



www.ZdravaMesta.cz/Seniori

MĚSTA PŘÁTELSKÁ SENIORŮM ZAPOJÍTE SE?

Inspirace pro města, jak vycházet
vstříc seniorům a jak využít potenciál,
který senioři pro společnost
představují

Materiál byl podpořen v rámci projektu Dvouleté smlouvy o spolupráci 2010–2011 uzavřené mezi Regionální úřadovnou Světové zdravotnické organizace pro Evropu a Ministerstvem zdravotnictví České republiky.



ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY
ČESKÉ REPUBLIKY



senioři

Jak může být město přátelské k seniorům?

Způsobů je mnoho...

Umožněte seniorům zdravě a aktivně stárnout

Základem zdravého životního stylu ve stáří je dostatek možností pro zdravé stravování a dostatečnou fyzickou i psychickou aktivitu. **Senioři by měli co nejdříve pracovat a vzdělávat se**, např. na univerzitách třetího věku. **Město může podporovat zájmová sdružení a mezigenerační programy**, může také seniory zapojit do svých aktivit jako dobrovolníky, ve formě částečných úvazků, nebo může seniorům pomoci tyto příležitosti vyhledávat.

Senioři chtějí žít ve světě bez bariér

Bariérou je pro seniora často obyčejný vysoký schod na chodník, chybějící eskalátor či lavička v nákupním centru nebo příliš hluboký nákupní vozík. **Město by mělo jít příkladem zejména na úřadech**, kde to může nejvíce ovlivnit, ale může také působit na místní podnikatele, provozovny či dopravce. V každém případě by město mělo zabránit diskriminaci seniorů při poskytování služeb a odstranit bariéry, které diskriminaci mohou způsobovat.

Pocit bezpečí? K nezaplacení!

Bezpečí je dle nejrůznějších průzkumů jednou z největších priorit seniorů. Město může nabídnout seniorům tísňovou linku, **zajistit dobře fungující komunikaci seniorů např. s policií**, ale i s ostatními složkami obecního záchranného systému. Seniorům může být v potížích k dispozici lékárna, ale také třeba obecní strážník.

Zdravotní a sociální služby jsou životně důležité

Město by mělo dbát na to, **aby praktičtí lékaři navštěvovali seniory tam, kde je to potřeba.** Je nutné zajistit fungování pečovatelské služby ve všech oblastech, města mohou zvážit zřízení funkce komunitní sestry. **Město může zřídit Radu seniorů**, kde se seniorům naslouchá, kde senioři prezentují své potřeby.

Více inspirací a příkladů dobré praxe v oblasti aktivního a zdravého stáří naleznete na:

www.ZdravaMesta.cz/Seniori



ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY
ČESKÉ REPUBLIKY

Národní síť Zdravých měst ČR | Šrobárova 48, 100 42 Praha 10
W: www.ZdravaMesta.cz, www.DobraPraxe.cz | E: info@nszm.cz