

# SENIORI – VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

**Zuzana Novotná Ištvanová**

1. NÁPLŇ PRÁCE VOLNOČASOVÉHO PEDAGOGA – PRACOVNÍKA V DPS, STANDARDY PÉČE
2. NÁPLŇ PRÁCE VE VÝTVARNÉ DÍLNĚ
3. ZÁSADY PRÁCE SE SENIORY
4. KLIENT - SENIOR

## **1. NÁPLŇ PRÁCE VOLNOČASOVÉHO PEDAGOGA – PRACOVNÍKA V DPS, STANDARDY PÉČE**

Práci všech zaměstnanců v Domovech pro seniory ovlivňují Standardy kvality sociálních služeb. Ty také určují povinnost zařízení zajišťovat volnočasové aktivity klientům. Zaručují klientům jejich práva a určují také metodiku přístupu k jednotlivým úkonům realizovaným v rámci domova.

Cílem volnočasových aktivit: ZAJIŠTĚNÍ AKTIVNÍHO TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ:

AKTIVIZACE JEDNOTLIVCŮ, MOTIVACE K SEBEREALIZACI, PODPORA SAMOSTATNÉHO MYŠLENÍ, UPEVNĚVÁNÍ A ZLEPŠOVÁNÍ MANUÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ, ROZVOJ KREATIVITY, FANTAZIE, TVOŘIVOSTI, POSILOVÁNÍ SOCIÁLNÍCH KONTAKTŮ

Se standardy péče souvisí i vytváření INDIVIDUÁLNÍHO PLÁNU každého jednotlivce – s klíčovým pracovníkem- každý klient si minimálně na měsíc předem plánuje, čeho se chce účastnit...

V SOUVISLOSTI- O KAŽDÉM KLIENTOVI JE VEDENA DOKUMENTACE, TAKTÉŽ VE VÝTVARNÉ DÍLNĚ, kde má navíc každý klient své portfolio.

Volnočasové aktivity by obecně měly vznikat ve spolupráci se všemi ostatními oblastmi péče v Domově. Zapojovat by se měly pečovatelky, zdravotní personál, kuchyně... ne vždy tato součinnost funguje ideálně. Hodně spolupracujeme s fyzioterapeutkou – cvičení na židlích v průběhu dílny, při pétanque, při organizování výletů ...

Naopak, volnočasový pedagog (zvláště při výtvarných činnostech) pomáhá zdravotnímu i sociálnímu úseku tím, že dokáže odhalit řadu problémů klientů- psychických, zdravotních, sociálních, atd., kterých si ostatní nemusejí všimnout. Volnočasový pedagog totiž tráví s klienty snad nejvíce času ze všech zaměstnanců- v přímém kontaktu...

## PROGRAM VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

S ohledem na práva všech klientů domova bylo potřebné vytvořit co nejširší spektrum volnočasových aktivit, aby nabídka uspokojila co možná největší počet lidí. Proto aktivity nemohly být jednostranně výtvarné- do dílny chodí max. 10 lidí.

### **Vznikl rozvrh aktivit:**

PO: dopo- výtvarná dílna odpo- HRY (**pétanque**- TURNAJE S DALŠÍMI DOMOVY, šipky, karetní hry, paměťové)

ÚT: dopo- i odpo- výtvarná dílna

ST: 1x za 14 dní- KINEMATOGRAF a DOKUMENTÁRNÍ FILMY (velmi obtížné je uspokojit náročné požadavky – sex, násilí, nuda- půlka spí, klepání hůlkou, chrastění s klíči)

ČT: dopo- i odpo- výtvarná dílna

PÁ: počítače, internet

Mimo to Domov organizuje další aktivizační činnosti- konané příležitostně: koncerty, přednášky, výlety, výstavy, návštěvy divadel, oslavy výročí a nejrůznější společenské akce- plesy, grilování,... to vše organizuje volnočasový pracovník. (V ideální podobě za pomoci ostatních zaměstnanců.)

Domov má také za úkol zajišťování kontaktů klientů s vrstevníky mimo domov- kluby seniorů, setkávání seniorů, turnaje,...

K práci VČP patří také návštěvy jednotlivých klientů dle jejich přání a požadavků (individuální práce na pokojích, pomoci např. s počítačem, zapůjčit materiál domů...)

Domov také nabízí služby v rámci CENTRA DENNÍCH SLUŽEB pro seniory z řad veřejnosti.

## **2. NÁPLŇ PRÁCE VE VÝTVARNÉ DÍLNĚ**

- V některých domovech mají přesně vymezeno zaměření jednotlivých dílen – v tu a tu hodinu- ta a ta výtvarná činnost... BAREVNÁ /PROSTOROVÁ DÍLNA
- Někde mají jednotliví klienti rozvrh, kdy se kdo bude jaké aktivity účastnit (téměř povinně)
- V některých domovech je náplň práce z obsahového hlediska naprosto neutěšená- trhání rouna na menší kousky, stříhání molitanu, trhání papíru, šoulání barevných kuliček z něj a lepení obrázků...apod.

Já jsem rozvrh v dílně nechala velmi otevřený. Také náplň v dílně není přesně specifikována a do značné míry nechává otevřený prostor pro individuální přání jednotlivých návštěvníků.

Vycházela jsem obecně z přesvědčení: NA PRVNÍM MÍSTĚ JE KLIENT, KTERÝ SI URČUJE, CO CHCE DĚLAT. Mým úkolem je PŘEDSTAVIT CO MOŽNÁ NEJŠIRŠÍ NABÍDKU VÝTVARNÝCH MATERIÁLŮ, TECHNIK, PŘÍSTUPŮ, TÉMAT A MOTIVOVAT KLIENTY K SAMOSTATNÉMU TVOŘIVÉMU MYŠLENÍ- pomoci klientovi s tím, co si on sám vymyslí – to by byl ideální model.

Musíte si uvědomit jednu věc:

- Klient je osoba ve věku od 65 let výše, průměrně 84 let
- Většina klientů se nikdy nevěnovala výtvarným aktivitám

VELKÝM ÚSPĚCHEM TEDY JE, KDYŽ VŮBEC MAJÍ ZÁJEM NĚCO VYTVÁŘET, ŽE SAMI PŘIJDOU, ŽE MAJÍ CHUŤ SE NĚCO NOVÉHO UČIT. V tom je velký rozdíl od práce s dětmi nebo mladými lidmi. SENIORY NEUSTÁLE PŘEMLOUVÁTE A MOTIVUJETE...

Výtvarná dílna funguje od rána do oběda a potom po obědě do 3 hodin. Kdokoliv může kdykoliv přijít a také kdykoliv odejít. Nejedná se tedy o nějakou klasickou lekci, která by měla připravenou strukturu. V případě požadavku na připravenou tematicky zaměřenou dílnu je potřeba předem seznat klienty na určitou přesnou hodinu... plakátky, letáčky do schránky,...

Výtvarná dílna se snaží nabídnout co možná nejširší spektrum aktivit:

Klasické techniky- kresba, malba, modelování (keramika)- dílna je vybavena pecí, grafika  
Řemeslné techniky- košíkářství, tkaní, textilní techniky,...

Zvítězila hlína a pletení košíků, jednotlivci malují.

### ZAMĚŘUJÍ SE VĚTŠINOU NA ÚČELNOST

Do výtvarné dílny v průběhu roku dochází poměrně stabilní sestava klientů, změna nastane vždy před svátky- vánoce, velikonoce, kdy dochází i jiní- chtějí si vyrobit dárky pro blízké. Z toho důvodu- lákání nových ovců jsme začali pořádat každoroční tematické VELIKONOČNÍ A VÁNOČNÍ VÝSTAVY. Ale vystavujeme všechno, co vzniklo, i když to není úplně k tématu výstavy. Důležité je, že se klienti pochlubí ostatním... ty to pak může nalákat, aby taky došli...

VĚTŠINU VZNIKLÝCH VÝTVORŮ SI KLIENTI ODNÁŠEJÍ, TAKŽE V DÍLNĚ NEZŮSTÁVÁ TĚMĚŘ NIC. Mít hotový originální výrobek a ten si odnést, nejlépe jako dárek pro rodinu, je pro seniora jedním z hlavních faktorů motivace.

TAKÉ SOUTĚŽENÍ MEZI SEBOU! Kdo víc uplete, kdo má hezčí výtvor... potom bývají dotčení až uražení... toto také musíte řešit- vztahy klientů mezi sebou.

Co se týká konkrétní náplně dílen:

MÓDNÍ VLNY- 1 odvážný začne a ostatní se připojí nebo ne- podle toho, jestli se jim líbí první výsledky...

PŘEVLÁDAJÍ VELKOVÝROBNÍ TENDENCE- keramika, pedig

MÉ SNAHY O POSUN JINÝM SMĚREM- OD VELKOVÝROBY:

- PŘEDNÁŠKY O SOUČASNÉM A MODERNÍM UMĚNÍ- S DATAPROJEKČÍ OBRÁZKŮ (Jakub Schikaneder, Jiří David, Magdalena Jetelová, Ladislav Novák) S TÉMATICKY NAVAZUJÍCÍ DÍLNIČKOU (na dílničku zůstali 1-2) zbytek odešel. Na přednášku max. 6
- HRAVÉ FORMY – práce s textem a obrazem – odcházeli – „Víte Zuzanko, to my dělat nebudeme, protože Vy nás nutíte přemýšlet“.
- ASOCIACE, OD ABSTRAKTNÍHO KE KONKRÉTNÍMU: umazat, pomačkat – v tom hledat obrazy, představy... kresbou i malbou – docela je to bavilo
- ZAPOJENÍ ŠABLON A RAZÍTEK- následné domalování

- KRESBA PLAMÍNEM SVÍČKY
- PŘEVOD KRESBY DO HLÍNY- reliéfy – HERBÁŘE, EXPRESIONISTI- krajiny
- PRÁCE NA SPOLEČNÉM PROJEKTU- planetární soustava na zahradu, ... HOLKY KUCHARKA... jo, ale asi jen v rámci dílny...
- PŘEDNÁŠKA O VÝVOJI MOZAIKY A VYTVÁŘENÍ MOZAIK – BAVILO!
- NERADI TÉMATA- NEZADÁVAT MLÁDÍ/ STÁŘÍ- KLIŠÉ
- POZOR NA ZADÁVÁNÍ ÚKOLŮ, KTERÉ BY JIM MOHLY PŘIPADAT DĚTSKÉ- URÁŽEJÍ SE
- Nejraději – NOVÁ TECHNIKA A OD NÍ KE KONKRÉTNÍMU VÝTVORU- NÁVOD
- NEJLÉPE PŘEDSTAVIT PŘEDEM UKÁZKY JIŽ EXISTUJÍCÍHO... potom sami

Existují i světlé výjimky... v současnosti dílnu navštěvují 3 klienti, kteří aktivně malují. Sice kopírují předlohy, ale vždy s originálním výsledkem... dokonce práce se sprejem...

### 3. ZÁSADY PRÁCE SE SENIORY:

NEUSTÁLÉ MOTIVOVÁNÍ

NECHTĚJÍ MOC PŘEMÝŠLET A SAMI ROZVÍJET TÉMA NEBO NÁPAD

HNED JSOU SE VŠÍM HOTOVÍ

HNED CHTĚJÍ VIDĚT VÝSLEDEK

ČASTO SE KOPÍRUJÍ NAVZÁJEM

ČASTÉ POMLUVY VÝSLEDKŮ NĚKOHU JINÉHO – jiná estetická měřítko, vše se poměřuje ESTETIKOU - LÍBIVOST

POMLOUVÁNÍ VŠEHO A VŠECH JE ZNÁMÝ JEVIŠTĚ - NUDÍ SE

PROBLÉMY SE SLUCHEM – DEFORMOVÁNÍ INFORMACÍ- NEPODLOŽENÉ

POMLUVY

SEBESTŘEDNOST- EGOCENTRIČNOST (odcházení domů s pláčem)

VELKÝ POZOR SI DÁVAT NA TO, ABYSTE NĚKOMU NEPOMÁHALI VÍC NEŽ

JINÉMU (POMLUVY AŽ „ŠIKANA“- PLÁČ, SEPARACE A PRÁCE DOMA)

CHVÁLIT KONKRÉTNĚ, JMÉNEM A VEŘEJNĚ PŘI VÝSTAVÁCH, PREZENTACÍCH-

CHTĚJÍ SE POCHLUBIT OSTATNÍM- JEŠITNOST!

VĚTŠINOU CHTĚJÍ PŘEDEM VĚDĚT, JAK VÝTVOR BUDE VYPADAT – CHTĚJÍ

VIDĚT UKÁZKY- v malbě předlohy, jen výjimečně něco vymyslí sami

AKTIVCI VYSTŘIHUJÍ OBRÁZKY Z ČASOPISŮ – hodně často KÝČÁRNÝ – ale

samostatná aktivita se musí podporovat, lze jen MÍRNĚ USMĚRŇOVAT! A NĚKTERÉ

TECHNIKY- SLUPOVAČKY APOD. RADĚJI ANI NEUKAZOVAT

NECHTĚJÍ NĚKTERÁ ZADÁNÍ DĚLAT ZE STRACHU, ŽE SE ZESMĚŠNÍ

OVLIVNĚNÍ PRAVIDLY A PŘEDSUDKY SVÉHO MLÁDÍ (např. modrá a zelená)

NECHOVAT SE INFANTILNĚ ANI JINAK NEPONIŽOVAT- VELMI CITLIVÍ

URČITÉ NEPŘÍJEMNÉ POZNÁMKY ZE STRANY KLIENTŮ PŘECHÁZEJTE POKUD

MOŽNO S ÚSMĚVEM, KLIENTI MAJÍ NEJRŮZNĚJŠÍ TRÁPENÍ A BOLESTI

PROVÁZENÉ ZMĚNAMI NÁLAD,... ČASTO POTOM PŘEHNANĚ REAGUJÍ, NĚKDY

I (SNAD) NECHTĚNĚ URAZÍ. SNAŽTE SE TO NEBRAT OSOBNĚ- I KDYŽ VÁS TO

MRZÍ

### 4. KLIENTI

Do Domova pro seniory Podpěrova jsou přijímáni lidé nad 65 let věku. Průměrný věk je tu ale kolem 84 let. Zastoupeni jsou ženy i muži (těch je méně) a také několik manželských párů. Do výtvarné dílny z celého počtu cca 72 lidí, kteří jsou v Domově, dochází cca 8, max. 10 klientů. Skupinka se obměňuje v závislosti na zdravotním stavu jednotlivců.

- Klienti pocházejí z různých profesních i sociálních skupin – často vzájemně velmi vzdálených- rozbroje např. kuchařka a úřednice stejného podniku
- Z toho vyplývají rozdílné hodnotové žebříčky i vkusové soudy
- Velké množství klientů bez rodin, děti zemřeli, nezáměr či šikana ze strany rodiny- často velmi pohnuté osudy- ne vždy je vhodné vyzvídat... většina se ale ráda svěřuje- když má ve vás důvěru.

Se změnou Penzionu pro seniory na Domov seniorů- velké rozdíly ve zdravotním stavu klientů. S novou politikou- senioři mají být s rodinou, jak nejdéle to jde- přicházejí do Domova lidé z opravdu neutěšených rodinných poměrů nebo se zdravotními či jinými oslabeními – s příspěvkem na péči... **TREND POSTUPNÉHO ZHORŠOVÁNÍ ZRAVOTNÍHO STAVU KLIENTŮ.**

## **NA ZÁVĚR**

Když shrnu moje zkušenosti s prací ve výtvarné dílně v DPS... chodila mi jiná sestava klientů než současné pracovníci výtvarné dílny MgA. Terezii Kolářové (způsobené zhoršením zdravotního stavu klientů, úmrtím, několik klientů se odstěhovalo s přeměnou penzionu na DPS). Většina klientů (převážně žen) byla zaměřena především výrobně, jen pár vybraných bylo kreativních a schopných samostatné práce... **RADOST!** V současné době kreativních přibývalo- nově přichází klienti do Domova. Směřování programu dílny je proto čím dál víc založeno na rozvíjení osobních výtvarných preferencí jednotlivých klientů.

Výhledově- zapojování nových médií... možné zapojení i většího počtu klientů než těch, kteří běžně navštěvují výtvarnou dílnu. Včetně animovaných filmečeků, focení... Výhoda: hned vidí výsledek! **NOVINKA A LÁKADLO!**

**POZOR NA VÝBĚR TÉMAT I TECHNIK – aby byly technicky zvládnutelné- bolavé prsty, záda, zhoršený zrak- často šedé zákal, třesoucí se ruce... ZADÁNÍ MUSÍTE VELMI DOBRĚ VYSVĚTLIT NEJLÉPE PŘINĚST UKÁZKY... POČÍTEJTE S TÍM, ŽE BUDETE KLIENTŮM SE VŠÍM ASISTOVAT, VŠE UKAZOVAT, MOCKRÁT!!!** Zvlášť pokud se bude jednat o něco úplně nového.

**A HLAVNĚ JE POTŘEBA STÁLE CHVÁLIT!!!!!!!**