

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

bakalářské kombinované studium
2011 – 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Barbora Engelthalerová

Volnočasové aktivity seniorů

Praha 2012

**Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Tereza Vacínová**

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Combined Studies
2011 - 2012

BACHELOR THESIS

Barbora Engelthalerová

Leisure activities for seniors

Prague 2012

**The Bachelor Thesis Work Supervisor:
PhDr. Tereza Vacínová**

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval(a) samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal(a), v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 27.3.2012

Jméno autorky

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PhDr. Tereze Vacínové, která mi byla velmi vstřícným a nápomocným rádcem při psaní této bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá stářím z hlediska vývojové psychologie, aspekty stáří, celoživotním vzděláváním, možnostmi vzdělávání pro seniory a dalšími volnočasovými aktivitami. Analyzuje informovanost dospělých v oblasti volnočasových aktivit seniorů v konkrétní lokalitě. Zároveň bakalářská práce zjišťuje názor dospělých na vzdělávání seniorů. Závěrem se zabývá osobními zkušenostmi studenta univerzity třetího věku.

Klíčové pojmy

stáří, aspekty stáří, vzdělávání, formy volnočasových aktivit, celoživotní vzdělávání, analýza informovanosti, univerzita třetího věku, dotazování, instituce.

Annotation

This thesis deals with old age in terms of developmental psychology, aspects of age, lifelong learning, learning opportunities for seniors and other leisure activities. Analyzes information for adults in the leisure activities of older persons in a particular locality. At the same thesis identifies view adult education seniors. Finally, the student deals with personal experience of the University of the Third Age.

Key words

age, aspects of age, education, forms of leisure activities, lifelong learning, information analysis, University of the Third Age, inquiry, institution.

OBSAH

ÚVOD	1
TEORETICKÁ ČÁST	
1. Staří a jeho aspekty.....	2
1.1 Definice stárnutí.....	2
1.2 Obecné představy o stárnutí a inteligenci.....	3
1.3 Staří lidé a technika ve 21. století.....	6
2. Vzdělávání seniorů.....	8
2.1 Celoživotní vzdělávání a učení.....	8
2.2 Vzdělávací aktivity v seniorském věku.....	11
3. Možnosti volnočasových aktivit.....	13
3.1 Volný čas.....	13
3.2 Životní program seniora.....	16
3.3 Univerzity třetího věku.....	17
3.3.1 Počátky Univerzit třetího věku u nás.....	17
3.3.2 Univerzita třetího věku na České zemědělské univerzitě v Praze.....	20
3.3.3 Univerzita třetího věku na Českém vysokém učení technickém v Praze.....	21
3.4 Senior akademie.....	25
3.5 Centrum pro zdravotně postižené Kraje Praha.....	26
3.6 Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy.....	28
3.7 Komunitní centrum pro seniory na Praze 6.....	29
3.7.1 Trénování paměti.....	30
PRAKTICKÁ ČÁST	
4. Analýza dotazníkového šetření.....	32
5. Příběhy seniorů, kteří se účastní volnočasových aktivit nebo U3V.....	37
ZÁVĚR	41
SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ	42

ÚVOD

Výběr tématu bakalářské práce je velmi propojen s mojí profesí sociální pracovnice.

Společnost, včetně seniorů nemá dostatek informací v oblasti volnočasových aktivit a proto se práce bude touto problematikou zabývat.

Na začátku teoretické části je popsáno období stáří a jeho aspekty. Dále se práce bude zabývat různými druhy volnočasových aktivit a popisovat vznik univerzit třetího věku. Možnosti volnočasových aktivit budou z praktických i profesních důvodů zaměřeny na Městskou část Prahy 6. Možná se bude moci tato práce použít pro zlepšení informovanosti seniorů, pro jejich aktivnější život a využívání jejich volného času.

V praktické části budou příběhy aktivních seniorů, kteří se z různých důvodů a různými způsoby účastní některých volnočasových aktivit či přednášek na univerzitách třetího věku. Dotazníkem v praktické části bude zjištěna informovanost dospělých na dané téma. Dotazník bude kladen 50 respondentům ve věkové skupině od 20 do 60 let.

1. STÁŘÍ A JEHO ASPEKTY

1. 1 Definice stárnutí

„Existuje celá řada způsobů, jak definovat stárnutí. Je například možno zaměřit se na charakteristiky vyzorované u starého člověka. Ty můžeme dále dělit na znaky, které lze přičíst událostem relativně vzdáleným (například ztráta pohyblivosti způsobená obrnou v dětství) – to jsou takzvané **vzdálené (distální) efekty stárnutí** a znaky, jež jsou důsledkem mnohem aktuálnějších dějů (například ztráta pohyblivosti způsobená zlomenou nohou) – to jsou takzvané **časově blízké (proximální) efekty stárnutí**. Tyto charakteristiky lze také sledovat z hlediska pravděpodobnosti, že je sdílejí ostatní staří lidé. **Univerzální znaky stárnutí** jsou takové znaky, které sdílejí všichni staří lidé (například vrásčitá kůže), zatímco **probalistické znaky stárnutí** jsou pravděpodobné, ale nikoliv univerzální (kupříkladu artróza). Tyto termíny je možno srovnat s podobnými pojmy **primární stárnutí** (tělesné změny stárnoucího organismu) a **sekundární stárnutí** (změny, které se ve stáří objevují častěji, nejsou však jeho nutným doprovodným jevem). Někteří badatelé přidávají třetí pojem – **terciární stárnutí**, aby jím vyjádřili prudký a nápadný tělesný úpadek bezprostředně předcházející smrti.“ (STUART-HAMILTON, 1999, s.18)

Stuart - Hamilton (1999) zpracoval rozdělení stáří. Stáří se dá podle některých badatelů rozdělit na mladší stáří a pokročilé stáří. Mladší stáří se vymezuje mezi 65 - 75 rokem života. Od 75 a více let se hovoří o pokročilém stáří. Někteří gerontologové se v těchto věkových meznících liší nebo jsou přesvědčeni o tom, že pokročilé stáří je až od 80 let. Varianta Burnsídova přiřazuje stáří čtyři kategorie. Do kategorie mladé stáří uvádí věkovou skupinu 60 - 69. Druhá kategorie, která se nazývá zralé stáří je klasifikována věkem 70

– 79. Pokročilé stáří zahrnuje věk 80 – 89 let, po té následují poslední kategorie, velmi pokročilé stáří od 90 - 99 let. Tato varianta působí jako nově zavádějící názvy pro již vzniklé, jakými jsou „šedesátníci“, „sedmdesátníci“, „osmdesátníci“ a devadesátníci“. Jedna z další variant je kategorie třetího věku a čtvrtého věku. Do kategorie třetího věku řadí lidi starší 65 let, což je pojem pro aktivního a nezávislého seniora. Období, v němž je člověk v základních potřebách odkázán na péči druhé osoby označujeme jako čtvrtý věk. Ve své podstatě se přiděluje lidem podle potřebné pomoci druhé osoby, na rozdíl od ostatních, které člení kategorie především podle věku. Pojem třetí a čtvrtý věk se staly velmi oblíbenými, na rozdíl od slov jako je např. „starý“ a „pokročilý věk“. Pojmy, které definují gerontologové nemusí být shodné s těmi, které se běžné užívají. Starší lidé mají raději oslovení „dříve narozený občan“ či „důchodce“, jen málo lidí volí označení „pokročilého věku“ či „starší člověk“. Termín „důchodce“ nelze považovat za objektivní, jelikož lidé odcházejí do důchodu dříve než v 65 letech a některý zase později. Mnoho důvodů vede k tomu, že starší občané preferují uváděné pojmy a to bychom měli akceptovat.

1. 2 Obecné představy o stárnutí a inteligenci

„Jsou-li lidé tázáni na vliv stárnutí na inteligenci, odpovídají (jak ukazují průzkumy) většinou v tom smyslu, že stárnutí přináší nárůst obecných vědomostí, ale za cenu delší doby, po kterou je třeba věci promýšlet. Lze to vyjádřit také slovy, že stáří s sebou nese větší moudrost, ale menší důvtip nebo bystrost. Berg a Sternberg (1992) zjistili, že se jedná o poměrně přesné vyjádření skutečnosti. Mají-li lidé popsat „mimořádně inteligentního člověka“ ve věku 30, 50 či 70 let, mají tendenci zdůrazňovat „schopnost řešit nové situace“ u třicetiletých a vyzdvihovat „kompetenci“ u lidí starších. To je v souladu se zjištěním, že mladí lidé a lidé ve středním věku mají ve srovnání se staršími větší tendenci připisovat stáří „moudrost“ (CLAYTON, 1980, s.47,48).

Vágnerová (2007) popsala proměny kognitivních funkcí ve věku 60 – 75 let. Změny ve stáří se projevují nejvíce ve funkcích sloužících zaznamenávání, ukládání i využívání informací. Pokles a účinnost funkcí má zásadní význam pro život ve stáří. Pod vlivem chorobných procesů dochází ke zhoršování zrakové či sluchové percepce, paměti i uvažování. Ve stáří se prodlužuje časová reakce. Staří lidé nejsou méně schopní, jen jsou pomalejší. Ke zpomalování vedou změny ve fungování mozku. Dalším důvodem zpomalení může být psychogenní zátěž, která může být způsobena např. sociální izolací nebo hospitalizací.

Dochází i ke zhoršení zrakových a sluchových funkcí, které způsobují zhoršenou orientaci v prostředí. K bezproblémové orientaci v prostředí mohou starším lidem pomoci kompenzační pomůcky, např. brýle či naslouchadla. Lidé trpící ztrátou sluchu či zraku se většinou izolují od společnosti. Jedním z důvodů může být naslouchadlo, které zabírá i různé šumy, které je ruší v pozornosti a tím je i více zatížené jejich vnímání. (Vágnerová, 2007)

V průběhu stárnutí se postupně zhoršuje přesouvání pozornosti podle potřeb situace. Mění se méně, pokud jde o dobře známou činnost, kterou dělá člověk automaticky. Starší lidé mají omezenou kognitivní kapacitu a z tohoto důvodu se nemohou soustředit na větší množství podnětů. Omezené fungování kognitivních funkcí nemá vliv na běžný život seniora. Senior není jen schopen dělat více věcí najednou, jako byl dříve zvyklý, např. sledovat televizi a číst při tom noviny. Biologické příčiny mají důraz na účinnost různých pozornostních funkcí. (Vágnerová, 2007)

Nedostatek paměťových funkcí a s nimi spojené obtíže v učení se také začínají ve stáří objevovat. Větší unavenost a obtíže s koncentrací pozornosti jsou projevem stáří a s ním související zhoršení paměti. Někdy může jít o důsledek postižení CNS. Kolísání hladiny krevního cukru, resp. zvýšená hladina inzulínu může mít nepříznivý vliv na paměť starších lidí. Zpracování a ukládání nových informací i vybavování dříve zapamatovaného se ve stáří zhoršuje. Funkční flexibilita odlišných oblastí mozku a jejich vzájemné propojení ovlivňuje vstřípení a uchování různých informací. Nejzákladnější

rozdělení paměti je krátkodobé a dlouhodobě, při krátkodobé paměti, se informace uchová ve vědomí po nezbytně dlouhou dobu a poté se buď ztratí, nebo přesune do registru dlouhodobé paměti. Paměť v seniorském věku bývá méně přesná. Ve stáří mají lidé problém s vybavením dlouhodobě uchovaných informací, které mohou být v paměti uchované po celý život. Nejnápadnější úbytek paměťových kompetencí je při uchování osobní zkušenosti a zážitky. Po 55. roce začíná být obtížnější vybavení osobních zážitků. Staří lidé si nepamatují informace týkající se každodenních událostí, např. zda vypnuli plyn nebo si vzali léky. (Vágnerová, 2007)

Vágnerová (2007) ve své knize popsala i proměny kognitivních funkcí ve věku 75 let a více. V pozdním stáří při zaznamenávání, ukládání a využívání informací pokračuje proces zpomalování. Zhoršování zrakových a sluchových funkcí brání adekvátnímu příjmu podnětů. Různým tempem mohou probíhat negativní změny paměťových funkcí. Významné ztěžování či znemožňování uchování aktuálních informací a jejich další zpracování je ovlivněno zhoršením pracovní paměti. Ve stáří lidé používají dříve osvojené znalosti převážně zafixovaným způsobem. V pozdním stáří nejsou lidé schopni koordinovat a integrovat jednotlivé kognitivní funkce. Časový odhad dělá ve stáří velký problém, důvodem může být zpomalení psychických procesů. Ve stáří lidé vnímají dění v okolním světě rychlejším tempem. Pro člověka v pozdním stáří je uplynulý rok jen zlomek jeho života. Potíže dělá také strukturace času: denního, týdenního cyklu a odhadnutí délky trvání určitého úseku. Ovdovění je silný stres, který může mít za důsledek časové zmatení. Soběstačnost a nezávislost je pro seniora v pozdním stáří velmi důležitá. Za normálních okolností ubývají naučené dovednosti a zkušenosti v pozdním stáří pomalu. Chování seniorů v méně obvyklých situacích může odhalit úbytek rozumových schopností. V pozdním stáří se mohou i běžné domácí aktivity stát velkým problémem. Stárnoucí lidé si musí upravit domácnost podle svých aktuálních potřeb a zvládat běžné úkoly jiným způsobem v případě úbytku schopností. Požadáním o pomoc a vymezením její nezbytné míry se projeví zachované schopnosti. Někdy si však staří lidé úbytek svých schopností nejsou schopni uvědomovat.

1. 3 Staří lidé a technika ve 21. století

Lidé v západních zemích a jejich změny v životního stylu jsou stále velmi často připomínány. Tyto změny si jsou především způsobeny technologickým pokrokem a pokrokem vědy dosaženým v tomto století. Někteří lidé se domnívají, že staří lidé budou vlivem těchto pokroků „smeteni“. Nabízí se nám tedy otázka, jak se zvládnou staří lidé vyrovnat s těmito změnami. (Stuart - Hamilton, 1999)

„Intuitivně předpokládáme, že největší dopad bude mít pokrok v technologii na lékařskou a farmakologickou péči. Ihned nás asi napadne, že lidé budou žít déle. Nemusí to však být nezbytně tak, jak si myslíme. Přestože stáří dosáhne větší část populace. Čím je člověk starší, tím je navíc tento rozdíl méně výrazný.“ (STUART - HAMILTON, 1999, s.237)

Automatizace práce je další důležitým důsledkem technologických změn. V science fiction knihách, bývá tato doba často popisována, jako doba, ve které je práce prováděna automaty nebo roboty. Dnešní doba je doba, kdy tento proces již začal. V posledních dvaceti letech poklesl počet pracovníků v dělnických profesích, což má za důsledek právě technologických pokrok. Lidé nejsou nadšení z toho, že bude celá řada pracovních míst fyzicky pracujících nahrazena. (Stuart - Hamilton, 1999).

Pravděpodobně dojde u seniorů ke změně v oblasti jejich sociálního a ekonomického postavení. Jelikož v dnešní době vzrůstá počet lidí s vyšším vzděláním, dá se tedy předpokládat, že budou mít v budoucnu i senioři vyšší vzdělání. Pro psychology bude zajímavé zkoumat dopad technologií na lidi v seniorském věku. Jak technologie život ovlivňuje se dá odhadnout na základě předchozích technologických inovací. Za pomoci dnešních domácích spotřebičů nejsou domácí práce tolik namáhavé, jako bývaly v minulosti. Pro staré lidi jsou tyto přístroje cenově dostupné, proto pokud se smíří s technologickým pokrokem a neodmítají ho, mohou je mít všichni doma. Na

moderní život má v dnešní době vliv i televize, můžeme o ní mluvit jako o prostředku, který využívají staří lidé ke trávení volného času. Televize umožňuje lidem s handicapem nebo těm co nemají mnoho finančních prostředků vidět místa, hry a koncerty a přináší jim i zábavu. Senioři žijící osaměle užívají televizi či rádio jako příjemnou zvukovou kulisu, ale vysílaný program nějak zvláště nesledují. (Stuart-Hamilton, 1999)

2. VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

2.1 Celoživotní vzdělávání a učení

Požadavky znalostí společnosti vyžadující nové kompetence svých členů mají za následek myšlenku celoživotního vzdělávání a učení. Současná vzdělávací politika a strategie rozvoje lidských zdrojů mají na starosti cíle a kompetence celoživotního vzdělávání a učení, jelikož školské soustavy nevládaly reagovat na změnu obsahu a cílů vzdělávání. V celoživotním vzdělávání jde o postupný proces a ne o již dosaženou realitu. Pedagogika a andragogika mají na starosti prosazení celoživotního vzdělávání a učení. Prosazení celoživotního učení a vzdělávání vyžaduje mnoho administrativních, právních, organizačních, didaktických i metodických rozhodnutí. Zaměstnatelnost, konkurenční schopnost ekonomiky, sociální soudržnost a aktivní občanství jsou oblasti, které jsou v současném rámci EU. Možnost seberealizace je velký přínos pro jedince. Celoživotní učení ovšem nemůže být chápáno jako garance vysokého profesního a společenského života. (Veteška, 2010)

Celoživotní učení má za cíl dosáhnout znalostí, dovedností a odborných předpokladů. Představuje nepřetržitý proces předpokládající prolínání různých forem učení v průběhu celého života. Učení a celoživotní učení můžeme chápat jako nepřetržitou kontinuitu. Základnou od nejútlejšího dětství je základní a všeobecné vzdělání pro všechny. Celoživotní učení by mělo zajistit pozitivní postoj k učení a naučit člověka a jak se má učit. (Veteška, 2010)

Veškeré vzdělávací aktivity jedince jsou obsahem celoživotního učení. Cílem těchto aktivit je rozvoj jedince, jeho znalostí, dovedností a kompetencí. Celoživotní učení umožňuje osobnostní růst a uplatnění jak v občanské tak i profesní oblasti. Lifewide learning se dá přeložit jako všeživotní učení, které je

vnímáno jako učení jak v délce, tak i v šířce života. Propojení a rovnoprávnost informálního, formálního a neformálního učení a celoživotní učení je zdůrazněno a dimenzováno všeživotním učením. Celoživotní vzdělávání je plánovanou, cílevědomou a institucionalizovanou aktivitou. Během celoživotního učení se jedinec realizuje v oblastech, které společnost považuje za důležité. Učení je preferováno na rozdíl od vzdělávání. Na jednotlivce je přenesena zodpovědnost za znalosti a kompetenci. (Veteška, 2010)

Od kolébky do zralého věku, celoživotního učení chápeme je nepřerušena kontinuita. Základem celoživotního učení je velmi kvalitní základní a všeobecné vzdělávání od nejtělejšího dětství pro všechny. Za pomoci celoživotní vzdělávání by se měl člověk naučit jak se učit. Dovednosti a schopnosti řešit novodobé problémy by mělo zajistit učení. (Veteška, 2010)

Sebevzdělávání jako součást celoživotní edukace

Dnes je sebevzdělávání chápáno jako završení předcházejících etap edukace člověka. Dosah určitého požadovaného stupně vzdělání je jedním z dispozic, které směřují k dosažení jistého postavení v pracovním procesu. Tento postoj je velmi obtížný, a proto vyžaduje trvání započaté školou. Tento postoj se vztahuje na lidi, kteří již pracovali na různých funkčních místech, to se dá aplikovat např. v odborné, vedoucí, lektorské či učitelské funkci. Na základě získaných zkušeností, z těchto funkcí mají možnost zvyšovat specializovaný rozhled kolegů či zájemců. (Pospíšil, 2001)

Sebevzdělávání se sahá také do oblasti personální práce, což znamená že zpřesňuje také názor na specializovanou vyspělost vedených osob. Rozvíjí poučení o motivaci. Oblast sebevzdělávání je sestavena z představ, které jsou nezbytným dodatkem i využití nejvýznamnějších témat pedagogických i psychologických. (Pospíšil, 2001)

Pro různé profese i jejich postoj v zaměstnaneckém postupu má sebevzdělávání vzrůstající význam. Naučené praktické metody a formy

umožňují rychlou informovanost v nových úkolech, přisvojení si nových znalostí, výkonné rozpracování těchto znalostí do situace vlastního pracoviště. Poskytuje snazší přechod do současných podmínek životních i pracovních, nabývat další kvalifikaci, vědomosti i dovednosti. Příkladem může být pokud se z hlavního pracovníka stává vedoucí pracovník, ten může být lektorem prohlubujícím svou orientaci a stupňuje svoji účast na zkvalitnění personální báze. (Pospíšil, 2001)

„Netížené (spontánní) sebevzdělávání má dlouhodobou tradici jakožto individuální způsob kultivace osobnosti jedince z jeho vlastního rozhodnutí, jako vlastním způsobem a s využitím vlastního materiálního i sociálního prostředí. Aktivita jedince vytvářejí osobní vztahy nejen k jeho prostředí, ale i k různým druhům kultivace osobnosti, např. ke vzdělávacím systémům. Pro tohoto sebevzdělávajícího se jedince není podmínkou ekonomická samostatnost, věk, ani formální vazba ke zdrojům informací či podmínkám životní orientace. Spontánní sebevzdělávání jako výrazný, historicky zjevný fenomén objektivně vyvolává představy o svých vztazích k ostatním volným (dobrovolným) aktivitám, vznikajícím rovněž z potřeby individuální i společenské. Patří k nim někdejší řízené sebevzdělávací a dnešní distanční vzdělávání. Tyto formy pracují s předem připravenou koncepcí systematické autokontroly.“ (POSPÍŠIL, 2001, s. 158)

Zájmové vzdělávání

Pro šlechtění osobnosti a především pro zprostředkování individuálních zájmů vytváří zájmové vzdělávání velký prostor. Pomáhá dotvářet osobnost a její kvalitativní zaměření a umožňuje seberealizovat se ve volném čase. V souladu s osobním zaměřením uspokojuje vzdělávací potřeby. Velmi rozmanité jsou zájmy a koníčky lidí a proto má i zájmové vzdělávání velkou obsahovou šířku. Mezi zájmové vzdělávání můžeme řadit oblasti osvětové, všeobecně vzdělávací, sportovní, naučné, zdravotní, kulturní a mnoho dalších. Ve světě se na zájmovém vzdělávání podílí i firmy, jelikož zájmové vzdělávání

má význam na pěstění osobnosti. Podniky vychází z toho, že zlepšení kultivace osobnosti rozvíjí lidské prameny. (Veteška, 2010)

2. 2 Vzdělávací aktivity v seniorském věku

K zachování autonomie v seniorském věku jsou důležité různé oblasti vzdělávání a vzdělávacích aktivit. Demografické analýzy a prognózy dokládají zvyšující se počet seniorů v naší společnosti. Oblast vzdělávání a vzdělávacích aktivit bude nabývat stále většího významu. (Sýkorová, 2004)

„Každá generace seniorů se v něčem odlišuje od generací předchozích, ta současná například větším důrazem na tzv. aktivní stáří. Mnozí senioři už se neupínají (tak jako dříve) ke spíše usedlému životu a k péči o vnoučata, ale (pokud jim to zdraví a okolnosti dovolují rádi poznávají, cestují, věnují se různým zálibám a aktivitám. Řada seniorů také tíhne k aktivnímu vzdělávání, ať už v rámci různých přednášek, kurzů, univerzit třetího věku, poznávacích zájezdů.“ (SÝKOROVÁ, 2004,s.254)

Z mnoha důvodů vyhledávají senioři vzdělávací aktivity. Potřeba být aktivní, seberealizovat se, rozvíjet své původní zájmy, získat nové poznatky, naučit se novým dovednostem, udržet si svou samostatnost, vytvořit a rozvíjet sociální kontakty a realizovat svá přání jsou motivy proč senioři vyhledávají vzdělávací aktivity. (Sýkorová, 2004)

Podobné cíle jako mají vzdělávací aktivity seniorů, mají i aktivity reedukační, relaxační a terapeutické a proto se mnohdy prolínají. Převážně si sám senior vybírá jaké vzdělávací či učební činnosti se bude účastnit. Důležitým kritériem při volbě těchto činností jsou vlastní aktivity seniora. Volba činnosti může být také ovlivněna odborníky (lékaři, psychology, sociálními pracovníky, therapy), v tomto případě se to týká většinou terapeutických činností. (Sýkorová, 2004)

Existuje i další možnost rozdělení vzdělávacích a učebních aktivit, toto rozdělení se netýká pouze aktivit u seniorů, ale všeobecně. Rozdělení je specifikováno podle druhu převažující aktivity při samotném procesu vzdělávání či učení. Převažující percepční složka, např. přednášky, koncerty, projekce, návštěvy výstav. Může převažovat senzomotorická složka, např. při osvojování dovednosti všeho druhu. Poslední složkou, která může převažovat je kognitivní složka, např. řešení problémů, hlavolamy a trénink paměti. Zdravotní stav je také důležitý faktor, který může rozhodovat o typu aktivity. (Sýkorová, 2004)

„Při vzdělávání seniorů je nutné brát v úvahu zvláštnosti této věkové skupiny. Mezi základní zásady a přístupy, které by měl vyučující dodržovat, patří např. důraz na názornost, jasnost a srozumitelnost výkladu, trpělivost, respekt, úcta, ochota naslouchat a vytvořit možnosti k diskusi.“ (SÝKOROVÁ, 2004, s.255)

3. MOŽNOSTI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Domovy pro seniory, kluby, knihovny, univerzity a centra sociálních a zdravotních služeb jsou organizace, které mohou volnočasové aktivity seniorům nabízet.

Pravidelná kondiční cvičení, výlety za poznáním, práce v ergoterapeutické dílně, čtení na přání a na pokračování, společné zpívání, poslech vážné hudby, návštěvy výstav a tanec jsou aktivity, které zprostředkovávají Domovy pro seniory. Dále také přednášky v rámci kurzu „Univerzity volného času“. (Sýkorová, 2004)

Ruční práce a recepty jsou kroužky, které nabízejí ženám různé kluby pro seniory. Nabízejí dále také vycházky, jednodenní výlety i další zájezdy, návštěvy divadel a výstav. Besedy jsou např. o cestování, zdravé výživě a nad novými knihami. (Sýkorová, 2004)

Besedy o knihách a kurzy počítačové gramotnosti pro seniory pořádají také knihovny. (Sýkorová, 2004)

Kromě svých hlavních aktivit centra sociálních a zdravotních služeb organizují soutěže a výlety pro seniory. (Sýkorová, 2004)

Možnosti volnočasových aktivit jsou zaměřeny na Městskou část Prahy 6.

3. 1 Volný čas

Pod slovem volný čas si člověk většinou představí velmi pěkné zážitky. Může to být krásným zvukem tohoto výrazu. Vyjadřuje poklid, svobodu, velký prostor a bílá křídla ptáků. (Pávková, 1999)

Činnosti, kterým se člověk věnuje ve volném čase, mohou být ty které máme rádi a baví nás. Tyto činnosti nám mnohdy přinášejí uspokojení, radost a uvolnění. (Pávková, 1999)

„Ve volném čase je možnost věnovat se činnostem, které máme rádi, baví nás, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění. Prostě je dělat chceme a můžeme. Činnosti zahrnované do sféry povinností vykonat musíme, ať již chceme či nikoliv. Každého napadne, že mezi těmito dvěma oblastmi nevede přesná hranice. To, co někdo pocituje jako povinnost, může být pro jiného příjemnou zábavou a naopak. Rozdíl je také mezi povinnostmi souvisejícími s profesí a těmi, které vyplývají z chodu domácnosti a uspokojováním základních biologických potřeb. Do sféry povinností by bylo možné zařadit i ty, které vyplývají z vnitřního mravního přesvědčení, např. pracovat na sobě, vzdělávat se nejen v souvislosti s povoláním, ale i rozšiřovat svůj kulturní obzor apod. Je zřejmé, že hranice mezi sférou povinností a volného času nelze přesně určit. Povinnost nemusí být prožívána vždy jako něco nepříjemného.“ (PÁVKOVÁ, 1999, s. 11)

Jedním nejvýznamnějších ukazatelů životního stylu je způsob využití volného času jedince. Životní styl jako pojem je velmi spletitý a obtížný. Životní styl můžeme definovat např. jako soubor životních forem, kterými se jedinec aktivně prosazuje. Životní styl obsahuje i kvalitativní zaměření člověka, které se projevuje v jeho chování. Může se projevovat i ve způsobu využívání a ovlivňování sociálních i materiálních životních podmínek. Tyto skutečnosti můžeme hodnotit i z jiných hledisek, např. z hlediska hospodaření s volným časem. (Pavková, 1999)

Vlivem životních podmínek každého člověka a jeho aktivitou si jedinec vytváří svůj individuální systém hodnot. Lidi můžeme dělit podle toho, jakou hodnotu volného času se připisují. Pro určitou skupinu lidí může být největší hodnotou práce, těmto lidem přijde volný čas někdy dokonce zbytečný, nepatřičný či nesprávný. Pro tuto skupinu lidí je plnění povinností životním posláním, nedokáže odpočívat bez myšlenek na práci či výčet svědomí a často sami sebe přetěžují. (Pávková, 1999)

Projev hodnotové orientace člověka je známým protikladem zda mít, či být. Je rozdíl, zda člověk chce vlastnit materiální předměty nebo chce prožít spousty zážitků a zda se z těchto zážitků stanou prožitky či intenzivním prožíváním reality bez ohledu na finanční náročnost impulsu. Četný počet lidí se nezaměřuje na faktické využití volného času, ale zaměřují se spíše na nákup vysoce nákladného zboží, např. drahé zahraniční dovolené, finančně nákladné sportovní vybavení anebo auta. Lidé nakupují tyto drahé věci, protože v očích ostatních lidí se zvyšuje jejich osobní prestiž. Tak se v naší společnosti nachází lidé, kteří cestují na dlouhé zahraniční zájezdy a přitom by chtěli volných čas trávit na své chatě nebo rodiny s drahým sportovním vybavením, které spíše pózují, než lyžují.

Míra aktivity jedince a jeho touha pro realizování jeho plánů a úsilí, které je schopen vynaložit je způsobem, podle které lze hodnotit chování jedince ve volném čase. (Pávková, 1999)

V náročných životních situacích, životních tragédiích a ztrátách mohou někdy dokonce osobní zájmy a záliby člověku pomoci. (Pávková, 1999)

Využití volného času se sledovat i z hlediska sociologického a sociálněpsychologického, volnočasové činnosti mohou přispívat k formování či vytváření mezilidských vztahů. Především televize, jako hromadný sdělovací prostředek je silně působícím sociálním vlivem. Dalším pohledem může být zdravotně hygienický pohled, kterým lze sledovat, jak činnosti volného času ovlivňují zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Pro zdravotní je zajímavé uspořádání dne člověka. Dále může zdravotníky zajímat např. hygiena prostředí a duševní hygiena člověka. Na zdravotním stavu jedince se pozitivně projevuje vhodné využívání volného času. (Pavková, 1999)

3. 2 Životní program seniora

V dřívějších dobách byl odchod do důchodu velmi drsný. Lidé v důchodu se cítili prázdní a starý. Na začátku si člověk užíval volno, že nemusí ráno vstávat do práce a pak se dostavil pocit velkého množství volného času. Mnoho seniorů čekalo, že nastane pocit radosti z množství volného času. Jejich pasivní očekávání střídalo zklamání, poznatkem pro ně bylo, že se jim mění způsob života, než na jaký byli zvyklí do dnes. Nepochopitelně existovaly způsoby jak se dostat z aktivního života naplněné práci do místa nádherného období stáří. I v době socialismus byl způsob jak odchodu do důchodu zvládnout. Lidé měli různé druhy zájmů a koníčků. Zvláště muži měli své koníčky, ale mnohdy jim byla překážkou jejich finanční stránka. Ženy nastupovaly do role babiček, aby se snacha nebo dcera mohla vrátit zpět do práce. Ti co neměli děti nebo vnoučata se realizovali na chatách a chalupách, jejich oblíbenou činností bylo zahradničení. (Haškovcová, 2010)

Všichni však různou intenzitou cítili jisté odtržení od dřívějšího života, někdy je však pozval, bývali zaměstnavatel na nějakou společenskou akci. Většinou toto pozvání neodmítli, byli rádi se mohou setkat s bývalými kolegy, účastnit se připraveného kulturního pořadu a dozvědět se co je v podniku nového. Po této akci, ale zase přišli domů a neměli co na práci, jejich život byl zase prázdný a neměli žádný životní program. Očekávání dalších společenských akcí jim kazilo, že se na akci dozví kdo z jejich přátel či kolegů zemřel. A pak také to, že se tato setkání konala jen párkrát do roka. (Haškovcová, 2010)

„Úvahy o smysluplném naplnění „prázdných“ dnů seniorů byly typické pro 70.leté minulého století. Podstatné je, že právě v uvedené dekádě se zrodil kvalitní druhý životní program a velmi rychle se rozšířil po celé Evropě. V roce 1979 byla totiž ve francouzském městě Toulouse založena první univerzita třetího věku, dobově někdy nazývaná „univerzita pro seniory“.“ (HAŠKOVCOVÁ, 2010, s. 127)

3. 3 Univerzity třetího věku

Hlavním důvodem vytvoření univerzity třetího věku bylo vytvoření druhého životního programu pro seniory, kteří se nechtěli jen věnovat zahradničení a dalším jiným koníčkům. Francouzský profesor lékařství P. Vellas, byl jednou z osobností, která se zasloužila o založení první univerzity třetího věku. Později se tento profesor stal prezidentem Asociace univerzit třetího věku, která měla sídlo v Toulouse. Ke studiu se hlásili studenti ze skupiny seniorů z mnoha důvodů. Jedním z nejhlavnějších důvodů bylo, že se chtěli dále vzdělávat, Studenti mohli studovat jak ve svém oboru, tak v jakémkoliv jiném oboru, který se jim zalíbil. Někteří to brali jako možnost, kterou z různých důvodů dříve neměli. (Haškovcová, 2010)

Při vzniku tohoto programu se musely respektovat medicínské, sociokulturní a sociální prvky, které jsou významné pro udržení aktivity starých lidí. Pro studenty znamenala univerzita třetího věku místo pravidelného a společenského setkání. Jelikož se toto setkání konalo na půdě akademické bylo tudíž i vysoce společensky hodnoceno. Nejprve byl program vytvořen na možnosti výběru přednášek, později se rozšířil a umožnil starým lidem doplnit si úplné vysokoškolské vzdělání. Celoživotní vzdělávání je v dnešní době akceptovanou skutečností. (Haškovcová, 2010)

Otevření těchto univerzit uvítá určitá část seniorů. Každý senior však tomuto způsobu druhého životního programu nefandí nebo není studijním typem. Populace seniorů je velmi různorodá proto takové otevření univerzity nemusí vyhovovat každému z nich. (Haškovcová, 2010)

3. 3. 1 Počátky Univerzit třetího věku u nás

Naprostu první program univerzity třetího věku vznikl na univerzitě v Olomouci a to v roce 1986. Přednášejícími byli univerzitní pedagogové

z tamní univerzity. Tento program byla pod patronátem Československého červeného kříže. Olomoucká univerzita se stala až v roce 1991 faktickým zřizovatelem seniorského vzdělávání a stalo se tak z popudu profesora Jana Jařaba. Tím převzaly univerzitní katedry odpovědnost za způsob a obsah studia. Těmito katedry byla katedra sociologie a andragogiky. Zasloužil se o to univerzitní pedagog Vilém Klegy a jeho kolegové. (Haškovcová, 2010)

Ve školním roce 1987/9 byla otevřena první univerzita třetího věku, byla pod ochranou univerzity, tak že se nekonala jen na akademické půdě, ale byla její součástí. Univerzita byla uspořádána na tehdejší Fakultě všeobecného lékařství, v dnešní době je to 1. lékařská fakulta, Univerzity Karlovy v Praze. Děkanem této univerzity byl v té době geriatr Vladimír Pacovský, který viděl v univerzitě třetího věku smysl. V té době byl geriatr Vladimír Pacovský také hlavním odborníkem v oboru gerontologie a geriatrie, to bylo i dobrou možností k prosazení univerzitního vzdělávání pro seniory. Hlavní koncipientkou byla však ekonomka Dana Steinová, která nebyla univerzitním pedagogem, ale právě ona získala pro uskutečnění profesora Vladimíra Pacovského. (Haškovcová, 2010)

Vznik této univerzity třetího věku nebyl bezproblémový. Právě medicína nebyla podle těch, kteří univerzitu připravovali vhodně zvoleným oborem pro seniorské vzdělávání. Vhodnější se jim jevila historie či dějiny umění. Ale tato témata nebyla dostupná. Proto také přemýšleli o dvou základních variantách. Jednou z nich bylo medicínskou výuku zaměřit na zdravotnickou osvětu a druhou z nich bylo vyzdvihnout přednosti obecné biologie. Jelikož Socialistická akademie, akademie třetího věku a další vzdělávací organizace se už zdravotnickou osvětovou zabývaly, rozhodli se, že na pražské univerzitě třetího věku se bude přednášet Biologie člověka. Profesori Radomír Čihák, Ivan Dylevský a Jiří Neuwirth byli prověřenými zkušenými pedagogy, kteří program sestavili. Kurz Biologie člověka učila studenty seniory co je buňka, orgán, pohyb a racionální výživa. Nemohli podotknout i historii Univerzity Karlovy a životopisy významných pražských profesorů a lékařů. Během studia se od studentů seniorů požadovala aktivita a účast na praktických cvičeních a

při zkouškách. Úkolem seniorů bylo psát seminární práce. Seniori se nejvíce zajímali o různé testy pedagogické a psychologické povahy. Měli možnosti docházet i na konzultace, čehož mnozí využívali. (Haškovcová, 2010)

První rozdělení univerzity třetího věku bylo na dva semestry a navrženo tak, aby vyplňovalo měřítka medicínská, sociokulturní a sociální. Aktivace seniorů byla medicínským kritériem a sociokulturním bylo, že vzdělání nemůže být omezeno jen na profesní přípravu. Sociálním kritériem byla tvorba neformálních skupin během studia a pravidelným setkáváním se vytvářely přátelské vztahy. První rok fungování přinesl organizátorům a přednášejícím cenné zkušenosti. Na bázi těchto zkušeností, bylo rozhodnuto, že univerzita třetího věku bude na pražské lékařské fakultě rozdělena do čtyřech semestrů. Každý ročník byl tvořen samostatně, aby absolvent prvního ročníku nemusel nutně postupovat dál ve studiu. V roce 1989 se poprvé konalo slavnostní zakončení, všichni studenti získali v aule pražského Karolina Pamětní list. (Haškovcová, 2010)

Společenský význam dodal pražské univerzitě třetího věku fakt, že přednášejícími byli významní odborníci. Tato skutečnost nebyla pro posluchače zanedbatelná. Tato činnost měla své odůvodnění. Bylo nutné vyslat jasný signál ekonomicky činné a laické veřejnosti, cílem bylo dát najevo jak si vážíme seniorů. V zahraničních univerzitách využívali pro přednášky penzionované profesory, kteří byli zároveň vrstevníky samotných studentů. Na jiných univerzitách byli vítáni mladší lékaři a vědci, kteří věděli jak správně a zřetelně přednášet. (Haškovcová, 2010)

Na zrovna otevřených univerzitách třetího věku byl velký zájem o studium, ačkoliv byla veřejnost informována jen stručnou zprávou v denním tisku. Ke studiu podalo přihlášku 414 osob. Velký počet zájemců o studium na univerzitě třetího věku se dá vysvětlit i tím, že nebylo jiné univerzity třetího věku. (Haškovcová, 2010)

3. 3. 2 Univerzita třetího věku na České zemědělské univerzitě v Praze

Vzdělávání seniorů se řadí mezi vážené cíle novodobých univerzit ve vyvrálých státech. Česká zemědělská univerzita v Praze poskytuje seniorům prostřednictvím Univerzity třetího věku aktivně trávit svůj volný čas. Je také možností zopakovat si zapomenuté znalosti a obohatit je novými znalostmi, mluvit se specialisty na různorodá témata a posiluje jejich životní optimismus. Studující senioři jsou skupina věkově, názorově i odborně shodně orientovaných. Lékaři umožňují skupině seniorů diskutovat a přemýšlet nad různými problémy dnešního uspěchané světa, který se svými důsledky dotýká každého z nás. Velkou výhodou studia je také eventualita trávit pěkné chvíle mimo ruch velkoměsta, v poklidné oblasti přírodního parku pozemku univerzity a poznat i nové přátele z linie svých vrstevníků. Některé seniory by mohl zajmout i kontakt s dnešní mladou generací v jejím prozatímním domově, který je může duševně osvěžit. (Beneš, 2007)

Jednotlivé programy Univerzity třetího věku umožňují posluchačům získat další nebo nové vědomosti v oblasti ekonomické, ergonomické, lesnicko-krajinářské, technické, zemědělské a ekonomické v topech a subtropích, ale i v oblasti vzdělávání. Zakončení programu je vypravování písemného zkušebního testu z odpřednášené látky, pokud splní všechny povinnosti obdrží certifikát o absolvování Univerzity třetího věku na České zemědělské univerzitě a slavnostně promují. (Beneš, 2007)

Tento způsob vzdělávání starších lidí není určité ke zvyšování odborné profesní způsobilosti. Vědomosti a schopnosti, které účastníci získají, nejsou uplatňovány v práci, ale poslouží ke zkvalitnění života seniorů, prodloužení jejich psychické i fyzické aktivity. Zkušenosti mohou uplatnit i v mezigeneračních dialogách a jsou významné pro ekonomický efekt. (Beneš, 2007)

Studium na Univerzitě třetího věku na České zemědělské univerzitě v Praze je pomůckou, instrumentem a mostem, který spojuje seniorský věk s mladým studentským pokolením. Výše zmíněna univerzita umožňuje

seniorům, kteří zvládají přijmout vysokou a školu a její výrazné vlastnosti a chtějí se učit a vzdělávat. Tato univerzita pro ně může být novou možností k seberealizaci. Nabízené studium umožňuje všeobecné, neprofesní a zájmové vzdělávání na akademické úrovni lidem vyššího věku. (Beneš, 2007)

Důchodový věk, zaslání přihlášky a maturitní zkouška jsou podmínky, které musí student senior splňovat, aby byl přijat ke studiu Univerzity třetího věku na České zemědělské univerzitě. Etapy přednášek jsou obvykle rozvrhnuty na 2 roky neboli do 4 semestrů, semestrálně se mohou nějaké kurzy opakovat. Všechny semestry zahrnují 10 – 13 přednášek. Exkurze jsou doplňkem výuky. Posluchači mají možnost využívat knihovnu, počítačovou laboratoř a internet v areálu univerzity. (Beneš, 2007)

Po ukončení studia se seniorům předává Osvědčení, které je slavnostně předáno v aule České zemědělské univerzity. (Beneš, 2007)

Česká zemědělská univerzita a její fakulty mají mnoho programů pro seniory. Fakulta lesnická a dřevařská nabízí program Stromy okolo nás a Myslivost není jen lov. Naše zahrada je program, který nabízí Fakulta agrobiologie, přírodních a potravinových zdrojů. Technicky zaměřené programy Člověk, energie a odpady spadají po Technickou fakultu. Program Aktivní život seniorů, Počítačová gramotnost, Multimediální využití ICT, Digitální fotografie a Jazykové kurzy má pod patronátem Provozně ekonomická fakulta. Institut vzdělávání a poradenství nabízí program Život na přelomu tisíciletí. Tropická překvapení je program, který organizuje Institutu tropů a subtropů. (Česká zemědělská univerzita, 2012)

3.3.3 Univerzita třetího věku na Českém vysokém učení technickém v Praze

Univerzita třetího věku pořádá kurzy v českém jazyce pro ty co si chtějí rozšířit odborné znalosti a profesní dovednosti a je pokládají za nutné pro plnohodnotný život. Cena jednoho kurzu je 500 Kč. Seniorům je Českým

vysokým učením technickým v Praze nabídnuto velké množství kurzů. Kurzy mohou navštěvovat senioři, kteří pobírají starobní důchod a neplyne jim žádný další příjem. (České vysoké učení technické, 2012)

Kurz Sport seniorů, skupina Pilates a Turistika. Pilates je nový způsob cvičení, jak pro seniory, tak i pro ostatní věkové skupiny. Zaměřuje se na posílení hlubokého stabilizačního systému. Ten má vliv na stabilitu těla, vhodné držení těla a posílení dna pánevního. Ochablost pánevního dna souvisí s bolestmi zda, poklesem vnitřních orgánů, inkontinencí a postatou u mužů. Je zároveň prevencí osteoporózy, zformován a zpevňuje postavu. Osteoporóza ohrožuje v seniorském věku muže i ženy. Pěší turistika kombinující s poznávacími činnostmi a doplněna o vodní turistiku na kanoích, kajacích či dračích lodích. Výlety jsou tříhodinové, jejich vzdálenost je 9 až 10 kilometrů. Turistika umožňuje navštívit zajímavá místa v okolí Prahy. (České vysoké učení technické, 2012)

Druhý kurz zaměřený na sport je kombinací Pilates a Bosy. Moderní styl tréninku Bosa, dokáže zaujmout a oslovit veškeré věkové skupiny, ženy i muže. Už po prvních minutách cvičení se člověk zapotí. Tímto cvičením si člověk zvýší kondici a posílí celé tělo. Bosu se inspirovalo výhodami cvičení na velkých míčích, také stepch i balančních plošinách. Bosu se hluboce zaměřuje na stabilizaci těla. Během tohoto cvičení objeví člověk svaly, které nelze okem vidět, jsou umístěny v hlubokých vrstvách našeho svalového obalu a ovlivňují držení těla. Cvičení není zaměřeno jen na střed těla, ale učí cvičence kontroly nad správným držením těla a koordinaci pohybu těla se záměrným dýcháním. Naučí zpevňovat některé partie a další zase relaxovat. V bezpečné poloze si člověk může protáhnout a uvolnit ztuhlé části těla a zpevnit svaly, které ve stáří postupně ochabují. Proto je ze všech výše uvedených důvodů toto cvičení dobré pro osoby středního a staršího věku. (České vysoké učení technické, 2012)

Kurz zaměřený na zákony mikrosvěta, jehož obsahem je detailní výklad zákonitostmi, kterými se mikrosvět řídí. Přednášky jsou zaměřené na dvě stěžejní fyzikální teorie, které se objevily ve 20. století, jedná se o kvantové

mechaniky a teorie relativity. Představuje seniorům pokusy potvrzující účinnost obou teorií. Zároveň vysvětluje pozoruhodné rozpory, které z těchto modelů, jenž popisují náš svět plynou. Výklad je bez použití vysokoškolské matematiky a jeho forma je populární. (České vysoké učení technické, 2012)

Dalším zajímavým kurzem je Nebojte se počítačů, který je vymezen pro začátečníky. Učení není zaměřeno na jednotlivé softwarové produkty, účastníci se učí řešit úlohy s použitím počítače. Po absolvování jsou senioři schopni užívat OS Windows, zvládají nastavit pracovní plochu pro uživatelskou potřebu, spoříče obrazovky a velikost písma. Naučí se spouštět program malování, ukládání vlastních obrázků. Ovládnou práci s testovým editorem jako je psaní textu, volba písma, styly a vytvoření dokumentu. Využijí tabulkového editoru, použití vzorců a vytváření základních seznamů. Účastník bude mít vlastní emailovou adresu a naučí se vyhledávat na internetu. (České vysoké učení technické, 2012)

Absolventi výše uvedeného kurzu mohou dále pokračovat počítačovým kurzem, každý nemusí být odborníkem přes počítače, ale může se stát obvyklým uživatelem osobního počítače. Tyto odborné kurzy slouží ke zvládnutí začátků uživatelské práce s počítačem. I laik má možnost nahlédnout do současného světa počítačů a pochopit základní pojmy. Prostřednictvím internetových informací mohou účastníci či absolventi řešit problémy z různých oblastí. V dnešní době je informační technologie neodmyslitelnou sociální potřebou společnosti. Kurzy, které České vysoké učení technické nabízí, umožňují prohloubení a opakování dovedností při práci s počítačem. (České vysoké učení technické, 2012)

Pro zvědavé je tu kurz Microsoft Windows, který zdokonalí znalosti práce se zmíněným operačním systémem. Dozví se, jak vše funguje a proč. Účastníci kurzu se vzdělávají v oblasti instalace systému a dalších programů, optimalizace výkonu počítače, jak používat disky a vytvořit domácí síť.

Pro ty co zajímá fyzika je tu Fyzika přátelsky, která obsahuje přednášky z historie fyziky, populárně vedené přednášky a exkurze na vědeckých

pracovištích vrcholného výzkumu v České republice. (České vysoké učení technické, 2012)

Pro ty co mají, jako zálibu focení pro ně České vysoké učení technické připravilo kurz úpravy fotografií. Kurz je určen seniorům, kteří mají základní zkušenosti v práci s počítačem. Seznámí se s úpravou fotografií a základními zásadami bitmapové grafiky. Bitmapová grafika představuje jednoduchou úpravu fotografií. Většinou se senioři pracují v program Gimp, který je možné bezplatně stáhnout na internetu. Mezi úpravy fotek patří odstranění červených očí na fotografiích a i kompletní úpravy lidské postavy. Případně se naučí upravovat světlost, barevnosti částí fotografií, spojování fotografií, nahrazování částí fotografií a jednoduchou animaci a další grafické techniky úprav. Kurz není nějak zvláště náročný a je vhodný pro ty co si chtějí rozšířit počítačové vědomosti. (České vysoké učení technické, 2012)

Pro seniory, kteří mají zkušenosti s prací na počítačích může být zajímavý kurz Úvod do programování. Návštěvníci kurzu se seznámí se základy programování a algoritmizace. Předmětem jsou jednoduché datové typy, řídicí struktury, strukturované datové typy, funkce a procedury. (České vysoké učení technické, 2010)

Seniory s technickým zaměřením i laiky by mohly zaujmout technické obory univerzity třetího věku zaměřeny na nové informace a znalosti z dnešních technických a technologických trendů v průmyslových oborech. Tento vzdělávací program je zaměřen na zvýšení životních aktivit seniorů. Předání potřebných poznatků zájemcům z řad seniorů a doplnění znalostí prostřednictvím přednášek, laboratorních cvičení a exkurzí do vybraných strojírenských podniků je hlavním cílem tohoto projektu. Kurzy má cíl i zvýšení prestiže Českého vysokého učení technického v oblasti univerzity třetího věku. (České vysoké učení technické, 2012)

Senioři se mohou vzdělávat i jazykové oblasti. Pro seniory jsou připravené kurzy anglického a německého jazyka. Kurzy jsou vedeny zábavnou formou a zaměřují se na pasivní i aktivní použití jazyka. Po

absolvování kurzu senioři ovládají jazyk v běžných situacích spjatých se současným životem. je se na aktivní i pasivní používání jazyka v běžných situacích spjatých se současným životem. (České vysoké učení technické, 2012)

3.4 Senior akademie

Dům s pečovatelskou službou v ulici Šlejnická na Praze 6 koná tematický soubor přednášek Senior akademie. Přednášky jsou určeny občanům Prahy 6 v seniorském věku zcela zdarma. Organizování lekcí má pod patronátem městská policie. Zájem o tyto přednášky je velký, proto je v plánu v nich dále pokračovat. Přednášky mají za cíl naučit seniory a zdravotně postižené, jak se zachovat v krizových situacích a jak přivolat pomoc, když se něco přihodí. Znalosti zaměřené tak, aby je mohli předat i svému okolí. (noviny Městské části Praha 6, únor 2011)

Senior akademie je řada školících programů prevence kriminality. Na kterékoliv z přednášek se probírá podrobněji dané konkrétní téma. Na úvodních přednáškách se senioři dozvědí jak účinně chránit osobní bezpečí. Zabezpečení majetku, základy práva, povídání o kriminalistice, bezpečnost v provozu, základy první pomoci nebo seznámení s krizovými situacemi jsou dalšími tématy. Návštěva policejního musea je pro zájemce součástí akademie. Dále mohou navštívit psí útulek v Tróji nebo centrální operační středisko městské policie. Po absolvování Senior akademie senioři obdrží mimo pamětního listu o jejím absolvování i prostředky k zabezpečení bytu a domu, osobní alarm a drobné dárky. (noviny Městské části Praha 6, únor 2011)

Rodinní příslušníci sdělují, že senioři po přednáškách Senior akademie konečně neotvírají cizím lidem a cítí se bezpečněji.

3.5 Centrum pro zdravotně postižené Kraje Praha

Nestátní nezisková organizace Centrum pro zdravotně postižené poskytuje své služby na hlavního města Prahy. Od roku 1992 poskytovalo služby kontinuálně, jako součást celorepublikového projektu, zprostředkovávalo je 5 pracovišť. V roce 2002 začalo poskytovat služby jako samostatný právní subjekt. Jedno z jejich pracovišť je i na území Městské části Prahy 6 a to v ulici Wuchterlova. Centrum pro zdravotně postižené je od roku 2007 registrovaným poskytovatelem sociálních služeb podle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. Poskytuje základní a odborné sociální poradenství, osobní asistenci a sociálně aktivizační služby pro osoby se zdravotním postižením a seniory. (Centrum pro zdravotně postižené Kraje Praha, Výroční zpráva za rok 2009)

„Sociálně aktivizační služby pro osoby se zdravotním postižením a seniory. Podstatnou část jejich klientely tvoří senioři, proto se této cílové skupině snaží věnovat co nejvšestranněji. Jsou si vědomi jejich nedocenění, ví, že požadují nové, moderní a hlavně provázané sociálně zdravotní služby. Snaží se při poskytování služeb tento trend udržovat a především se snaží změnit zakonzervovanou představu typického seniora jako člověka bez zájmu o nové technologie, o moderní způsoby komunikace, o pochopení tzv. vizualizace života. Jednou z cest je podle jejich zkušeností vytvoření polyfunkčních center zaměřených na určitý segment uživatelů služeb (v našem případě seniorů a osob se zdravotním postižením). U seniorské části populace se jedná především o základní výuku práce na PC, výuku angličtiny, rehabilitační a kondiční cvičení a kurzy dovedných rukou. Individuálně koncipována výuka základní uživatelské práce na PC umožňuje této skupině obyvatel překonat handicap v neznalosti tzv. třetí gramotnosti a částečně ovládnout moderní informační technologie využívané v každodenním životě. Základní i náročnější kurzy práce na PC i angličtiny nabízíme občanům se zdravotním postižením v produktivním věku. Kurzy jim pomáhají osvojit si dovednosti, které jsou dnes nezbytným

předpokladem pro možnost uplatnění na trhu práce. Nabídku výuky postupně rozšiřujeme o další moduly dle požadavků uživatelů – např. o tvorbu prezentací, práci s digitální fotografií a další. Samostatnou kapitolu tvoří trénink kognitivních funkcí. Kognitivní trénink chápeme jako soubor cvičení, jejichž cílem je zlepšit fungování poznávacích funkcí – zejména paměti, abstraktního a logického myšlení a uvažování, chápání souvislostí, orientace v prostoru a čase, pozornosti, motivace. Procvičování paměti a ostatních kognitivních funkcí je aktivitou, která účinně předchází vzniku poruch paměti a zpomaluje progresi již vzniklých postižení. Několik vědeckých studií potvrdilo, že farmakoterapie ve spojení s kognitivním tréninkem může příznivě ovlivnit zachování poznávacích funkcí a soběstačnosti seniorů trpících demencí. „ (CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ KRAJE PRAHA, Výroční zpráva za rok 2009, s. 9)

V roce 2009 se účastnilo 92 jedinců jejich kurzů, z nichž 20 jedinců bylo v projektu s názvem Senioři komunikují. Již několik let je tento program financován Nadačním fondem Livie a Václava Klausových. Jedním ze 40 realizátorů projektu v rámci celé České republiky se stalo centrum pro zdravotně postižené. V tomto projektu je zahrnuta výuka základní obsluhy počítačů a ovládání mobilního telefonu a platebních karet. Lekce anglického jazyka absolvovalo 11 návštěvníků, stejný počet účastníků měl i trénink paměti, 25 osob se účastnilo rehabilitačního a kondičního cvičení. Na kurzu dovedných rukou se obvykle střídalo přibližně 10 zájemců. Senioři a zdravotně postižení mohou využívat odborné sociální poradenství. V roce 2009 se staly aktivizační služby samostatnou kapitolou, která se zaměřuje na vzdělávání veřejnosti s ohledem na přechod z analogového na digitální vysílání. 300 klientům byla poskytnuta poradenská a asistenční pomoc. Klienti řešili především přechod na digitální vysílání, výhody a nevýhody pro zdravotně postižené, variace příjmu digitálního signálu a demonstrační ukázky jak zapojit set-top-box. (Centrum pro zdravotně postižené Kraje Praha, Výroční zpráva za rok 2009)

Klubová a spolková činnost je samostatnou kapitolou aktivit centra. Tato činnost funguje bez přímé účasti zaměstnanců centra pro zdravotně postižené. Těchto aktivit se většinou sociální pracovníci centra pro zdravotně postižené přímo nezúčastňují. Z grantů městských částí získávají finanční prostředky na provoz center. Své zázemí v centru mají zástupci i členové jednotlivých základních organizací osob se zdravotním postižením. Pravidelně se konají členské schůze, výroční setkání, činnost divadelního souboru Verva, organizace rekondičních pobytů a řada dalších činností. (Centrum pro zdravotně postižené Kraje Praha, Výroční zpráva za rok 2009)

3.6 Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy

Seniorům toto zařízení poskytuje mnoho příležitostí, zejména těm, kteří chtějí být aktivní, naučit se nové věci, seznamovat se s novými lidmi a rozvíjet své zájmy, schopnosti a dovednosti. Pro zájemce je možné se účastnit zcela zdarma volnočasových aktivit, které jsou od 6. října 2009 zkušebním program. Volnočasové aktivity jsou zaměřené na cvičení, kulturu nebo počítače. (Sládek, 2009)

Lektoři už více než rok připravují nové kurzy. Uspořádali první setkání nejen seniorů, kde prezentovali nabídku jejich volnočasového zařízení. V případě zájmu by chtěli pořádat společné kurzy pro mladší děti a seniory. (Sládek, 2009)

„DDM hl. m. Prahy má bohaté zkušenosti s organizací různorodých aktivit a především kvalitní a školené pracovníky, kteří se budou zájemcům věnovat. Přichystali jednak speciální kurzy šité na míru seniorům (cvičení na židlích, hovory s psychologem, internet klub a výuku na PC nebo modul Film a divadlo) a jednak je rádi přivítají v kroužcích, jež jsou otevřeny všem dospělým patří mezi ně například cvičení na overballech, rehabilitační cvičení, patchwork, paličkování, drhání, tkaní, trénink paměti, karetní hry, literární

klub, vycházky po pamětihodnostech Prahy, výlety do okolí Prahy. Aktivity neomezené věkem nabízí i další pobočky DDM hl.m. Prahy – Stanice techniků. Otevírá ateliér fotografie pro mládež i dospělé a kurzy práce s počítačem.“
(portál hl. m. Prahy, Sládek, 2009)

3.7 Komunitní centrum pro seniory na Praze 6

Městská část Prahy 6 v roce 2010 otevřela nově komunitní centrum pro seniory se sídlem v Domě s pečovatelskou službou ve Šlejnické ulici. Centrum slouží seniorům a jejich volnočasovým aktivitám. Centrum nabízí trénink paměti, vyprávění cestovatelů či protáhnutí těla. Komunitní centrum a jeho prostory umožňují seniorům setkávání s vrstevníky. Program je určen seniorům, kteří jsou pro občany Prahy 6 a to zcela zdarma. Senioři si mohou vybrat cvičení na židlích, výtvarnou dílnu, počítačový kurz či promítání filmů. Program je každý měsíc měněn, zájemci ho najdou ve všech informačních kancelářích, v domech s pečovatelskou službou, ordinacích lékařů a na Úřadě městské části Prahy 6. V programu si každý najde něco, co ho zaujme.

Jídelna v domě s pečovatelskou službou nebyla příliš využívána a tak posloužila pro setkávání seniorů. Z těchto důvodů byly zřizovací náklady téměř nulové. Aktivity vedou zpravidla dobrovolníci, spolupracuje se s Městskou a Národní technickou knihovnou, Národní galerií, sokolskými organizacemi, policií a školami.

Senioři musí v případě zájmu kontaktovat koordinátorku Komunitního centra a zarezervovat si účast na vybrané aktivitě.

Aktivít Komunitního centra Prahy 6 se mohou účastnit nejen senioři, ale i zdravotně postižení občané Prahy 6. (noviny Městské části Praha 6, září 2010)

3. 7. 1 Trénování paměti

Lidský mozek můžeme přirovnat k velké zahradě. Lidský mozek se vyvíjí do 25. roku života, po té se imaginární křivka vylepšování postupně obrací a mozek začíná trpět na své funkčnosti. (Ivančová, 2012)

Paměť každého z nás má mnoho důvodů náchylnosti k různým nepřesnostem. Jedinec si zapamatovává výběrově. K pamatování si různých informací nám mohou sloužit mnemotechnické prostředky. Dostatek spánku přispívá ke zlepšení paměti. Dále nám může pomoci periodický pohyb jako je např. tanec, chůze alespoň na vzdálenost 3 kilometrů denně, prospívá i vyvážená strava, červené víno, ryby, saláty, olivový olej, vitamín C a E, ginko biloba. (Ivančová, 2012)

Metoda trénování paměti je nás celkem novinkou. Tuto metodu lze využít u všech věkových skupin, od dětí až po starší skupinu lidí. Trénink však musí být upraven podle schopností účastníka. I při tréninku paměti jsou důležité přestávky a zpětné vazby. Můžeme se s tím setkat u lidí s Alzheimerovou chorobou, po mozkové příhodě a ochrnutí. (Ivančová, 2012)

V roce 1998 se do České republiky dostala technika trénování paměti. Předsedkyně občanského sdružení paní Ing. Danuše Steinová založila s ostatními členy Českou společnost zaměřenou na trénink paměti a mozkový jogging. Hlavním cílem této společnosti je informovat o tréninku paměti co největší počet lidí. (Ivančová, 2012)

Za pomoci pořádaných kurzů pro veřejnost, školení trenérů paměti, kteří jsou nejvíce využíváni v ústavních zařízeních, se podařilo o této metodě určitou skupinu lidí informovat. (Ivančová, 2012)

Kurzy tréninku paměti mají za cíl využívání technik a strategií pro lepší zapamatování a jejich používání i v každodenním běžném životě. Návštěvníkům pomáhá koncentrační cvičení a komplexní paměťové strategie. Za pomoci těchto technik si lidé ověří, zda je jejich paměť pořád funkční. Na základě této zkušenosti senioři začínají přistupovat k novým informacím

s kladným předpokladem, že si informaci zapamatují. Tato skutečnost velmi ovlivňuje výsledek. Takový to přístup jedince vede ke zvýšení sebevědomí a sebehodnocení a následně se odrazí při zvýšení kvality života seniorů. Po absolvování tréninku paměti je jedinec schopen lépe zvládat problémy denního života. Cílem tréninku paměti je individuální přístup ke každému z účastníků, tím se trénink adaptuje na schopnosti klienta. A hlavním cílem je klientův úspěch a pocit vítězství. Trenéři se snaží změnit přístup seniorů k jejich osobním problémům s pamětí, přestanou je vnímat jako negativní a nevyhnutelné aspekty v procesu stárnutí a začnou mít pocit, že mají osud ve svých rukou. Aby trénink paměti měl pro seniory dlouhodobý účinek je důležité jeho rozdělení do jednotlivých lekcí. Tato metoda sdružuje kognitivní trénink a relaxující psychomotorické cvičení. Umožňuje jedincům kontakt se stejně motivovanými vrstevníky. Tréninkem paměti se zvyšuje soběstačnost a prodlužuje nezávislost seniorů. (Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, 2012)

4. ANALÝZA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Dotazník byl předán 50 respondentům. Otázky v dotazníku se týkají problematiky volnočasových aktivit seniorů. Respondenti byli ve věkové skupině od 20 do 60let.

Otázka č. 1: Vaše pohlaví je?

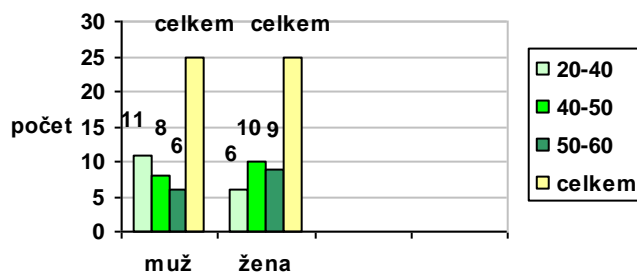
pohlaví	Počet
muž	25
žena	25



Dotazník byl vyplněn 25 muži a 25 ženami.

Otázka č. 2: Váš věk je?

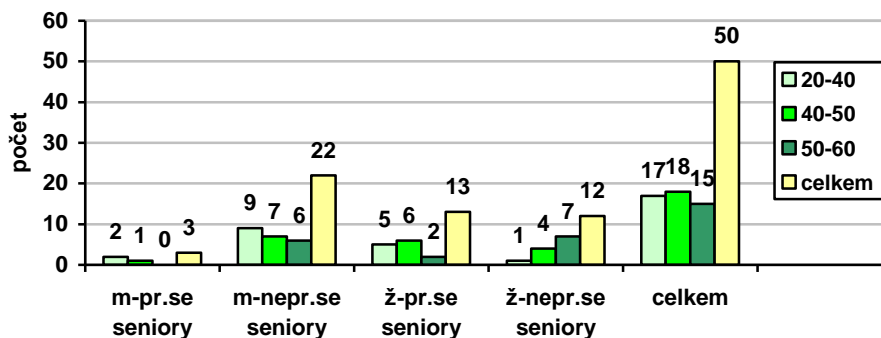
věk	muž	žena
20-40	11	6
40-50	8	10
50-60	6	9
celkem	25	25



Věková hranice respondentů byla od 20 do 60 let. Skupiny byly rozděleny podle Vágnerové.

Otázka č. 3: Je Vaše zaměstnání zaměřeno na práci se seniory?

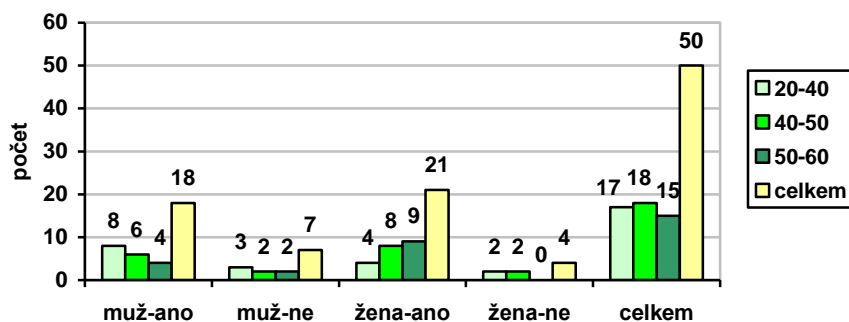
Věk	muž - pracující se seniory	muž - nepracující se seniory	žena - pracující se seniory	žena - nepracující se seniory	celkem
20-40	2	9	5	1	17
40-50	1	7	6	4	18
50-60	0	6	2	7	15
Celkem	3	22	13	12	50



Z 50 respondentů 16 pracuje se seniory, zbylých 34 respondentů pracuje v jiné oblasti. Z 16 respondentů, kteří pracují se seniory jsou 3 muži a 12 žen.

Otázka č. 4: Chtěli byste se vy osobně účastnit v seniorském věku nějaké volnočasové aktivity?

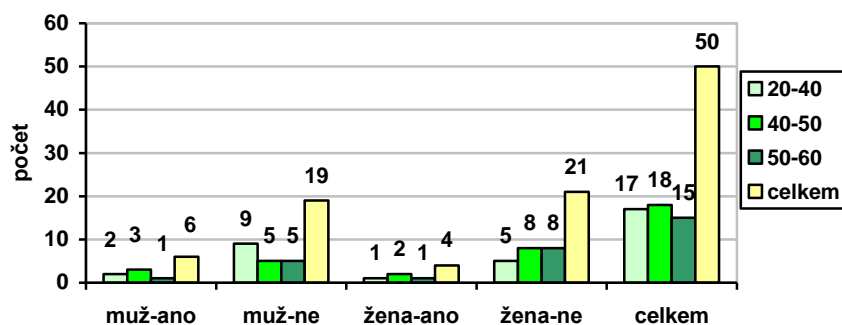
Věk	muž - ANO	muž - NE	žena - ANO	žena - NE	celkem
20-40	8	3	4	2	17
40-50	6	2	8	2	18
50-60	4	2	9	0	15
celkem	18	7	21	4	50



Z 50 respondentů se v seniorském věku chce účastnit volnočasových aktivit 39 respondentů. Výsledek této otázky mě překvapil, přepokládala jsem, že počet odpovědí ano bude menší. Více se chtějí volnočasových aktivit účastnit ženy.

Otázka č. 5: Máte ve svém okolí seniora, který se zapojuje volnočasových aktivit nebo univerzity třetího věku?

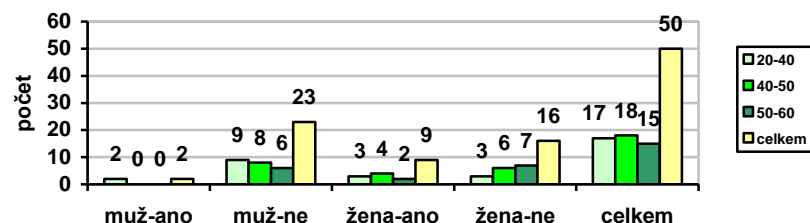
Věk	muž - ANO	muž - NE	žena - ANO	žena - NE	celkem
20-40	2	9	1	5	17
40-50	3	5	2	8	18
50-60	1	5	1	8	15
Celkem	6	19	4	21	50



Myslím si, že se volnočasové aktivity seniorů stále rozrůstají, senioři nejsou informováni v této oblasti nebo se těchto aktivit neúčastní ze zdravotních či finančních důvodů. Mojí myšlenku, potvrdily i odpovědi na výše položenou otázku. Pouze 10 respondentů má ve svém okolí seniora, který se účastní volnočasových aktivit nebo se vzdělává na univerzitě třetího věku.

Otázka č. 6: Myslíte si, že jste informován/a v oblasti volnočasových aktivit pro seniory?

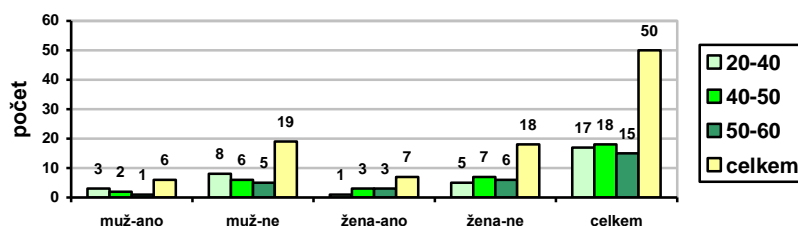
Věk	muž - ANO	muž - NE	žena - ANO	žena - NE	celkem
20-40	2	9	3	3	17
40-50	0	8	4	6	18
50-60	0	6	2	7	15
Celkem	2	23	9	16	50



V oblasti informovanosti volnočasových aktivit seniorů, si myslí pouhých 11 lidí, že jsou informováni. Zbylých 39 se domnívá, že nejsou informováni. 11 respondentů, kteří odpověděli, že jsou senioři zpravidla informováni, s nimi pracují.

Otázka č. 7: Má pro Vás celoživotní vzdělávání osobní význam?

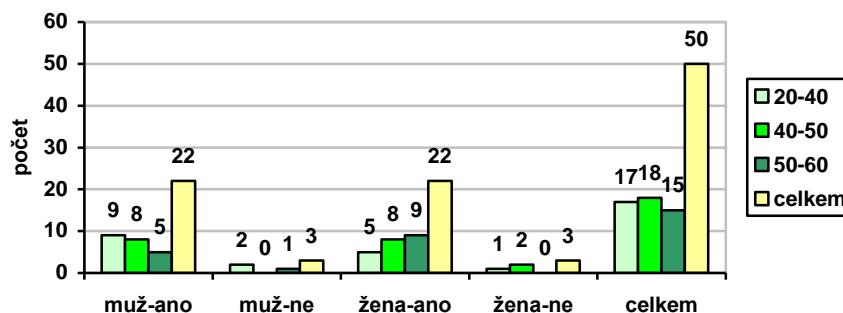
věk	muž - ANO	muž - NE	žena - ANO	žena - NE	celkem
20-40	3	8	1	5	17
40-50	2	6	3	7	18
50-60	1	5	3	6	15
celkem	6	19	7	18	50



V této otázce, kde jsem se tázala na osobní význam celoživotního vzdělání, mě příjemně překvapilo, že pro 24 dospělých má osobní význam celoživotní učení. Počet kladných otázek jsem odhadovala nižší. V mém okolí totiž není příliš velké množství dospělých, kteří by se nějakým způsobem snažili o celoživotní vzdělání.

Otázka č. 8: Myslíte si, že volnočasové aktivity jsou prospěšné pro osoby trpící Alzheimerovou chorobou?

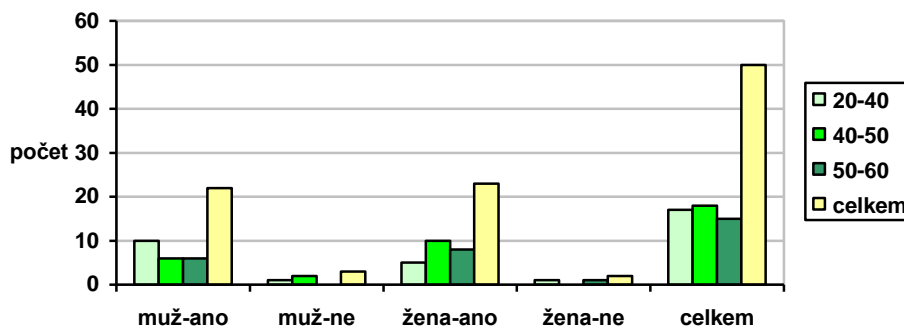
Věk	muž - ANO	muž - NE	žena - ANO	žena - NE	celkem
20-40	9	2	5	1	17
40-50	8	0	8	2	18
50-60	5	1	9	0	15
Celkem	22	3	22	3	50



S reakcemi na tuto otázku souhlasím. Stejně jako 44 respondentů se domnívám, že určité volnočasové aktivity mají velký význam pro osoby trpící Alzheimerovou chorobou.

Otázka č. 9: Myslíte si, že pravidelná četba literatury seniory vzdělává a rozšiřuje jejich přehled?

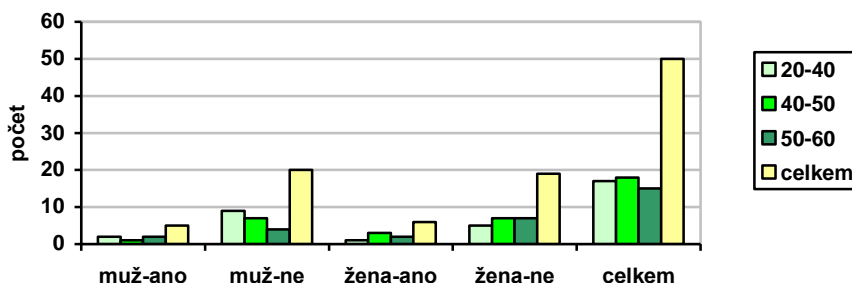
Věk	muž - ANO	muž - NE	žena - ANO	žena - NE	celkem
20-40	10	1	5	1	17
40-50	6	2	10	0	18
50-60	6	0	8	1	15
Celkem	22	3	23	2	50



V dnešní době není četba literatury u mladší generace ve stejné oblibě, jako bývala v minulosti. Z tohoto důvodu mě překvapilo, že 45 respondentů si myslí, že pravidelná četba literatury seniory vzdělává a rozšiřuje jejich přehled. Senioři četbu vyhledávají, pokud jim v tom nebrání např. zrakové problémy. Navštěvují knihovny, kde je možnost si zapůjčit knihu i namluvenou na CD.

Otázka č. 10: Zvládají senioři z Vašeho okolí práce s PC?

Věk	muž - ANO	muž - NE	žena - ANO	žena - NE	celkem
20-40	2	9	1	5	17
40-50	1	7	3	7	18
50-60	2	4	2	7	15
celkem	5	20	6	19	50



Senioři tlačí technologický pokrok k tomu, aby se naučili pracovat s počítači. V naší společnosti však není velké množství seniorů, kteří by zvládali práci s počítačem. Toto mé zjištění potvrzuje i pouhých 11 kladných odpovědí.

5. PŘÍBĚHY SENIORŮ, KTEŘÍ VYUŽÍVAJÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT NEBO SE ÚČASTNÍ PŘEDNÁŠEK NA U3V

Níže uvedenými příběhy jsem chtěla poukázat i na seniory, kteří se různými způsoby účastní volnočasových aktivit či navštěvují přednášky univerzity třetího věku. Myslím si, že tyto příběhy mohou být i pro ostatní seniory či společnost přínosem a dokazují, že stářím život nekončí. Pokud jsou senioři v dobrém zdravotním stavu, mohou se těchto aktivit účastnit mnoho dalších let a tím naplnit svůj volný čas.

Příběh studentky univerzity třetího věku

Paní X je 77 let, má dceru a syna. Je rozvedená. Vyučila se jako nástrojařka, má maturitu v oboru strojní průmysl. Jak sama, říká, nechtěla se počítačového kurzu pro seniory zúčastnit jako zcela nepopsaný list. Požádala o pomoc vnuka, který ji naučil začátky práce s počítačem. Kurz následně úspěšně absolvovala.

Paní X pracovala jako nástrojařka, technik výroby a pracovnice obecního národního výboru. Paní X měla v roce 1990 nárok na důchod, ale i přesto stále pracovala a do 69 let chodila na brigády.

V současné době navštěvuje již třetím rokem univerzitu třetího věku na České zemědělské univerzitě v Praze se zaměřením na tropy a subtropy, zajímají ji nové věci v této oblasti. Paní X se na univerzitu třetího věku přihlásila společně se svou přítelkyní. Jak paní X sdělila, snaží se účastnit všeho co univerzita nabízí. Jen sportovních aktivit, už se neúčastní, prodělala před rokem a půl zlomeninu stehenní kosti. Snažila se po operaci účastnit cvičení pro seniory v seniorských parcích, kterých je několik na území Městské části Prahy 6. Paní X navštěvuje divadla, ráda čte detektivky a přírodopisné knihy, účastní se poznávacích zájezdů pořádaných pro seniory. Paní X také ve

vzdělávání podporuje dcera, které je 55 let, pracuje v sociálních oblasti a studuje posledním rokem vysokou školu.

Příběh paní Mileny – účastnice kurzu počítačové gramotnosti

Paní Milena žije na Praze 6 od svého narození. Letos oslavila 89 let. Pracovala jako učitelka a poté v knihovně. Dosažené vzdělání paní Mileny je středoškolské. Navštěvuje jí dcera, zeť, bývalá kolegyně a pár známých. Když paní Mileně zemřel před 8 lety manžel, uzavřela se do sebe. Přítelkyně se jí zmínila o organizaci „Život 90“, která prohlubuje kvalitu života celé společnosti tím, že přispívá svou humanitární činností k řešení specifických problémů seniorů, umožňují jim aktivně a smysluplně žít v jejich vlastním domově tak dlouho, jak je to jen možné. Provázejí seniory podzimem života tak, aby i jejich stáří plynulo důstojně. Společně se obě seniorky rozhodly, že začnou chodit do počítačového kurzu pro seniory. Dcera jí pořídila starší počítač, aby mohla doma procvičovat naučené věci. Počítačové kurzy se jim zalíbily, objevily i další přednášky, které organizace pořádá.

Paní Milena sdělila, že na počítače do „Života 90“ v současné době chodí stále, protože její počítač již není funkční. A v kurzu je sympatický mladík, který je ochotný a se vším jim poradí. Chodí s přítelkyní každý měsíc i na divadelní představení, které je pro seniory finančně zvýhodněné. Paní Milena uvedla, že se díky této organizaci cítí stále aktivní.

Příběh paní Milady – účastní se přednášek na univerzitě třetího věku

Paní Milada, je velmi chytrá paní. Je inženýrka a doktorka práv. Mluví 5 jazyky. Pracovala v poslanecké sněmovně a léta dělala i soudkyni. Paní Miladě jsem nabídla možnost docházet na přednášky, které se konají v rámci univerzit třetího věku. Zaujala nabídka naučit se anglický jazyk, jelikož ten se nikdy neučila. Paní Miladě jsem pomohla vyplnit žádost do univerzity třetího věku a

při další návštěvě mě již zdravila v anglickém jazyce. Jelikož paní Milada ovládá základy na počítači, syn jí pořídil počítač s velkou obrazovkou. Univerzita třetího věku pořádá i e-learning, což paní Miladu velmi zaujalo, protože má velké potíže s pohybovým aparátem. V tomto vzdělávání jí podporuje syn, který je soudce a vnučka, která studuje medicínu. Paní Milada se po smrti manžela cítila osaměle, díky univerzitě třetího věku se seznámila s novými lidmi a v současné době ještě přemlouvá bývalou kolegyni, aby se do dalšího studia přihlásila s ní. Syn paní Miladě pořídil k počítači i internet a píše si spolu e-maily. Paní Milada občas napíše i mě jak se má a co je u ní nového.

Rozhovor s manželi Vlastimilem a Marií

Paní Marie pracovala nejdříve jako účetní v klenotnictví. Když jí zemřel první manžel byla rok sama, když poznala ve své nové práci druhého manžela. Společně pracovali na ministerstvu zahraničí, dále pak na ambasádě v Brasílii. Nejdříve však museli složit zkoušky z portugalského jazyka. Po několika letech se pan Vlastimil a paní Marie vrátili zpět do Čech. Paní Marie se vrátila opět ke své původní práci účetní v klenotnictví, pan Vlastimil zůstal pracovat na ministerstvu zahraničí, až do důchodu. Před několika lety se paní Marie začala společně se svou sestrou účastnit různých akcí pro seniory, které pořádá Život 90. V této organizaci se dozvěděli i o univerzitě třetího věku. Paní Marie se společně se svou sestrou začali účastnit přednášek na univerzitě třetího věku, které organizuje České vysoké učení technické. Z nabízených kurzů si vybraly přednášky z technického oboru, který je zaměřen na oblast nových informací a znalostí ze současného technického a technologického pokroku a trendů. Nejvíce je na těchto přednáškách baví laboratorní cvičení a exkurze do různých strojírenských podniků. I když jsou tyto přednášky mimo obor paní Marie, velmi jí baví a naplnili její očekávání. Jelikož byl manžel pan Vlastimil z vyprávění manželky a švagrové nadšen, přihlásil se na další kurz s nimi. Jelikož paní Marie a pan Vlastimil nemají děti, jim život naplňují společné aktivity.

Příběh paní Ludmily – trénink paměti

Paní Ludmile je 89 let a do svých 75 let pracovala jako učitelka tělesné výchovy. Paní Ludmila i přes svůj věk je stále fyzicky aktivní a její zdravotní stav je přiměřený věku. Po odchodu do důchodu u sebe paní Ludmila začala pozorovat zapomnětlivost, začala tedy luštit křížovky a více sledovat televizní znalostní soutěže. Pravidelně čte noviny, které vydává Městská část Praha 6, kde se dozvěděla o otevření Komunitního centra pro seniory. Jednou z činností tohoto centra je také trénování paměti. Paní Ludmila mi sdělila, že se trénink paměti dělá různými technikami např. říkankami a soutěжами mezi seniory. Trénink paměti je relaxující psychomotorické cvičení. Komunitní centrum je pro paní Ludmilu také místem sociálního kontaktu. Klienti dostávají domácí úkoly a vidí na sobě určité zlepšení paměti, které pociťují i v každodenním běžném životě. Komunitní centrum paní Ludmile vyplňuje i prázdná místa v jejím životě. Necítí se tolik osamělá. Před tím, než začala toto centrum navštěvovat nevycházela často z domu, nebyla ve styku ani se svými vrstevníky. Trénink paměti zvyšuje a prodlužuje soběstačnost v seniorském věku.

ZÁVĚR

Doufám, že se mi touto prací podařilo vystihnout důležité informace pro seniory, ale i pro ostatní věkové skupiny, které by v seniorském věku, chtěli využívat volnočasových aktivit či univerzit třetího věku.

Psaní této práce bylo i pro mě určitým přínosem. Osobním obohacením pro mě byly např. příběhy seniorů, které mě přesvědčily o tom, že i v pozdním stáří se dá smysluplným způsobem trávit volný čas a žít aktivní život. Doufám, že tato práce bude mít i profesní přínos. Jelikož jsem se s problematikou volnočasových aktivit seniorů seznámila blíže, mohu získané informace využít v poradenství činnosti pro seniory.

Myslím si, že volnočasové aktivity mají obrovský význam pro kvalitu života seniorů. Možnosti využívání těchto aktivit se však mnohdy odvíjí od zdravotního a finančního stavu seniora.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*. 2.vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9

PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5

POSPÍŠIL, O., *Pedagogika dospělých – andragogika*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-064-1

STUART – HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2

SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O., *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. 1.vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, Albert, 2004. ISBN 80-7326-026-3

VETEŠKA, J., *Kompetence ve vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-98-3

Internetové zdroje:

BENEŠ, J., Česká zemědělská univerzita v Praze. Červen 2007, [cit. 2012-02-25]. Dostupné z WWW: <<http://u3v.czu.cz/?r=3115>>

Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha, Výroční zpráva z roku 2009 , [cit. 2012-02-25]. Dostupné z WWW: <http://www.czppraha.cz/files/other/zpravy-2009_p6.pdf>

České vysoké učení technické v Praze – Univerzita třetího věku, [cit. 2012-02-25]. Dostupné z WWW: <<http://www.cvut.cz/zajemci-o-studium/czv/u3v>>

IVANČOVÁ, J., Trénování paměti – seniorum. [cit. 2012-02-25]. Dostupné z WWW: <<http://www.seniorum.cz/vzdelavani/vzdelavaci-kurzy/198-trenovani-pameti>>

Noviny Městské části Praha 6. Zář 2010, [cit. 2012-02-25]. Dostupné z WWW: <<http://www.sestka.cz/index.php?clanek=2723>>

Noviny Městské části Praha 6. Únor 2011, [cit. 2012-02-25]. Dostupné z WWW: <<http://www.sestka.cz/index.php?clanek=2869&&String=policejn%ED+akademie+pro+seniory>>

SLÁDEK, F., Portál hl. m. Prahy. Zář 2009, [cit. 2012-02-25]. Dostupné z WWW: <http://www.praha.eu/jnp/cz/home/zivot_v_praze/socialni_zdravotni_oblast/nabidka_pro_seniory.html>

Trénování paměti – Zásady, cíle a specifika trénování paměti v ČR [cit. 2012-02-25]. Dostupné z WWW: <http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Barbora Engelthalerová

Obor: vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované

Název práce: Volnočasové aktivity seniorů

Rok: 2012

Počet stran textu bez příloh: 41

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů české literatury a pramenů: 5

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 1

Počet internetových zdrojů: 8

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Vacínová