra vaší spokojenosti nebo naopak frustrace bude formovat předvolební marketing a pravděpodobně rozhodovat budoucí volby. A to nejen u nás, ale tím, že stárne populace obecně, bude ovlivňovat i volby a život v Evropě.

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM se seniorům, jejich aktivizaci i dobrovolnické činnosti, věnuje už více než 25 let. Z našich zkušeností vyplývá, že podpora seniorů, tak jak je nyní nastavena, nebude v žádném případě v blízké budoucnosti stačit.

Proto se vydáváme na cestu hledání skutečných systémových změn. Každá dlouhá cesta začíná jedním malým krůčkem. Náš projekt **Příprava na budoucnost - inovace seniorských programů v TOTEM, z.s.** přinesl nejen zajímavé poznatky, ale i zajímavé reakce veřejnosti a našich respondentů.

Vydejte se i Vy na cestu objevů na téma „Moje cesta k aktivní a zdravé penzi“.

Petra Bláhová,
Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s.



Jak využít tento pracovní sešit

Stáří je v dnešní společnosti trochu tabuizované téma, přestože budou důchodci brzy nejvýznamnější voličskou skupinou v Česku i v celé Evropě.

Paradoxem je, že pro budoucí seniory nemá dnešní společnost ani žádné pojmenování, které by je neuráželo. Je obtížné o nich mluvit bez nemotorného ostychu a sami budoucí senioři tak nemohou uvolněně přemýšlet sami o sobě. Tuhle životní fázi nemáme pojmenovanou ani prozkoumanou.

Nám v TOTEMu se zalíbil název „generace mocných“, a to zejména proto, že jde o generaci, která dokázala ustát změny po Sametové revoluci a stala se pracovitou, cílevědomou a úspěšnou generací, která mnohdy zabezpečila i své potomky v jejich dospělém životě.

Tento jednoduchý dotazník má za cíl pomoci vám najít odpověď na několik docela nevinně vypadajících otázek. Věříme, že když si je budeme všichni klást častěji a hlavně dříve než těsně před odchodem do důchodu, můžeme tím přispět k naplnění pozitivní vize aktivního a zdravého stárnutí.

Na každé stránce najdete několik otázek a prostor, napsat k nim rukou odpověď.

Doporučujeme si tento pracovní sešit vytisknout.

Možná vám některé otázky budou připadat obyčejné nebo hloupé.

Zkuste nám důvěřovat a doopravdy se nad nimi zamyslet.

Uvidíte, že nebudete litovat.



Život v penzi

Zkuste si vybavit nějakého seniora, seniorku, kteří jsou pro vás inspirací a napište, jací jsou, v čem jsou inspirativní. Co musíte ve svém životě změnit, abyste tyto vzory mohli následovat?

Co se u Vás v penzi změní oproti současnému stavu?

Na které činnosti se nejvíc těšíte?

Jak vypadá váš ideální týden v penzi?

Jaká témata jsou podle vás pro život v penzi nejdůležitější?

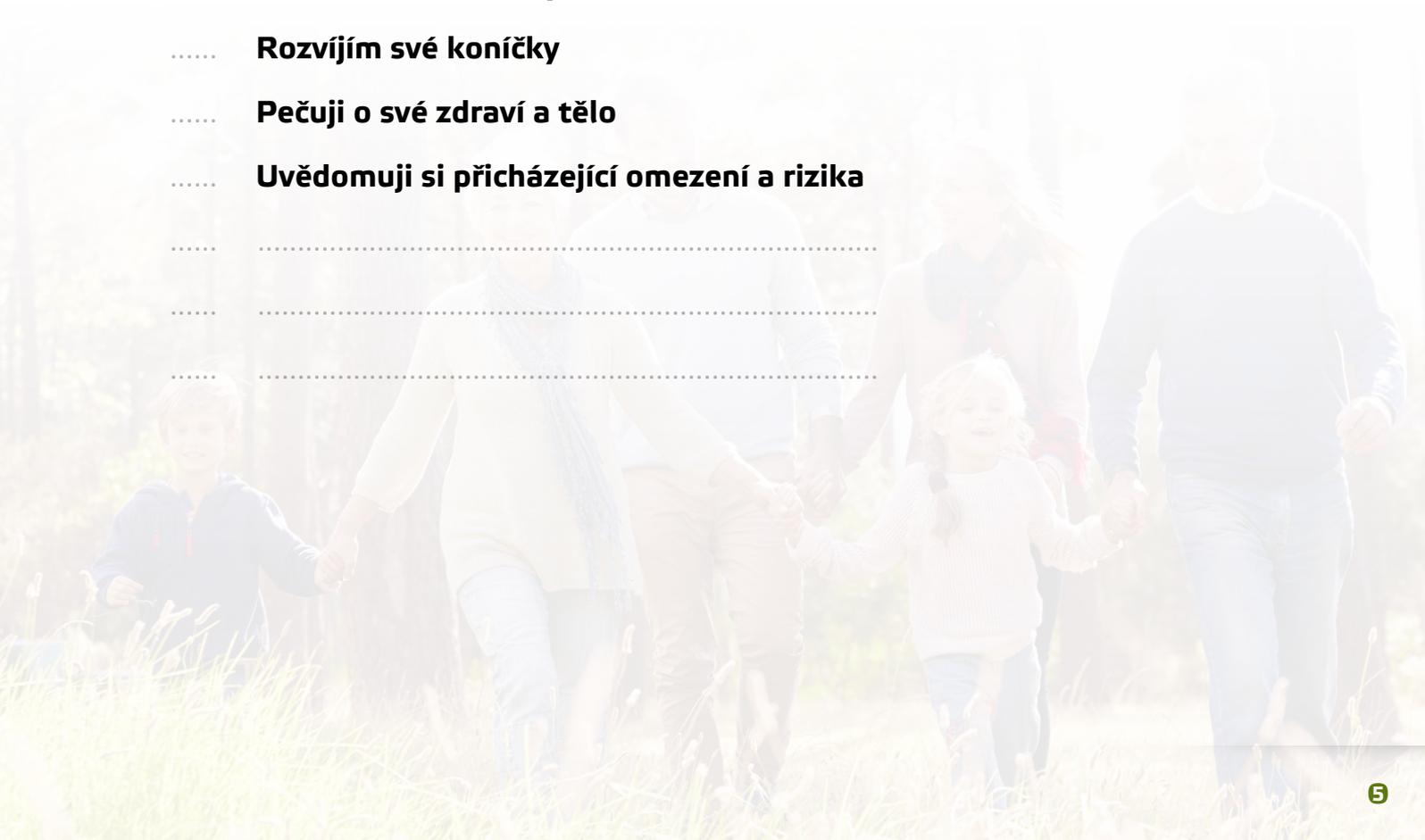
*Rozdělte 10 čárek mezi témata podle toho, jaký význam jim přikládáte. Jednomu tématu můžete přidělit více čárek podle důležitosti. Například 4 čárky **finanční zajištění**, 3 čárky **žiju v kontaktu s ostatními** a 3 čárky **bydlím pohodlně**.*

- **Mám stabilní finanční zajištění**
- **Pracuji tak, jak mi to vyhovuje**
- **Žiju v kontaktu s ostatními**
- **Ovládám technologie, jsem pořád v obraze**
- **Mám svůj životní styl**
- **Pečuji o své duševní zdraví**
- **Bydlím pohodlně**
- **Vzdělávám se a rozvíjím**
- **Jsem součástí rodiny**
- **Rozvíjím své koníčky**
- **Pečuji o své zdraví a tělo**
- **Uvědomuji si přicházející omezení a rizika**

.....

.....

.....



Přepište si téma s nejvíce čárkami:

Zamyslete se nad nejdůležitějším tématem. Pokud má více témat stejný počet čárek, vyberte to, které vám nyní připadá nejdůležitější.

Jak to mám dnes?

Jak se to pro mě změní v důchodu?

Jak se na to připravím/ co udělám?

Kam se můžu případně obrátit pro pomoc?

Přepište si téma 2:

Zamyslete se nad nejdůležitějším tématem. Pokud má více témat stejný počet čárek, vyberte to, které vám nyní připadá nejdůležitější.

Jak to mám dnes?

Jak se to pro mě změní v důchodu?

Jak se na to připravím/ co udělám?

Kam se můžu případně obrátit pro pomoc?

Přepište si téma 3:

Zamyslete se nad nejdůležitějším tématem. Pokud má více témat stejný počet čárek, vyberte to, které vám nyní připadá nejdůležitější.

Jak to mám dnes?

Jak se to pro mě změní v důchodu?

Jak se na to připravím/ co udělám?

Kam se můžu případně obrátit pro pomoc?

V případě, že se chcete zamyslet nad více než třemi tématy, vytiskněte si tento list vícekrát dle potřeby.

Shrnutí a další kroky

Vyberte si obrázek a zakroužkujte, jak se cítíte po tom, co jste odvedl/a kus práce a zamyslel/a se nad nesnadnou problematikou vlastní penze.

Obrázek pro mě představuje pocit...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Za co bych se doopravdy pochlubil/a, když přijde na přípravu na penzi?

.....

.....

.....

.....

Co jsou 3 nejdůležitější věci, které bych měl/a udělat co možná nejdříve?

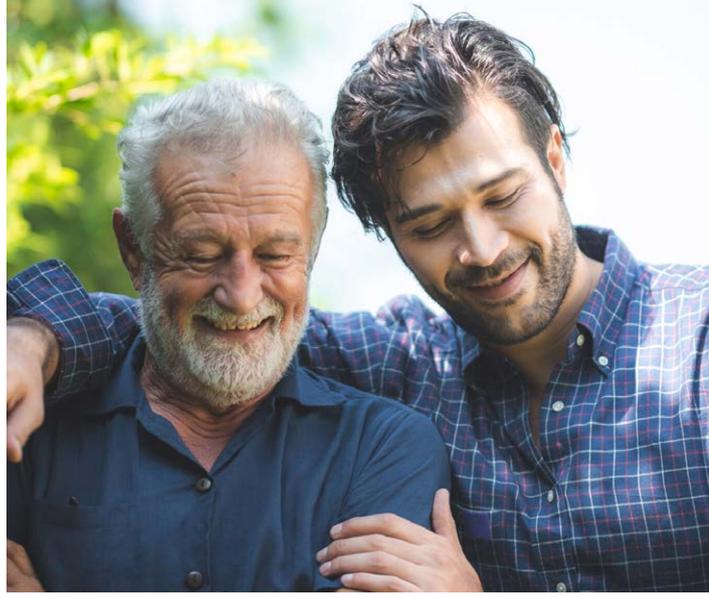
1.
2.
3.

Stárnutí je možná největší výzva vašeho života.

Cílem tohoto sebehodnotícího dotazníku je pomoci vám zamyslet se nad otázkami vašeho přechodu do penze, i když se může zdát ještě nekonečně daleko.

Chceme vás podpořit v přemýšlení nad sociálními i dalšími kompetencemi tak, abychom společně předcházeli traumátům pramenícím ze špatné adaptace na nové situace.

Máte pocit, že potřebujete s tímto tématem pomoci? Neváhejte se obrátit na vize@totemplzen.cz



Jste připraveni reagovat na výzvy, které před Vámi stojí ?

Pokud vám tento dotazník přišel užitečný, uložte si ho a vraťte se k němu za několik let. Pozorujte, co se u vás změnilo a jak se vám daří pracovat na spokojeném a klidném přechodu do penze.

Napadá vás někdo ve vašem okolí, pro koho by tento dotazník mohl být přínosný? Pokud ano, pošlete mu jej.

Budete-li chtít podpořit naše programy pro seniory, rodiny s dětmi, dobrovolníky, načtete QR kód, nebo přejděte na www.totemplzen.cz. Každý dar nám pomáhá.



Názory respondentů, které mohou být pro vás inspirací:

Pečuji o svoji fyzickou kondici, chodím na pravidelné preventivní prohlídky, pečuji o své zdraví

Plánuju a to mě uklidňuje

Už teď dělám věci, na které můžu v penzi navázat – řezbařím, mám zálibu v hraní deskových her, kutím na chalupě atp.

Důležitý je moment přijetí faktu, že stárneme všichni a důchod je jen nedílnou součástí další fáze života

Srovnat hlavu je základ – a pečovat nejen o fyzické, ale i duševní zdraví, stále se něco učit, poznávat nové věci

Důležité je dát si čas na sebeinventuru a sebereflexi

Pracuji na tom, abych byl/a co nejdéle samostatný/á a soběstačný/á

Vědomě pěstuji vztahy s mladšími i staršími lidmi

Užitečné je trávit čas ve společnosti, s rodinou, přáteli a známými

Pracuji na zažitých rituálech, protože zvyk je nejen železná košile, ale hlavně pomáhá mi dělat i věci, které se mi dělat nechce, nebo mám pocit, že je dělat nemůžu

