

SENIORŮ

HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

PŘÍKLADY

Arthur Schopenhauer (1778-1860)

Psychologizující filozof

- *Dělí život na dvě etapy - mládí a stáří*

„Z hlediska životní síly lze člověka do 36 let přirovnat k tomu, kdo žije z úroků; co dnes vydal, je tu zítra zpět. Ale od tohoto bodu je naším analogem rentiér, který začíná sahat na svůj kapitál“

„Prvních 40 let našeho života dodává text, následujících 30 komentář k němu, který nás teprve naučí chápat pravý smysl života a souvislost testu, vedle morálky a všech jemností“

Protiklad mládí a stáří je protikladem nevědoucí vášně a vědoucího rozčarování.

Schopenhauer favorizuje stáří „člověk se dopracuje ke klíči životu až během stáří“

Všechno je marnost a všechny ořechy jsou duté, i kdyby byly pozlacené (Kazatel)

- ◉ Největší štěstí je moci cvičit svou znamenitost, ať už je jakéholi druhu (Aristoteles)
- ◉ Ve stáří není krásnější útěchy, než že jsme všechnu sílu svého mládí vložili do děl, jež nestárnou s námi (Schop.)

JUNG (1875-1961)

- ◉ Etapa životního dopoledne a životního odpoledne
 - ◉ *Nemůžeme žít životní odpoledne podle programu životního dopoledne, co bylo velké ráno, bude malé večer, a co bylo pravdou večer, se stává lží.*
- ◉ Čím blíže se člověk blíží středu života a čím víc se mu podařilo zakotvit ve svém osobním postoji a sociálním postavení, tím více se mu bude zdát, že odhalil správný běh života, správné ideály a principy chování....

- Přehlíží přitom důležitou skutečnost, že totiž stanovení sociálního cíle se uskutečňuje na úkol celosti osobnosti...

V této životní fázi, kolem 40ti let, se totiž připravuje významná proměna lidské duše.

Zpočátku to není žádná vědomá a nápadná změna, spíše jde o nepřímé náznaky proměn, které - jak se zdá - mají svůj počátek v nevědomí...člověk by měl vědět, že jeho život nestoupá a nerozšiřuje se, nýbrž že si neúprosný vnitřní proces vynucuje zúžení života.“

- ⊙ V první polovině života - problémy z přizpůsobení zevnímu prostředí - vztahy, profese, partnerství, rodina...
 - ⊙ V druhé polovině se začínáme vyrovnávat sami se sebou.
- ⊙ Krize z toho, že lpíme na minulosti.
 - ⊙ Orientace a vřazení se do reality vnitřní - individualizace.

ERIKSON (1902-1994)

Osm stádií centrálního konfliktu

1. Důvěra proti nedůvěře (1.rok života)
2. Autonomie proti studu a pochybám (2. rok života)
3. Iniciativa proti vině (3. rok života)
4. Výkonnost proti méněcennosti (6.-11. rok života)
5. Identita proti zmatení rolí (puberta a adolescence)
6. Intimita proto osamělosti (raná dospělost)
7. Generativita proti stagnaci (střední dospělost)
8. Integrita proti zoufalství (pozdní dospělost a stáří)

- ◉ Generativita - založení a vedení další generace, úkolem je přispívat druhým, především péčí poskytovanou rodině a společenství, kde žije.
- ◉ Člověk selhávající v generativitě se může realizovat ve své profesi nebo se uchyluje k útěkům před realitou (alkohol, sexuální dobrodružství,...až k vážné krizi)
- ◉ Každé období umožňuje projít krizí a posílit se, zdokonalit, změnit...

FRANKL (1905-1997)

- ◉ „*Člověk hledá smysl*“
- ◉ „Vlastním cílem člověka je najít smysl a ten naplnit. Nietzsche řekl: *Kdo má Proč žít, ten snese téměř každé Jak*“
- ◉ Dnes žijeme v době, kdy velká část populace žije beze smyslu.
- ◉ „*Ve službě něčemu nebo v lásce k někomu se člověk stává sám sebou. A ve službě něčemu má život smysl.*“

- ◉ „Pocit chybějícího smyslu života je nejjistějším důkazem toho, že smysl života existuje. Kdyby neexistoval smysl života, tak nebudou lidé trpět tím, že ho neznají. „
- ◉ Žízeň je nejjistější důkaz, že musí existovat voda“ (Werfel)

JAK PŘEKONAT KRIZI ZE STÁRNUTÍ

ROZVAŽOVÁNÍ

- ◉ Čemu chci opravdu věnovat život?
- ◉ Co je opravdu důležité?
- ◉ Jak mám změnit svůj život, aby odpovídal mým dnešním potřebám a ne potřebám, které jsem měl před patnácti lety? (Peška, 2005)
- ◉ Dvakrát nevstoupíš do téže řeky (Herakleitos)

VYTVOŘENÍ MAPY FANTAZIE

- ◉ 1. Napište si, čeho pozitivního jste dosáhli?
- ◉ 2. Co byste dělali, kdybyste věděli, že nemůžete dopadnout špatně?
- ◉ 3. Na jakých zásadách spočívá váš život?
- ◉ 4. Jaký nápis byste chtěli mít na svém náhrobku? Co byste rádi slyšeli, aby o vás někdo řekl na vašem pohřbu?
- ◉ 5. Které tři věci si v případě požáru vašeho domu odnesete?

- ◉ 6. Kdybyste měli 6 měsíců na přípravu přednášky a mohla by to být vaše poslední slova k rodině a přátelům, co byste řekli?
- ◉ 7. Kdybyste mohli vytvořit prvotřídní podnik, organizaci, církev,...jaký druh práce by vykonávaly, jak by fungovaly....?
- ◉ 8. Je Vám 90. let, sedíte v houpacím křesle a zpětně přehlížíte svůj život. Existuje něco, čeho litujete, že jste nudělali? Tyto sny a touhy vás mohou vést k novému naplnění života.
- ◉ 9. Napište si seznam 100 věcí, které chcete udělat, než zemřete. (Conway Stone)

DRUHÁ FÁZE ROZVAŽOVÁNÍ

- ◉ Do mapy fantazie menší mapu reality, co je splnitelné za nynějších možností.
- ◉ Hlavním principem je, že po 40 nelze dosáhnout vyššího výkonu než před 40.
- ◉ Druhým principem je, že zkušenost podmiňuje jiný pohled na svět, výhoda zkušenosti (př. umíme si představit, jak vypadal náš život s naší první láskou nebo s naší první profesí, atd...)
- ◉ Ve středním věku omezená kapacita pro zpracování negativních zážitků a emocí (v mládí máme pocit, že přemůžeme svět...později ubývají síly, delší doba pro regeneraci)

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESORŮ

Do budoucna se umět chránit před nadměrnými negativními emočními vlivy - základní principy duševní hygieny.

1. Kompenzace aktivitou - získávat praktickou jistotu, učit se nové.
2. Ústup.
3. Cílevědomá pasivita.
4. Zaujetí postoje (když nemůžeme stresor ovlivnit, u malých i velkých problémů)

SYNTÉZA FANTAZIE A REALITY

- ◉ Proces nelze uspěchat
- ◉ Někdy může přijít barvitý sen
- ◉ Ideální doba pro rozjímání je dovolená
- ◉ Nejlepší otázky jsou Jak dál? a Co chci?
Ne Proč?
- ◉ Někdy je správné radikální řešení, nutné se poradit
- ◉ Otázky se postupně mění v odpovědi
- ◉ Nastává čas pro plánování

PLÁNOVÁNÍ

- ◉ Neplánovat větší výkon, než na jaký jsme byli zvyklí
- ◉ Nepřetěžovat svou kapacitu pro zpracování negativních zážitků a emocí
- ◉ Nepodlehnout falešné pozitivní realitě a nenechat se opít nadějí
- ◉ Život je těžký, i když nejsme v krizi
- ◉ Míra psychosociální zátěže
- ◉ Napište si na papír problémy, seřad'te je a odškrtávejte (pokud se Vám daří vyřešit)

REALIZACE

- ⦿ Za prvé musíte vědět, co chcete, mít jasnou představu o výsledku
- ⦿ Za druhé buďte pozorní a mějte smysly otevřené
- ⦿ Za třetí buďte pružní, abyste mohli měnit své chování, dokud nedosáhnete toho, co chcete
- ⦿ Základní principy je myslet pozitivně a být aktivní

- ◉ První pozice vnímání - Jak mě to ovlivňuje?
- ◉ Druhá pozice vnímání - Jak by se to moje jevílo druhému? (empatie)
- ◉ Třetí pozice - Jak by se na to díval někdo nezúčastněný?
- ◉ Být v pozitivním stavu plném síly
- ◉ Technika prožívání předem, mentální příprava a procvičování - projít si právě prožití den

PSYCHOHYGIENA

- ⊙ Boj o každodenní pohodu, pozitivní naladění a dobrou duševní a tělesnou kondici
- ⊙ Katalog 99 příjemných aktivit (Lewinsohn)
- ⊙ Sociální aktivity - kdy nás někdo chce, má rád, respektuje, oceňuje a akceptuje.
- ⊙ Aktivity spojené s dovednostmi, schopnostmi a nezávislostí.
- ⊙ Aktivity, které jsou příjemné samy o sobě.

KAŽDÝ DEN ALESPON JEDEN PŘÍJEMNÝ ZÁŽITEK

- ◉ Těšit se na něj
- ◉ Nemyslet na nepříjemnosti, které zážitek zkalí
- ◉ Braňte se negativním myšlenkám
- ◉ Střídejte aktivity a prožitky tělesné, duševní a duchovní.
- ◉ Prevence syndromu vyhoření
(v profesi - odosobnění, intelektualismem, oddělení přístupu ke klientům od přístupu k ostatním lidem)

ZÁVĚR - TŘI CESTY

- ◉ Jít dál stejnou cestou a vydržet v nezměněné intenzitě. Vsadit na to, že máme dost sil.
- ◉ Jít stejným směrem, ale ne stejnou cestou, jiné tempo, dát větší prostor prožitkům namísto výkonnosti...
- ◉ Využít druhé poloviny života jako příležitosti k radikální změně...
- ◉ Všechna řešení jsou rovnocenná...

PSYCHOLOGIE STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

CHCETE-LI DLOUHO ŽÍT

- ◉ Vyberte si dlouhověké rodiče
- ◉ Bud'te bohatí a mějte dobré společenské postavení
- ◉ Mějte vysokou inteligenci a dobré vzdělání
- ◉ Narod'te se jako žena
- ◉ Přiměřenost a střídmost (alkohol, kouření, jídlo)

Bud'te hodně aktivní, aktivní geronti
prokazatelně déle žijí.

Kulturní společnost umí být se stáří
solidární, mít s ním soucit, chránit
je.

Kulturní společnost umí najít na tváři
geronta krásu

Nejsme se svým stárnutím sami

SVĚTLÁ BUDOUCNOST STARÉ POPULACE

- ◉ V roce 2050 bude třetina obyvatel Česka starší 65 let
- ◉ Úvahy o tom, jaká bude společnost
- ◉ Přizpůsobování společnosti - ergoekonomika starších lidí
- ◉ Projekt Třetí kariéra - vysoce motivované komerční firmy přijímají na zkoušku (a zdarma) seniory

- Lidí starších 65 let je 14,6%
 - Před pěti lety bylo na jednoho seniora šest pracujících
 - Vloni pět
 - V roce 2026 tři lidé
- (některé prognózy uvádějí vyšší čísla)

ŠEDNOUCÍ POPULACE

- ◉ Obdélníková společnost (většina západních zemí, rozvojové země - pyramidální společnosti)
- ◉ Koeficient závislosti stáří - dnes 1:5, do poloviny příštího století 1:3
- ◉ Demokratická časovaná bomba

STÁRNUTÍ

- ◉ Demografické (žádný tajuplný dlouhožijící národ neexistuje - viz. utopie o starcích v SSSR, Pakistánu, Ekvádoru,..)
- ◉ Elixír života - umírněnost ve všech věcech
- ◉ Nadměrné kouření, alkoholismus a přejídání zkracuje život
- ◉ Genetická podmíněnost stárnutí
- ◉ Řada definic stárnutí - měřítkem chronologický věk, sociální věk
- ◉ Mezní věk 60 až 65
- ◉ III. věk - aktivní a nezávislé stáří
- ◉ IV. věk - odkázání na druhé
- ◉ Mladší stáří - 65 - 75 let, pokročilé 75 a více (další členění na mladé stáří 60-69, zralé 70-79, pokročilé 80-89, velmi pokročilé

BIOLOGICKÉ STÁRNUTÍ

◉ Stárnoucí tělo

Ztráta elasticity, horší trávení,
úbytek svalové hmoty, menší
přívod kyslíku, srdce ztrácí sílu,
snížení přívodu krve do mozku

Kardiovaskulární choroby -
záchvat mrtvice

Zhoršení vylučování, křehké kosti

STÁRNOUCÍ SMYSLOVÉ ORGÁNY

- ◉ Zrak - především ztráta zrakové ostrosti, vidí pouze intenzivnější světlo, horší adaptace oka za šera, schopnost reakce oka - řízení auta, vidění v nažloutlejších odstínech, zmenšuje se zorné pole, zhoršení periferního vidění
- ◉ Šedý a zelený zákal, atd.

SLUCH

- ◉ Slábne od 50ti let
- ◉ Horší u mužů
- ◉ Zvětšují se ušní boltce - nejasné
- ◉ Zanášení zvukovodu
- ◉ Posilování zvuku
- ◉ Čím složitější je zvukový signál, tím hůře - známá slova, známé pojmy
- ◉ Zvonění v uších
- ◉ Nevidomí jsou odříznuti od věcí, neslyšící od lidí
- ◉ Angličan v cizině
- ◉ Stáhnutí do sebe, stranění společnosti

OSTATNÍ SMYSLY

- Chutě - oslabení citlivosti?
- Čich neslábne
- Hmat - vyšší hmatový práh citlivosti
- Bolest - zvýšení prahu citlivosti na bolest

STÁRNUTÍ A INTELEKT

- ◉ Představy o rozdílech v inteligenci - u mladších schopnost řešit nové situace u starých kompetence - poněkud zavádějící
- ◉ Fluidní a krystalická inteligence (důvtip a moudrost)
- ◉ Řada studií uvádí, že fluidní stárne, krystalická zůstává nedotčena, ovšem netýká se všech seniorů
- ◉ Lidé podávají konstantní výkon až do doby krátce před smrtí (měsíce, rok)
- ◉ Tělesná cvičení mohou zlepšovat určité aspekty intelektuálního výkonu starých lidí

TEORIE NEPOUŽÍVÁNÍ

- ◉ Co nepoužíváš, zakrní
- ◉ Staří lidé mohou být pomalejší a méně přesní, ale kompenzují to zkušeností, lepší strategií,...
- ◉ Pokud proti úbytku bojují, mohou si řadu schopností zachovat
- ◉ Fluidní inteligenci lze zlepšit tréninkem

REAKČNÍ ČASY

- Věkem rostou, staří lidé jsou pomalejší v textech výběrových RČ než jednoduchých RČ

(čím je RČ nižší, tím je reakce člověka rychlejší, ...řidič, reakce na otázku, rozpoznání člověka, předmětu, JRČ - jeden pohled, jediná možná reakce, VRČ - tři podněty, více reakcí,...)

Automatické procesy jsou stářím spíše nedotčeny

Mladí se po chybě otřepou,
starší jsou až příliš opatrní

Věk versus složitost

Ovšem 10 až 15% starých lidí si zachovává mladistvou úroveň inteligence, i jejich RČ zůstává stejné

ÚBYTKY POZORNOSTI VE STÁŘÍ

- Vytrvalá pozornost - schopnost přímé koncentrace je zachována i ve stáří
- Výběrová pozornost (užití rušivých podnětů) - staří lidé pomalejší
- Rozdělená pozornost - věnovaná více zdrojům, starší lidé horší výsledky - věk versus složitost

TVOŘIVOST VE STÁŘÍ

- ◉ Proměny tvořivosti v průběhu lidského života souvisí spíše v životním stylu a praktických požadavcích, než ve vlastním stárnutí
- ◉ Staří jsou méně tvořiví proto, že byli dříve až příliš dobří

VLIV STÁRNUTÍ NA PAMĚŤ

- Paměť s věkem stárne
- Faktory - emocionální stav, socioekonomický status a dosažené vzdělání,...

JAZYK

- ◉ Čtou ti lidé, kteří byli čtenáři i v mladším věku
- ◉ Úbytek čtenářských dovedností - staří lidé dávají přednost lehčí četbě
- ◉ Výzkum této oblasti je hodně roztržštěný
- ◉ Sluch a zrak mají podíl na zhoršování jazykových schopností
- ◉ Sociální izolace způsobuje zhoršování schopnosti konverzace

JAK SE JEVÍ STAŘÍ LIDÉ

- ◉ Staří lidé jsou v průběhu života více introvertnější
- ◉ Mají menší sklon k výkyvu nálad
- ◉ Mají větší klid, nemusí však být šťastnější
- ◉ Jsou poněkud lhostejnější
- ◉ Klid a vyrovnanost versus apatie a strnulost
- ◉ Společnost přestává vyhovovat jejich potřebám
- ◉ Úbytek asertivity
- ◉ Pozbývání rolí, schopnost předávat a hrát druhé housle - není samozřejmostí
- ◉ Vyrovnavání se s minulostí - pohled z mostu

PĚT TYPŮ OSOBNOSTÍ

- ◉ Konstruktivní osobnost - smířen, komunikuje, nemá obavy
- ◉ Závislá osobnost - do značné míry spokojená, ale potřebuje pomoc, stáří vnímá jako odpočinek
- ◉ Defenzivní osobnost - obrněná - neurotická - pokračují v práci, vyvíjejí aktivity, dokazují, že nepotřebují pomoc
- ◉ Hostilní osobnost - obviňují
- ◉ Nenávist k vlastní osobě - nenávist a zlost obražejí dovnitř

SEBEOBRAZ A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

- ◉ Často nereálné představy o vlastním stáří
- ◉ Není vždy jednoduché odejít z práce
- ◉ Ovdovění
- ◉ Spokojenost ovlivňují úmrtí přátel, problémy v rodině, mnoho lidí má finanční problémy
- ◉ Úrovně sociálně péče
- ◉ Nemoci

- ◉ Starší manželské páry mohou být spokojenější než mladí
- ◉ Sexualita a stárnutí (problematika sběru dat)
- ◉ Nejlepší strategie je zůstat co nejaktivnější
- ◉ Životní spokojenost je nejvyšší u starých lidí, kteří se aktivně zapojují - teorie aktivity
- ◉ Teorie odcizování - příprava na smrt?

ÚLOHA RODINY

- ◉ V západních zemích preferují staří lidé samostatný život, ovšem v blízkosti své rodiny
- ◉ Deprese z očekávání pomoci ze strany potomků
- ◉ Staří lidé se dostávají do nouze, potřebují pomoc, příbuzní se nedokáží postarat - narušení vztahů

ČTYŘI POTŘEBY SENIORA

- Potřeba místa (postel, stůl, křeslo v pokoji u televize)
- Bezpečí (nedělat změny, které nevíta, najít kompromis,...)
- Péče (široké spektrum)
- Výživy (co jí, současně to, o čem ho informujeme - technické vymoženosti často zátěží)

DÁT SENIOROVI ROLI

**SENIORŮ POTŘEBUJÍ
DOTYKY
JAKO MALÉ DĚTI**

PŘÍSTUPY RODINY K SENIOROVI

- ◉ Nemají zájem vůbec
- ◉ Chtějí přesouvat péči jinak
- ◉ Mají představu o tom, že stát se musí postarat
- ◉ Pečovat nemohou kvůli vlastnímu stáří
- ◉ Pečovat neumějí
- ◉ Mají zájem pečovat (nárůst)
(týká se i romských rodin)

DLOUHODOBÁ PÉČE O SENIORA

- ◉ Důležitá psychická podpora
- ◉ Pokud pečujete rok, dva dostáváte se psychicky i fyzicky na dno
- ◉ Konflikty
- ◉ Důležitost sociálních služeb určených seniorům
- ◉ Stacionáře
- ◉ Člověk se musí připravovat na stáří (bydlení, najít si koníčky na celý život, nedávat majetek dětem,...)
- ◉ Mezi pečovaným a pečovatelem vzniká závislost vedoucí až ke konfliktům
- ◉ Pečující rodina v důsledku neustálé pohotovosti ztrácí kontakty s okolím
- ◉ Pečující osoba trpí psychickým a fyzickým vypětím
- ◉ Supervize v rodině, hledat pomoc externistů
- ◉ Centrální osobou, která pečuje je nejčastěji žena
- ◉ Aktivizace v rodinném prostředí

RODINA JAKO AKTIVNÍ ČINITEL

- ◉ Adaptace na stáří
- ◉ Najít si životaschopný pohled do blízké budoucnosti
- ◉ Lépe se hledá lidem na vesnici - mají většinou klasicky širší rodinu
- ◉ Aktivizace v domě, zahradě, pocit užitečnosti
- ◉ Hlavní psychohygienická zásada jsou kladné mezilidské vztahy
- ◉ Velmi skličující je vědomí, že jsou na obtíž

ÚLOHA RODINY V PÉČI O SENIORY

- PROGNOZA

- ◉ Asimilace tradiční rodiny směrem k individualizaci a podtržení role individua
- ◉ Společnost sází více méně na konkurující si jedince - být lepší v čemkoliv, dosáhnout většího úspěchu
- ◉ Být rychlejší, mít více peněz, být dokonalejší
- ◉ Konfrontovány už děti v raném věku
- ◉ Kdokoliv ukrajuje, má pocit, že má právo na tento kus koláče, aniž by poskytl protihodnotu nebo je ochoten se něčeho vzdát

- ◉ Třígenerační rodiny jsou spíše výjimkou (vyskytují se na vesnicích)
- ◉ Ze sociologického hlediska se vytrácí závislost na prarodičích, omezují se kontakty
- ◉ Prarodiče nepřejímají výchovnou úlohu vůči vnukům (tak jako v historii)
- ◉ Rozmělňuje se poct zodpovědnosti vůči starší generaci

GENERAČNÍ VZTAHY

- ◉ Zodpovědnost rodičů vůči dětem je zachována (za běžných okolností)
- ◉ Zodpovědnost dětí vůči rodičům postrádá samozřejmost
- ◉ Představa, že záležitosti seniorů spadají spíše do kompetence státu
- ◉ 30% lidí u nás si myslí, že by stát měl v plné míře postarat o seniory

OTÁZKY

- Budou mladší cítit povinnost péče vůči svým rodičům
- Budou chtít financovat péči svých rodičů na úkor sebe
- Nedojde ke střetu mezi generaci v souvislosti s nárůstem seniorů ve společnosti

MULTIKULTURNÍ ROZDÍLY

ETNOGERONTOLOGIE

- ◉ Odlišnost mezi Východem a Západem
- ◉ Východ si stáří více váží
- ◉ Rozvojové země si stáří váží (možná proto, že se málokdo stáří dožije)
- ◉ U národnostních menšin vícegenerační rodiny (dvojí riziko až trojí riziko)

DEMENCE

- ◉ Závažnost a děsivost způsobují zveličení výskytu
- ◉ Pouze u 5-6% starých lidí, řada z nich pouze mírně dementní
- ◉ Všechny demence se mohou objevit před nástupem stáří
- ◉ Vážně působí na ty, kteří pečují

- ◉ Člověk stárne podobně jak žil
- ◉ Spokojené stáří je odměnou, není právem
- ◉ Stárnoucí intelekt nejde dostatečně ovládat
- ◉ Všichni staří dokázali přežít, to se jedné třetině mladých nepodaří

HODNOTOVÝ SYSTÉM STARÝCH LIDÍ

- ◉ Geronti přikládají zdraví dvojnásobný význam

Aktivní člověk má šanci dožít se vyššího věku

- ◉ Hodnota rodiny (potřeba silných emocionálních vazeb, jistota, bezpečí, pocit užitečnosti, pomoc od blízkých)
- ◉ Hodnota minulosti - oblíbenost vzpomínek
- ◉ Hodnota práce
- ◉ Hodnota víry

AGEISMUS

- ◉ Každý pátý senior se setkává s projevy ageismu
- ◉ Prezentace seniorů jako nemocných, bezmocných, obtížných,...
- ◉ Bumerangový efekt se týká každého, kdo zestárne
- ◉ Obtížný boj s věkovou diskriminací
- ◉ Starší lidé si často neuvědomují, že jsou diskriminováni
- ◉ Heterogenost populace seniorů problémem - těžké formulovat sociální hnutí

CELISTVOST, INTEGRITA NAŠEHO ŽIVOTA

- ◉ Pravdivost k sobě samému
- ◉ Smíření se vším, co bylo
- ◉ Jde o domov, o místo, kam patřím, kam jsem vždycky patřil
- ◉ Jde o životní filozofii, o moudrost

Opakem je zoufalství ,
stáří je těžkou zkouškou

SMRT A UMÍRÁNÍ

- ◉ Mít žito, užito, prožito (Erich From)
- ◉ Aktuální téma pro staré lidi
- ◉ Zemřít bez bolesti a strachu
- ◉ Ve stínu smrti

...je třeba abychom sebrali všechno dědictví, jehož opatrovníkem byl zemřelý, abychom ani zrnko neztratily, je obtížné zachránit vše. Dlouho to trvá, než jsme schopni poskytnout obrazu mrtvých u sebe přístřeší, je třeba dlouho oplakávat, přemítat o jejich životě a vzpomínat jejich výročí (Saint de Exupéry)

AKTIVITY PRO SENIORY

- ◉ Kurz tvořivého myšlení
 - ◉ Křížovka
- ◉ Vyprávění a záznam příběhu
 - ◉ Ergoterapie, arteterapie
 - ◉ Poslech oblíbené hudby
 - ◉ Ruční práce
 - ◉ Společná četba
 - ◉ Společenský večírek
- ◉ Příprava oblíbeného jídla
 - ◉ Procházka
 - ◉ Úprava účesu
 - ◉ Fotky, vzpomínky,...