

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií



Bakalářská práce

Štěpánka Dřimalová

AKTIVNÍ STÁŘÍ – VYUŽÍVÁNÍ VOLNÉHO ČASU

A VZDĚLÁVÁNÍ U SENIORŮ

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Aktivní stáří – využívání volného času a vzdělávání u seniorů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí bakalářské práce Mgr. Dagmar Pitnerové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité zdroje.

V Olomouci dne 10. 6. 2018

.....

Štěpánka Dřimalová

PODĚKOVÁNÍ

Dovoluji si tímto poděkovat Mgr. Dagmar Pitnerové, Ph.D., za velmi cenné a přínosné rady, ale také za vstřícnost, čas a odborné vedení, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří mi věnovali čas a byli ochotni odpovídat na otázky při rozhovoru. Zvláštní poděkování patří paní ředitelce CSS Kojetín, p.o. Mgr. Bc. Blance Laboňové a Žanetě Hřeblové, které mi umožnily seznámit se s VU3V v Kojetíně. V neposlední řadě děkuji mé rodině a přátelům za podporu v průběhu celého vysokoškolského studia.



Obrázek č. 1 **Aktivní senioři** (<https://www.i60.cz/clanek/detail/19808/na-slovo-uz-zapomente-zbytecne-pridavak-roky>)

Motto: „To, co způsobuje stárnutí, není věk, ale opuštění ideálů. „ (K. Světlá)

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Štěpánka Dřimalová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Dagmar Pítnerová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Aktivní stáří – využívání volného času a vzdělávání u seniorů
Název v angličtině:	Active age - use of leisure time and education for seniors
Anotace práce:	<p>Bakalářská práce je zaměřena na možnosti aktivního využívání volného času a vzdělávání u seniorů ve městě Kojetín. Hlavním cílem je seznámit s aktivizačními činnostmi seniorů a prostřednictvím výzkumného šetření zjistit, které faktory ovlivňují aktivní život seniorů. Práce charakterizuje osobnost seniora, stárnutí, kvalitu života ve stáří, aktivizaci seniorů. Popisuje sociální služby pro seniory a formy vzdělávání seniorů. Zkoumá informovanost seniorů a motivaci ke vzdělávání.</p>
Klíčová slova:	Senior, stáří, volný čas, aktivizace, sociální služby, vzdělávání seniorů.
Anotace v angličtině:	<p>The bachelor thesis is focused on the possibilities use of active leisure time and education for seniors in the town of Kojetín. The main goal is to get acquainted with the activation activities of seniors and to find out which factors affect the active life of seniors through research. The work characterizes the personality of senior, aging, quality of life in old age, activation of seniors. Describes social services for seniors and forms of seniors education. It examines seniors awareness and motivation for education.</p>

Klíčová slova v angličtině:	Senior, old age, leisure time, activation, social services, senior education.
Přílohy vázané v práci:	PŘÍLOHA č. 1 - Virtuální univerzita třetího věku v Ostravě PŘÍLOHA č. 2 - Přepisy rozhovorů
Rozsah práce:	67 stran
Jazyk práce:	Český jazyk

OBSAH

ÚVOD	9
1 STÁŘÍ A SENIOR	11
1.1 Stárnutí, stáří.....	11
1.2 Senior a změny ve stáří.....	14
1.3 Lidské potřeby a kvalita života ve stáří.....	17
2 AKTIVIZACE SENIORŮ	21
2.1 Volný čas.....	21
2.2 Aktivní a pasivní využití volného času.....	24
2.3 Gerontagogika.....	26
3 AKTIVIZACE V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH PRO SENIORY	28
3.1 Typologie sociálních služeb pro seniory.....	28
3.2 Domov pro seniory Tovačov a Dům sv. Josefa.....	30
3.3 Centrum sociálních služeb Kojetín, p.o.....	34
4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	39
4.1 Edukace seniorů.....	39
4.2 Typy institucí pro vzdělávání seniorů v ČR.....	43
4.3 Univerzita třetího věku a Virtuální Univerzita třetího věku.....	45
5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	50
5.1 Výzkumné cíle.....	50
5.2 Metodologie, organizace výzkumného šetření, cílová skupina.....	51
5.3 Vlastní výzkum.....	53
5.4 Závěry výzkumného šetření.....	59
ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	62

SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ, SCHÉMAT.....63

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ64

PŘÍLOHY

ÚVOD

Dříve se lidé nedožívali moc vysokého věku, ale nyní se stárnutí populace stává celosvětovým problémem. Proto je důležité otázku stárnutí řešit a měla by být předmětem zájmu všech občanů. Vždyť jednou bude každý občan starý. Měli bychom co nejlépe naplňovat koncept aktivního stárnutí, což znamená život nejen prodlužovat, ale i zkvalitňovat.

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na plnohodnotné využívání volného času u seniorů. Osobně si myslím, že díky plnohodnotně využitému času se může seniorům zlepšit kvalita života. Jednou z možností jak vhodně využít volný čas, je i vzdělávání seniorů.

V rámci odborné praxe v Centru sociálních služeb, Kojetín, p.o. jsem měla možnost seznámit se s nabídkou volnočasových aktivit a také s kurzy Virtuální univerzity třetího věku. Vzděláváním si senioři nejen rozšíří své obzory, ale také procvičují svou paměť. Navíc u aktivních seniorů odpadá izolovanost, z izolovanosti i smutek a deprese. Mnohým seniorům vzroste sebevědomí a dobrá nálada. Vznikají též nová přátelství. Díky aktivitě ve stáří se lépe udržuje člověk jak fyzicky, tak i psychicky. Odchod do důchodu pro většinu lidí znamená přechod z aktivního života plného práce do tzv. penzijního věku, který někteří lidé prožívají pasivně. Neumí si poradit s volným časem, kterého mají nyní víc než dost. Proto je velmi důležité ukázat jim, jak lze aktivně využít volný čas. V České republice se stále více organizací snaží nabízet seniorům celou řadu aktivit určených pro vyplnění jejich volného času. Vytváří se tak podmínky pro kvalitní závěr životní dráhy. Tematické zaměření mé práce spadá do systému edukačních věd, a to především gerontagogiky.

Téma mé bakalářské práce vzniklo na základě velmi hezkého vztahu, který jsem měla se svou babičkou. Byla aktivní až do pozdního věku a mnohému mne naučila. Další motivací mi byla má maminka, která se angažovala v Klubu důchodců, kde organizovala různé výlety, besídky, přednášky apod. Tento základ do života se promítnul i do výběru povolání, chtěla jsem pomáhat lidem, vystudovala jsem tedy Střední zdravotnickou školu. O seniory jsem se starala ráda, ať už v nemocnici, v Léčebně dlouhodobě nemocných nebo v rodině. Mám také dvě dobré přítelkyně, které jsou aktivními seniorkami a navštěvují i Virtuální univerzitu třetího věku.

Hlavním cílem mé bakalářské práce je seznámit s aktivizačními činnostmi seniorů a prostřednictvím výzkumného šetření zjistit, které faktory ovlivňují aktivní život seniorů.

Dílčí cíle:

- Charakterizovat stáří a osobnost seniora
- Seznámit se sociálními službami pro seniory
- Popsat formy vzdělávání seniorů
- Zkoumat informovanost seniorů o možnostech využívání volného času a o formách vzdělávání
- Zjistit motivaci seniorů a preferenci oborů dalšího vzdělávání

Bakalářskou práci tvoří pět kapitol. V teoretické části se zaměřuji na osobnost seniora, změny ve stáří, lidské potřeby a kvalitu života seniorů. Popisuji jaké jsou možnosti využití volného času a vědní obor gerontagogiku. Zabývám se rozdělením sociálních služeb pro seniory dle zákona 108/2006., Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů a podrobněji popisuji Centrum sociálních služeb Kojetín, p.o., Domov pro seniory Tovačov a Denní stacionář „Dům sv. Josefa“ v Kojetíně. Seznamuji se vzděláváním seniorů v ČR.

V rámci výzkumného šetření používám kvalitativní metodu rozhovoru, kdy cílovou skupinu tvoří osm respondentů. Oslovila jsem čtyři seniory z Domů s pečovatelskou službou a čtyři seniory z přirozeného domácího prostředí.

Problematikou stáří, volnočasovými aktivitami a vzděláváním seniorů se zabývají např. Věra BOČKOVÁ, Rozália ČORNANIČOVÁ, Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, Helena HAŠKOVCOVÁ, Zdeněk KALVACH, Oldřich MATOUŠEK, Oldřich MÜLER, Jiří NĚMEC, Anna PETŘKOVÁ, Ian STUART-HAMILTON, Michal ŠERÁK, Naděžda ŠPATENKOVÁ, Martina VENGLÁŘOVÁ

1 STÁŘÍ A SENIOR

Stáří je období, kterým se mění dosavadní způsob života. Dospělý člověk přechází z produktivního věku do starobního důchodu a nastává u něj jiný denní rytmus. Postupně dochází ke zpomalování životního tempa, úbytku sil, přibývání nemocí a zhoršování soběstačnosti. Na druhou stranu se však s přibývajícím věkem může zlepšit trpělivost, rozvaha, pochopení druhých lidí. Ve stáří se získává také životní nadhled. Označení senior bývá nejčastěji spojováno s odchodem do starobního důchodu.

1.1 Stárnutí a stáří

Stárnutí je přirozený proces v životě člověka. Probíhá u každého individuálně a záleží na mnoha faktorech. Říká se, že stárnutí je spravedlivé, neboť jednou zestárneme všichni. Záleží však na každém jedinci, jak se se stářím a stárnutím sám vyrovná.

Stárnutí můžeme definovat mnoha způsoby, např. „*působení času na lidskou bytost*“ (Pichaud, Thareau 1998), nebo jako „*souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince, a které kulminují ve stáří a následně ve smrti*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006). Stárnutí ovlivňuje mnoho faktorů, například genetické a dědičné dispozice, způsob života a životospráva, nemoci, pohled na život, zájmy, vzdělání, zkušenosti, adaptace na změny, adaptabilita a frustrační tolerance i vůči předsudkům a mýtům, v neposlední řadě schopnost vyrovnání se se stářím a stárnutím (Špatenková, 2013, s. 11).

HAŠKOVCOVÁ (2010, s. 83 - 84) popisuje různé reakce na stáří a odchod do důchodu.

- **Konstruktivní strategie** – konstruktivní člověk se dokáže smířit a vyrovnat s omezeními, ke kterým dochází při stárnutí. Je aktivní, přizpůsobivý a tolerantní. Ideální strategie.
- **Strategie závislosti** – senior je pasivní a spoléhá více na druhé lidi, než na sebe. Má rád pohodlí a bezpečí.
- **Strategie obranná** – odmítání přijmutí stáří a pomoci od ostatních lidí. Tito lidé jsou hyperaktivní, chtějí mít moc a nad vším kontrolu, většinou pracují, i když už mají nárok na důchod. Bojí se závislosti.
- **Strategie nepřátelství** – takoví lidé jsou nepřátelští, agresivní, podezřívaví. Stále si na něco stěžují, vinu svalují na druhé.

- **Strategie sebenenávisti** – senioři jsou přehnaně sebekritičtí, cítí se osamělí a zbyteční.

Tyto strategie už popsal v roce 1966 D. B. Bromley.

K úspěšnému stárnutí a stáří napomáhá **Srncova strategie ROSA. R** – racionální postoj (rozumět stárnutí a změnám, které se dějí v organismu), **O** – orientace na budoucnost (plánovat a těšit se na to, co přijde), **S** – sociální kontakty (přátelství, láska, společenský život), **A** – aktivita (duševní i tělesná činnost, záliby) (Špatenková, 2013, s. 13).

Dříve se lidé nedoživali vysokého věku, důkazem je i zmínka STUARTA-HAMILTONA (2012, s. 19) „*It is estimated that in the prehistoric old age was extremely rare, and even up to the seventeenth century. Probably only about 1 per cent of the population was over 65.*“ („*Odhaduje se, že v prehistorické době bylo stáří extrémně vzácné, a to až do 17. století. Pravděpodobně jen jednomu procentu populace bylo přes 65 let.*“)

Nyní se stárnutí populace stává celosvětovým problémem, v Evropě má být v roce 2050 podíl osob starších 60 let až 35 % populace. Dle Českého statistického úřadu budou v ČR v roce 2020 tvořit senioři téměř třetinu obyvatel. Proto je důležité otázku stárnutí řešit a měla by být předmětem zájmu všech občanů. Vždyť jednou bude každý občan starý. Měli bychom co nejlépe naplňovat koncept aktivního stárnutí, což znamená život nejen prodlužovat, ale i zkvalitňovat. „*Pojem aktivního stárnutí vychází ze zásad Organizace spojených národů pro seniory, které lze v bodech shrnout následovně: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace. V pojmu aktivní stárnutí je zahrnuto také respektování práva starších lidí na rovnost příležitostí, jejich zodpovědnost, účast na veřejných rozhodováních a ostatních aspektech komunitního života.*“ (Špatenková, 2013, s. 7).

Dle HAŠKOVCOVÉ (2010, s. 86) „*stárne lidstvo jako celek*“. Důvodem je efektivní zdravotní péče, zdravý způsob života a zvyšování naděje na dožití ve vyspělých i rozvojových zemích vlivem dobré životní úrovně.

Na dlouhověkost je nahlíženo jako na hrozbu, neboť senioři odčerpávají veřejné finance, ale nepodílí se na jejich tvorbě. Na druhé straně však přináší i vytváření nových pracovních míst a tím i růst trhu. Stárnutí populace můžeme brát i jako efektivní potenciál pro společnost, zejména jako zdroj moudrosti, vysoké odbornosti a know-how. Je však třeba se zaměřit

na zdraví a celoživotní učení, od čehož se odvíjí i aktivní účast na trhu práce a rozvoji občanské společnosti. Zajištění důstojné a odpovídající péče o seniory je povinností každé společnosti. Tyto skutečnosti můžeme nalézt i v Národní strategii podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 (Špatenková, 2013, s. 8 - 9).

Pod pojmem aktivní stárnutí si senioři dle českého výzkumu představují nejčastěji: „kontakt s okolním světem (16 %), sport (14 %), koníčky a zájmy (13 %), brigády, práce (11 %), vzdělání, aktivně na sobě pracovat (6 %), neví (5 %), pořád něco dělat - obecně (5 %), výlety, procházky (4 %), pozitivní náhled na život (3 %), práce na zahradě, chata, chalupa (3 %), rodina (2 %), nepřipouštět si stáří (2 %), pasivní trávení času (2 %)“ (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 78).

Ze zahraničního výzkumu vyplynuly důležité výhody, které aktivní stárnutí přináší: „rozvoj dovedností, zlepšení fyzické aktivity, zvýšení kreativity a vlastního vyjádření, pocit užitečnosti a zodpovědnosti, uspokojení z péče o druhé, možnost vyjádření názoru, možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém, důvod k vycházení z domu a cestování, příležitosti k vedení týmu, setkávání v klubech a dalších skupinách“ (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 79).

Stáří může být kalendářní (chronologické), ale též biologické a sociální. Kalendářní stáří je jednoznačně dané datem narození. Ovšem důležitější je funkční věk, který je dán biologickými, psychologickými a sociálními faktory. Biologické stáří se posuzuje dle involučních změn a tělesných známek stárnutí. Lze je zjistit pomocí speciálních vyšetření. Sociální stáří je dáno nárokem na starobní důchod. Mění se sociální role, potřeby, životní styl a ekonomické zajištění. Dle KALVACHA a MIKEŠE (2004, s. 47) pojem poukazuje i na rizika seniorů, k nimž patří: maladaptace (nepřizpůsobení se novým podmínkám), penzionování, ztráta životního programu a společenské prestiže, osamělost, ztráta soběstačnosti, ageismus, apod. (Špatenková, 2013, s. 15).

Dle PACOVSKÉHO (1990) se stáří vyznačuje nezvratnými změnami v organismu, které postupně omezují a oslabují jeho funkce. Některé schopnosti a dovednosti se mohou však časem i zlepšovat, například trpělivost, vytrvalost, pochopení druhých lidí a rozvaha (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 59).

1. 2 Senior a změny ve stáří

Pojem „*senior*“ se začal používat, protože je významově neutrální, navazuje na pojem *sénium*, je jasný a flexibilní a je příznivě přijímán samotnými staršími lidmi. V odborné literatuře se kromě pojmu *senior* vyskytují i pojmy jako „*geront*“ (v gerontologii), „*senescent*“ (v psychologii), nebo se hovoří o lidech „*starých*“ či „*důchodcích*“.

Se změnami ve stáří se setkáváme v rovině tělesné, psychické, sociální i spirituální.

Rozdělení seniorského období:

1. rané stáří, starší věk, mladý senior 60 – 74 let
2. vlastní stáří, starý člověk, starý senior 75 – 89 let
3. dlouhověkost, velmi starý senior 90 a více let

Pro seniorské období se používají i termíny „*postproduktivní věk*“, „*ekonomicky postaktivní věk*“, „*třetí věk*“ - členění lidského života na tři základní etapy – dětství a mládí, dospělost, stáří, „*čtvrtý věk*“ - období závislosti, osobní nesamostatnosti (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 27).

Dle KALVACHA má seniorská populace své charakteristické rysy. Patří mezi ně **heterogenost** (osobnostní vlastnosti, variabilita involučních biologických procesů, chorobné změny, životní zkušenosti, znalosti, hodnotový systém, očekávání, sociálně ekonomické zázemí), **proměnlivost** (generace seniorů se vyvíjejí, liší se vzdělaností, aktivitou i nároky), **ohroženost** (oproti mladší generaci jsou zranitelnější – ageismus, předsudky, pokles schopností, chudoba), **převaha žen** (s tím souvisí osamělost starších žen), **ekonomická limitovanost** (odchodem do důchodu jim klesne příjem), **změna struktury volného času** (nadbytek volného času – nabídka vhodných aktivit), **ohrožení v souvislosti se silničním provozem i dopravou** (chodci – pomalejší pohyblivost, stabilita), **nemocnost**, **ztráta soběstačnosti**, kdy jsou závislí na rodině, sociálních službách, ústavní péči (Petřková, 2004, s. 28 – 29).

Dle RABUŠICE se traduje mezi lidmi mnoho zažitých stereotypů. Senior je chápán **jako nemocný, osamělý a chudý**. Senioři jsou mnohdy vytlačováni na okraj společnosti, dochází k marginalizaci. Chtělo by se říci, že **nemocnost** závisí na věku, ale souvislost není moc velká. Výzkumem se zjistilo, že až ve vyšším věku označují senioři svůj zdravotní stav za špatný. Ženy častěji než muži si stěžují na špatnější zdravotní stav. Kromě pohlaví

se ukázalo důležitým ukazatelem též vzdělání. Lidé s nižším vzděláním hodnotí svůj zdravotní stav mnohem hůře. Dalším stereotypem se jeví **osamělost**. Ve výzkumu z roku 1996 se ukázalo, že jen asi 8 % seniorů nemají žádnou blízkou osobu, 50 % mělo 1 - 3 blízké osoby. Ve výzkumu se zjistilo, že 73 % seniorů se schází se svými přáteli minimálně jednou za týden. Z analýzy sociálních kontaktů vyplývá, že senioři nejsou ani osamělí, ani pesimističtí, jak si také někteří lidé myslí. **Chudoba** by se měla brát z perspektivy nejen subjektivní, ale i objektivní. Z hlediska objektivního na tom nejsou čeští senioři zle a neměli by mít problém s uspokojováním základních potřeb. Ovšem subjektivně se pocity chudoby dostavují u 30 % - 50 % seniorů a ti pak mají pocity deprivace (Petřková, 1999, s. 18 – 28).

K zásadním životním změnám v seniorském věku patří: odchod do důchodu, „vylétnutí“ dětí z rodinného hnízda, narození vnoučat, smrt partnera, blízkých lidí, změny bydlení, institucionalizace, biologické změny, změny v psychologickém potenciálu a sociálních rolí, změny spirituální.

Odchod do důchodu (penzionování) mívá za následek ztrátu profese a s ní spojenou změnu identity (starobní důchodce), omezení sociálních kontaktů se spolupracovníky, nižší materiální příjmy (starobní důchod, sociální dávky), změnu životního stylu a reorganizaci času. Důležitá je příprava na odchod do důchodu, mít dostatek přátel i mimo zaměstnání, pěstovat různé záliby, udělat si finanční rezervy, atd.

Syndrom prázdného hnízda postihuje především ženy, pro které byla péče o děti a rodinu hlavní životní prioritou. Nepřipravenost může vést až k depresím.

Narození vnoučat může vnést mnoho radosti do života seniorů.

Smrt partnera či partnerky nebo jiného člena rodiny či přátel bývá nejtěžší ztrátou. Pro některé seniory je závažným problémem očekávání vlastní smrti.

Změny bydlení a vstup jedince do instituce sociální péče mohou senioři vnímat jako vytržení z vlastního domova, kde to znali a měli rádi. Většinou se jedná i o ztrátu svých známých.

Biologické (fyziologické) změny jsou nejvíce patrné ve vzhledu, držení těla, kvalitě vlasů a kůže, v pohybové oblasti. V důsledku stárnutí dochází k mnoha involučním změnám, které mohou mít za následek menší odolnost organismu, úbytek svalové hmoty, energie a vitality, poruchy činnosti orgánů (ledviny, játra, zažívací orgány), zhoršení zraku a sluchu, čichu, hmatu. Dochází ke změnám chuti, zvyšuje se práh citění bolesti, snižuje se motorická kapacita, zvolňuje se chůze, bývá pomalejší řeč i útlum sexuální aktivity. Ve stáří

jsou také potíže s dýcháním, ztrátou zubů, s regulací tělesné teploty, se změnami v kardiovaskulárním systému (arterioskleróza), s inkontinencí atd.

Změny psychologické - s rostoucím věkem dochází ke zpomalování psychických procesů, zhoršuje se pozornost (rozsah) i paměť (zejména krátkodobá). Co se týká inteligence, můžeme ji rozdělit na fluidní a krystalizovanou. Fluidní je geneticky podmíněná kapacita mozku, která umožňuje rychle se učit, vrcholí v adolescenci. Není závislá na vzdělání ani zkušenosti. Krystalizovaná inteligence je výsledkem formálního vzdělávání, je založena na získávání zkušeností a dovedností k řešení životních situací. Nemusí klesat ani ve vyšším věku, může kompenzovat pokles fluidní inteligence. Dříve se zpochybňovala i schopnost učit se a studovat ve starším věku (docilita), nyní se zjistilo, že docilita s věkem neklesá, ale modifikuje se. Starším lidem pomáhá krystalizovaná inteligence. Tvořivost (kreativita) byla dříve také spojována s poklesem vlivem věku, ale novější výzkumy ukazují, že tvořivost nemusí být závislá na věku. Co se týká osobnosti člověka, tak se ve stáří zvýrazňují některé vlastnosti. Nejistota člověka může mít vliv na opatrnost, nerozhodnost, puntičkářství, egocentrismus, podezíravost, vztahovačnost, nesnášenlivost, lakotu a hlubší introverzi (Špatenková, 2013, s. 30 - 37).

Změny sociálních rolí - starý člověk některé role ztrácí (profesní role), jiné však může získat (role babičky a dědečka, role účastníka vzdělávacího kurzu). Tyto nové role mohou být velmi naplňující (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 70).

Změny spirituální – staří lidé často bilancují, snaží se narovnat křivdy a smířit se s tím, co se jim v životě přihodilo. Někteří senioři se špatně vyrovnávají s očekáváním vlastní smrti a tak si kladou otázky, které se týkají smyslu a kvality života (Matoušek, 2013, s. 371).

1.3 Lidské potřeby a kvalita života ve stáří

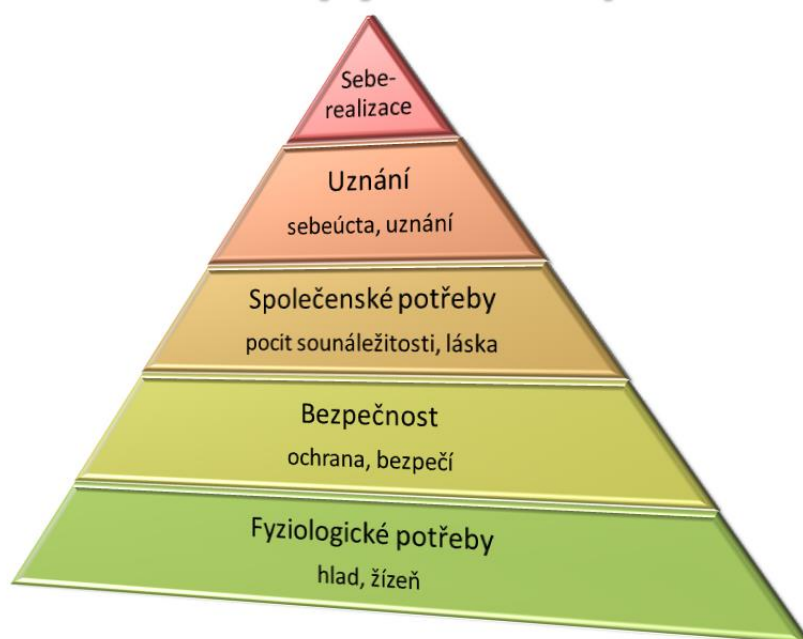
Dle NAKONEČNÉHO (1995) lze **potřebu** charakterizovat jako projev nějakého nedostatku, něčeho žádoucího. Potřeby mají motivační funkci. Dělí se na fyzické, sociální a psychické, dále na primární a sekundární, vrozené a osvojené. Mezi představitele, kteří se zabývali potřebami patří Maslow, Dougall, Cattell (Šerák, 2009, s. 48).

MASLOW rozlišil dvě skupiny potřeb. První skupinu tvoří ty, které se vztahují k pocitu nedostatku něčeho pro život důležitého. Například hlad, spánek, odpočinek. Do druhé skupiny zařadil ty, které vycházejí z vůle a iniciativy člověka, z potřeb poznání, tvorby a estetiky. V průběhu života lidé upřednostňují různé druhy potřeb.

Maslow sestavil tzv. hierarchii – pyramidu (žebříček) potřeb dle důležitosti.

1. biologické a fyziologické potřeby (potrava, spánek)
2. potřeba jistoty a bezpečí, ochrany, péče a pomoci
3. potřeba přátelských vztahů, lidské sounáležitosti a lásky
4. potřeba úcty, posilující naše „já“ (uznání a ocenění)
5. potřeba seberealizace (splnit svůj životní úkol a zanechat tak po sobě stopu) (Kalvach a kol., 2011, s. 32).

Maslowova pyramida potřeb



Obrázek č. 2 Maslowova pyramida potřeb (http://lorenc.info/obrazky/smartart/smartart_xkobt06_3.png)

V roce 1995 vytyčil LEARY co je pro člověka nejdůležitější – „*být považován za člověka, který má svou důstojnost, hodnotu, kterému se proto dostává potřebné pozornosti, ohledu a úcty od druhých lidí*“ (Kalvach a kol., 2011, s. 33).

Stále menší roli hrají biologické potřeby oproti potřebám společenským. Z pohledu ekonomie jsou potřeby důležité pro rozvoj hospodářství. Z tohoto pohledu rozdělujeme potřeby na materiální a nemateriální, měří se z hlediska spotřeby. V sociologii potřeba představuje nedostatek podmínek nutných k zachování systémů. Potřeby dělíme na celospolečenské, skupinové a individuální. Kulturní a vzdělávací potřeby jsou ovlivňovány postavením v rodině, pracovní činností, výši příjmů, vzdělaností, kulturní úrovní členů rodiny a tradicemi. Na základě potřeb se rozvíjí zájmy, které umožní uspokojení potřeb, a tím i vznik potřeb dalších (Šerák, 2009, s. 48 – 50).

Kvalita života je úzce spjata se subjektivním vnímáním vlastního života, které bývá odlišné od pocitů okolí daného člověka „*(např. někteří lidé se zdravotním postižením nepovažují kvalitu svého života za horší, než jakou mají jejich „zdraví“ vrstevníci)*“ (Müller, 2013, s.10).

Pro každého představuje kvalita života něco jiného. Kvalitu života ovlivňuje věk, zdravotní stav, fyzická a psychická výkonnost, pohlaví, rodinná situace, životní úroveň, socioprofesionální status apod. Subjektivně ovlivňují kvalitu života v postproduktivním věku hodnotové orientace a kultivace osobnosti. Nejdůležitější je různorodost potřeb a možnost jejich uspokojování v oblasti tělesné, psychické i sociální. Psychologicky má být pro aktivní stárnutí zachována aktivita a pocit užitečnosti. Odchodem do důchodu se snižuje aktivita, omezují se sociální kontakty a s nimi i komunikace, jedinec ztrácí svou profesní roli a může se cítit neužitečný a méně hodnotný. Těmto negativům se mohou senioři vyhnout vhodným vyplněním volného času, například vzděláváním (Petřková in Bočková, 1994, s. 25 - 26).

ČORNANIČOVÁ popisuje kvalitu života jako koncept toho, co přináší pocity pohody a spokojenosti se životem na základě vlastních představ, nadějí, očekávání a přesvědčení. Kvalita života je často spojována s životní úrovní (s životním standardem), mezi něž patří příjmy, výdaje, bydlení, vybavenost domácnosti, vzdělání, očekávaná délka života, podíl jednotlivce na společenské spotřebě.

Dále hovoří o **třech základních charakteristikách kvality života**:

- globální pojem, ale v teoretických přístupech může inspirovat společenskou praxi, i individuální život jednotlivce
- zahrnuje činitele materiální, biologické, psychologické, sociální a kulturní, které mohou být faktory kvality života
- v různých životních obdobích i situacích se může kvalita života lišit, proto jsou i specifické aspekty ve stáří. Senior se musí vyrovnávat s omezením kvality života zejména důsledkem pokročilého věku, který s sebou nese řadu onemocnění, bolesti, snižování schopností zvládání určitých situací, závislosti na jiných osobách, materiální omezení, apod. S kvalitou života ve stáří se stále více spojuje duchovní stránka, hledání smyslu, které navozují životní spokojenost a pohodu jedince.

Dle WHO (Světové zdravotnické organizace) se na kvalitě života podílí čtyři základní oblasti:

- tělesné zdraví a úroveň nezávislosti
- psychické funkce
- sociální vztahy
- prostředí (domov, svoboda, volnočasové aktivity, hluk, finance, doprava) (Čornaničová, 2004, s. 40 – 48).

Kvalitu života ovlivňuje i vlastní spokojenost se životem. Výzkum Respekt institutu (2010) potvrzuje, že méně spokojeni jsou lidé nezaměstnaní a lidé s nižším vzděláním. Dále z výzkumu vyplývá, že „*lidé ve věku mezi 55 až 65 lety bývají frustrováni nejistotou ohledně udržení si pracovního místa. Dalším důvodem určitých obav často bývá i přechod z práce do důchodu, ...*“ (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 6).

Ve výzkumu se také potvrdilo, že české seniory omezuje věk, který je spojen se snižující se kondicí člověka a vyšší nemocností. Podle mezinárodního výzkumu SHARE pocítují Češi nad 50 let též finance jako omezení (68 %). Nejsilněji jej pocítují lidé ve věku 50 až 59 let, s vyšším věkem už pocit omezení klesá (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 8).

Profesor Švancara definoval zásady psychohygieny a psychické adaptace ve stáří jako „**5P**“

- **perspektiva** (směrování, zachování životního programu)
- **pružnost** (flexibilita, schopnost uznat změnu a omyl, práce na osobnostním růstu)
- **prozíravost** (včasné vytvoření bezbariérového bydlení, ekonomické zajištění)

- **porozumění pro druhé** (tolerance, dobré mezilidské vztahy)
- **potěšení** (úsilí o to „mít se nač těšit“) (Kalvach a kol., 2011, s. 82 - 84).

Kvalita života souvisí především se smysluplnými aktivitami, které vedou k absenci depresivních pocitů. Větší vliv na kvalitu života mají psychologické a sociální dispozice, nežli biologické či ekonomické. Kvalitu života mohou zlepšit dobré vztahy rodinné, vztahy s přáteli a sousedy, účast na společenském životě, užívání si života a udržení si co nejdéle vlastní nezávislosti. Kvalita života seniorů je záležitostí celé společnosti. Společnost by se měla umět vypořádat s otázkami integrace seniorů do společnosti, ageismem a diskriminací seniorů (Špaténková, Smékalová, 2015, s. 44).

Shrnutí

Charakterizovali jsme si základní pojmy stáří, stárnutí, senior, změny ve stáří, lidské potřeby a kvalita života. Vlivem stárnutí se musí člověk vyrovnávat s některými omezeními, proto je třeba kompenzovat je naplňováním lidských potřeb, nejen biologických, ale zejména potřebami bezpečí, pomoci, lidské sounáležitosti, lásky, úcty a seberealizace. Každý člověk se vyrovnává se stárnutím jinak. Stáří neznamená ustrnutí, ale možnost kvalitního prožití zbytku života s aktivním využitím volného času.

2 AKTIVIZACE SENIORŮ

Aktivizace seniorů je velmi účinná proti předčasnému stárnutí a současně je i prostředkem zlepšujícím kvalitu života seniorů. Díky vlastní aktivitě jsou senioři déle soběstační (Müller, 2013, s. 74).

2.1 Volný čas

„Pod pojem volný čas se běžně zahrnují: odpočinek, rekreace, zábava, zájmová činnost, dobrovolné vzdělávání a dobrovolná společensky prospěšná činnost“ (Němec a kol., 2002, s. 17).

Definice na téma volného času je hodně. Shrňeme-li je, tak můžeme říci, že volný čas je doba, kdy člověk patří sám sobě, může svobodně dělat to, co mu přináší potěšení či odpočinek. V tu dobu by měl být člověk osvobozen od všech povinností. Ale nesmíme slova „osvobozen od všech povinností“ brát doslovně. Důležitý je však způsob trávení volného času. Záleží, jestli volný čas strávený určitým způsobem přinese jednotlivci i společnosti užitek či nikoliv. Špatně vyplněný volný čas má neblahý vliv na rozvoj morálních vlastností. Za optimální se považuje kombinace odpočinku (relaxace fyzická i duševní), zábavy a vlastního rozvoje člověka (Hradečná a kol., 1998, s. 65 – 66).

V současnosti se stává volný čas cílem lidského snažení a konzumu. Děje se tak prodlužováním pracovní doby nebo i přijetím druhého zaměstnání. Člověk chce uspokojit stále větší požadavky své, i ze strany rodiny. Má stále nové potřeby a tím se stává tzv. otrokem. Paradoxně zapomíná však na sebe i své nejbližší, vzdává se lidských setkání, neboť nemá čas. Oproti této skupině vyvstává skupina lidí nezaměstnaných, kteří mají volný čas celý den. Z nedostatku prostředků nemohou volný čas svobodně naplňovat, tudíž ztrácí status volného času (Němec a kol., 2002, s. 16).

Podle BAKALÁŘE (1978, s. 65 – 66) má volný čas dimenzi jednotlivce, ale také společenskou (sociální). Mnoho činností, které člověk vykonává ve skupinách nebo organizacích má společenský význam a dosah. Svou aktivitou vytváří hodnoty, normy a vzorce a společnost ho v tom podmiňuje.

Veškerý čas můžeme rozdělit na

- pracovní,
- vázaný či polovolný (stravování, hygiena, spánek, péče o domácnost a děti),
- volný.

Podle KRYSTONĚ (2006) lze vnímat **volný čas** jako **hodnotu individuální** (seberealizace jedince), **sociální** (životní styl), **edukační** (vzdělávání a celkový rozvoj). K hodnotám, které lidé nejvíce oceňují patří rodina, partnerství, zdraví, zaměstnání, přátelství i volný čas. Volným časem se zabývají různé společenské vědy, např. sociologie (symbol věku, sociální pozice, profese, ...), psychologie (prožívání reality, duševní aktivita ve volném čase, motivace), pedagogika a andragogika (výchova a vzdělávání ve volném čase). V pojetí DUMAZEDIERA (1962) je volný čas charakterizován osvobozením od institucionálních povinností, nezainteresovaností, hédonismem (cílem je uspokojení). **Hlavní rozdíl mezi volným časem a prací vidí v libovůli, kde se uplatňují slova „mohu“, „chci“, „mám chuť“.** Typická pro volný čas je dobrovolnost, svobodná volba, pružný časový režim, přirozenost. **Podle druhu činností dělíme volný čas** na odpočinkový, rekreační, zájmový (Šerák, 2009, s. 26 – 28).

Funkce volného času dle VÁŽANSKÉHO (1996) jsou:

- **rekreace** (nashromáždění sil)
- **kompence** (rozptýlení, bezstarostnost)
- **edukace** (vzdělávání, potřeba poznání)
- **kontemplace** (potřeba klidu, autoreflexe)
- **komunikace** (kontakt, empatie, sdělování)
- **integrace** (pocit sounáležitosti, rituály, tradice)
- **enkultura** (kreativní rozvoj, fantazie)
- **participace** (angažovanost, iniciativa, spoluodpovědnost)

Uvedené oblasti tvoří propojený celek, ovšem v moderním světě převažuje uspokojování rekreačně-kompenzačních potřeb (Šerák, 2009, s. 29 – 30).

Volný čas ovlivňuje mnoho činitelů, například hospodářská stagnace a krize v zemi, demografické či kulturní vlivy. Prožívání volného času závisí na zaměření osobnosti, typu výchovy a společenském prostředí. Záleží také na vzorech chování a žebříčku hodnot, které se vytvářejí hlavně v dětství, ale i v průběhu života.

Mezi významné faktory patří věk, pohlaví, profese, vzdělání, sociální skupina a bydliště.

Dle KUBÍKA a DUBNOVÉ (2003) jsou lidé nejaktivnější okolo 17 let, v této době se utváří zaměření člověka a jeho životní styl. **Mladší lidé** preferují sledování televize, setkávání s přáteli a návštěvy kulturních a společenských akcí. Zatímco **starší lidé** mají záliby v kutilství a v práci na zahradě. **Mezi pohlavími** je rozdíl v individuálních činnostech (sběratelství), v kolektivních sportech a v sebevzdělávání, které preferují zejména muži. Naopak ženy se soustředí více na rodinu, domov, četbu, kulturní a společenské akce.

Čím vyšší má člověk **vzdělání**, tím klesá sledování televize, pasivní nečinnost, návštěvy hospodských zařízení a věnování se ručním pracem. Tito lidé se více věnují sportu, četbě, návštěvám kulturních akcí a výletům do přírody. Chtějí pracovat na svém osobnostním rozvoji, lépe se orientují v nabídce zájmových aktivit. Určité **sociální skupiny** (rodina, kamarádi) mají svůj systém hodnot a norem. Nejvíce nás ovlivňuje rodina, některá preferuje umělecké aktivity, jiná sportovní. Nejmenší rozdíly vlivem deurbanizace lze sledovat ve faktoru **bydliště**. Městští obyvatelé prožívají svůj volný čas různorodě. Venkovští obyvatelé se věnují podobným činnostem, tj. práci na zahradě, kutilství a údržbě domu. Vesnice se někdy snaží přejímat městskou kulturu, ale jsou závislé na dobrovolné činnosti a vzdálenosti od kulturních center. Projevuje se zde více smysl pro kolektivní život. Dle PÁCLA (1988) má volný čas pro městské lidi vysokou hodnotu, na vesnici je chápán jako promarněný čas (Šerák, 2009, s. 37 – 41).

Volnočasové aktivity pro seniory jsou v ČR organizovány neziskovými organizacemi nebo obecními úřady. V menší míře i krajskými úřady. Ve větších městech zajišťují seniorům více druhů aktivit různé organizace a instituce. Na vesnicích se rozvíjí aktivity svépomocí mezi obyvateli, obec jim může poskytnout zázemí či vybavení. „*Volnočasové aktivity mohou u starších lidí výrazně napomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu*“ (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 77).

Je důležité nabízet starším lidem různé podněty, které je budou k nějaké aktivitě motivovat, aby vhodně vyplnili svůj volný čas a nestali se apatickými. V rámci zachování autonomie starých lidí by se pracovníci sociálních služeb měli ptát uživatelů, jak chtějí trávit volný čas, co si přejí dělat a s kým se chtějí stýkat (Haškovcová, 2012, s. 53 - 56).

2.2 Aktivní a pasivní využití volného času

Někteří senioři neumějí nebo nechtějí svůj volný čas využívat aktivně. Může se to odrazit na jejich psychice (rozmrzelost, větší soustředění se na různé bolesti) a rovněž to může mít vliv i na fyzickou stránku. Snahou společnosti, státních i nestátních organizací je jejich motivování pro smysluplné trávení volného času.

„Aktivizace je specifická intervence do života staršího, resp. starého člověka s cílem naplnit jeho fyzické, psychické i společenské potřeby a umožnit mu žít pokud možno plnohodnotný život.“ (Špatenková, 2013, s. 67).

Jedná se o různé aktivity, které mohou zlepšovat soběstačnost a kondici seniorů a smysluplně vyplňovat jejich volný čas. Smyslem aktivizačních činností je navození stimulačních podnětů, které mohou u starších lidí probudit zájem o sebe a své potřeby, mobilizaci sil a tak zabránit závislosti. **Mezi aktivizační činnosti zahrnujeme:**

- reminiscenční terapii (vzpomínání, které aktivizuje mentální funkce)
- arteterapii (terapie uměním, zejména výtvarným)
- muzikoterapii (využívají se účinky hudby na psychiku člověka)
- dramaterapii (léčba divadlem a dramatem)
- zooterapii (terapie se zvířaty, která navozuje pozitivní prožitky, pocit potřeby, ...)
- ergoterapii (léčba prací s ohledem na možnosti člověka)
- terapii zahradničením (příznivě působí na tělo, mysl i duši)
- terapii pohybem (cvičení, chůze a tanec)
- validační terapii (uznání opravdovosti pocitů na základě tolerance, vcítění a empatického naslouchání) (Špatenková, 2013, s. 67 - 74).

Pro společenské uplatnění seniorů je důležitá sociální aktivizace, udržování společenských kontaktů nebo pokračování v pracovních aktivitách. **Senioři by si měli najít smysluplnost svého života.** Aktivní zdravé stárnutí je ovlivnitelné životním stylem, pohybem, výživou, psychickým zdravím, předcházením úrazů apod. *„Snaha o aktivizaci seniorů však musí respektovat individuální možnosti i přání člověka.“ (Dvořáčková, 2009, s. 24).*

Výzkumná práce na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích byla zaměřena na kvalitativní výzkum. Hlavním cílem bylo zjistit, jak aktivity provozované v mládí korespondují s aktivitami ve stáří. Dále, které aktivity preferují senioři nyní. Výzkumu se zúčastnili čtyři ženy a čtyři muži ve věku 60 až 80 let. Ve výsledku výzkumu se potvrdilo, že záliby, které měli lidé už v mládí, souvisejí se zálibami ve stáří. Společnými aktivitami, kterým se věnují muži i ženy, bylo sledování televize, čtení denního tisku a knih. Ženy se zajímají více o zdravotní vědu a kulturu. Muže láká historie a počítače. Senioři žijící na vesnici chovají domácí zvířata, jezdí na kole a chodí na vycházky. U lidí žijících ve městě převažuje posezení s přáteli, péče o vnoučata a turistika. Všichni respondenti si uvědomovali svůj díl odpovědnosti, jak prožijí stáří a snažili se žít aktivně. Aktivity sledovaných seniorů byly pestré a smysluplné (Dvořáčková, 2009, s. 25).

Aktivní znamená být více iniciativní, samostatný, výkonnější, usilovnější a efektivnější. Aktivita přispívá ke spokojenosti, k udržení tělesné a psychické výkonnosti, k rehabilitaci, k zapojení do společnosti a tím ke zvyšování kvality života seniorů (Müller, 2013, s. 75).

Někteří senioři jsou aktivní, velký počet starších lidí je však pasivních. Sedí u televize či u rádia nebo jen tak polehávají. Je třeba zachovat a rozvíjet jejich fyzickou a psychickou zdatnost. Zejména nemocné seniory musíme přiměřeně aktivovat, aby byli co nejvíce soběstační nebo alespoň, aby se cítili dobře (Haškovcová, 2012, s. 49 – 50).

Mezi aktivní a společensky užitečné vyplnění volného času patří i zájmové vzdělávání. Zahrnuje oblast organizované i individuální edukace dle osobních zájmů a potřeb. *„Každému jedinci by měla být poskytnuta příležitost kvalitně využít svůj volný čas (kvalitně znamená tvůrčím způsobem, se zaměřením na vlastní rozvoj)“* (Šerák, 2009, s. 54).

Vzděláváním, výchovou a péčí ve stáří se zabývá vědní disciplína Gerontagogika.

2.3 Gerontagogika

Gerontagogika je hraniční disciplínou mezi andragogikou a gerontologií, termín vznikl z řeckého gerón = stařec + agóge = vedení. **Andragogika** je věda o výchově, vzdělávání a péči o dospělé. **Gerontologie** je věda o procesech stárnutí člověka, o problematice života ve stáří.

Disciplína gerontagogika má i mnoho jiných názvů například dle LIVEČKA (1979) gerontopedagogika, dle ČORNANIČOVÉ (1998) geragogika, dle KALVACHA a kol. (2004) gerontogogika, ale existují i další jako geragogie, vzdělávací gerontologie, pedagogika starších lidí, vzdělávání seniorů apod. Ať už se nazývá tato disciplína jakkoliv, **jde především o výchovu ke stáří a ve stáří**. Objektem gerontagogiky by měl být člověk vyššího věku, resp. starší dospělý (nad 65 let) (Špatenková, 2013, s. 22 – 25).

Dle ČORNANIČOVÉ (1998, s. 125) geragogiku můžeme zařadit do široké skupiny věd o člověku a společnosti jako je filozofie, psychologie, pedagogika, sociologie, politologie, medicína, ekonomie. „*V užšom zaradení patrí medzi vedy zamerané na skúmanie výchovy, na „antropoagogickú“ podporu človeka – medzi vedy o výchove. Súčasne, svojim zameraním na cieľovú skupinu seniorov,... sa zaraďuje medzi gerontologické vedy. Obe tieto vedné skupiny predstavujú tiež oporné teoreticko-poznatkové rozvojové zdroje geragogiky.*“

MÜLLER (2013, s. 8 - 13) popisuje gerontagogiku jako obor zaměřený na edukaci seniorů, zabývající se komplexní péčí, pomocí a podporou starších lidí při uspokojování jejich potřeb. Vychází z gerontologie, navazuje na poznatky z gerontopsychologie, sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky a práva. Gerontagogika nabízí své okruhy zájmů i speciálněpedagogické gerontagogice, která se zabývá seniory se speciálněpedagogicky akceptovatelnou příčinou znevýhodnění vlivem involučních a chorobných změn a jejich udržení společenského statusu.

Předmětem gerontagogiky je edukace (kulturní výchova, zdravotní osvěta), můžeme zde zahrnout také vzdělávání (U3V, A3V), poradenství (sociálněprávní, finanční), péči (volný čas, rekreace, seberealizace) a funkcionální působení (masmédia, působení prostředí – ekologie, bydlení, organizace apod.). **Cílem gerontagogiky** je adaptace seniora na involuční změny organismu, na snižování schopností a výkonů, na omezování soběstačnosti, na změnu

životní role a na umírání. Souhrnně lze říci, že „*Cílem gerontagogiky je hledání (a nalézání) umění žít a stárnout.*“ (Špatenková, 2013, s. 28).

Dle PETŘKOVÉ a ČORNANIČOVÉ (2004, s. 21) je předmětem gerontagogiky studium a systematizace poznatků týkajících se edukace v širším pojetí ve vztahu k seniorům. Gerontagogika zahrnuje vlastní seniorskou edukaci (těžiště zkoumání), preseniorskou (příprava na stáří) a proseniorskou edukaci (podpora seniorů a mezigenerační porozumění). Gerontagogika je dle Petřkové, Čornaničové relativně samostatná věda. Co se týká věd o výchově má stejný předmět (edukaci) i metody zkoumání, liší se však cílovou skupinou. Seniori spadají do populace dospělých, tudíž je gerontagogika specializovaná andragogická disciplína. Ve vztahu ke gerontologickým disciplínám má stejnou cílovou skupinu, ale liší se svými metodami.

Shrnutí

Vymezili jsme pojmy jako je volný čas, aktivizace, aktivizační činnosti, gerontagogika. Objasnili jsme funkce volného času, co ovlivňuje prožívání volného času, druhy aktivního a pasivního využití volného času. Seznámili jsme se s výzkumem, který se týkal aktivit ve volném čase. S aktivním využitím volného času mohou seniorům pomoci i některé sociální služby.

3 AKTIVIZACE V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH PRO SENIORY

S přijetím zákona č.108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů dochází ke zkvalitnění péče s cílem důstojného a plnohodnotného života seniorů.

Hlavní prioritou je zajistit seniorům takovou péči, aby mohli setrvat co nejdéle ve svém přirozeném prostředí. Když začínají být starší lidé méně soběstační, mohou využít terénních či ambulantních sociálních služeb. Pokud ani taková péče nestačí, mohou nastoupit do pobytových sociálních služeb.

3.1 Typologie sociálních služeb pro seniory

Základní druhy sociálních služeb § 32

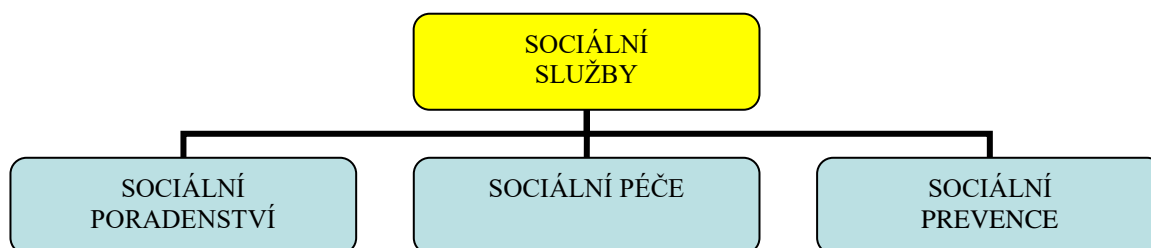


Schéma č. 1 **Druhy sociálních služeb** (vlastní zpracování)

Sociální poradenství se dělí na základní a odborné sociální poradenství. Prostřednictvím základního sociálního poradenství dostávají občané informace, jak řešit nepříznivou sociální situaci. Odborné sociální poradenství je poskytováno jednotlivým sociálním skupinám ve specializovaných poradnách. Co se týká seniorů, pak je jim nejčastěji zprostředkováno poradenství v poradnách pro seniory a v poradnách pro osoby se zdravotním postižením.

Senioři nejčastěji využívají **služeb sociální péče**, které jim pomáhají zajistit soběstačnost, podporují žití v jejich přirozeném prostředí a snaží se umožnit jim zapojení do běžného života společnosti. V případech, kdy už jim to zdravotní stav nedovoluje, zajišťují jim tyto služby důstojné prostředí a zacházení. **Služby sociální prevence** zabraňují sociálnímu vyloučení osob, které jsou tímto ohroženy. Cílem těchto služeb je napomáhat osobám k překonání jejich nepříznivé sociální situace a chránit společnost před nežádoucími společenskými jevy. Senioři nebo osoby se zdravotním postižením mohou využít například sociálně aktivizační

služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením nebo sociální rehabilitace (Matoušek a kol., 2007, s. 43 – 44).

Mezi služby sociální péče, které nejčastěji využívají senioři, patří: pečovatelská služba, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, osobní asistence, centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, odlehčovací služby, tísňová péče, průvodcovské a předčitatelské služby, sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních ústavní péče (Špatenková, 2013, s. 64).

Formy poskytování sociálních služeb § 33

- **Pobytové** - služby spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb
- **Ambulantní** - služby, za kterými osoba dochází nebo je doprovázena nebo dopravována do zařízení sociálních služeb a součástí služby není ubytování
- **Terénní** - služby, které jsou osobě poskytovány v jejím přirozeném sociálním prostředí (Zákon č. 108 ze dne 14. března 2006).

„V systému služeb pro staré lidi chybí depistáž, tj. cílené vyhledávání starých lidí, kterým hrozí sociální vyloučení... Chybějí terénní služby specializované na problematiku týrání, zanedbávání a špatného zacházení se seniory. Chybějí komunitní centra,...“ v nichž by si senioři mohli realizovat aktivity podle sebe (Matoušek a kol., 2007, s. 92).

Sociálních služeb pro seniory existuje velké množství. Jednotlivé druhy se od sebe liší, ale mají i společné rysy. Nejdůležitějším společným znakem všech druhů sociálních služeb je, že se řídí zákonem o sociálních službách a na základě tohoto zákona musí zachovávat lidskou důstojnost a dbát na dodržování lidských práv a základních svobod osob.

3.2 Domov pro seniory Tovačov, p.o. a Dům sv. Josefa

Domov pro seniory Tovačov je příspěvkovou organizací Olomouckého kraje. Tato organizace poskytuje dvě pobytové sociální služby

- **domov pro seniory** dle § 49 zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, registrace ze dne 4.7.2007
- **domov se zvláštním režimem** dle § 50 zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, registrace ze dne 7.6.2011 (<http://dstovacov.cz/>)

Služba Domov pro seniory je poskytována osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku a zdravotního stavu, potřebují pomoc jiné osoby a nemohou již zůstat ve svém domácím prostředí. Cílovou skupinou jsou senioři nad 60 let. Kapacita služby je 83 míst (<http://dstovacov.cz/sluzba-domov-pro-seniory>).

Služba domov se zvláštním režimem je poskytována osobám, které mají sníženou soběstačnost vlivem Alzheimerovy nemoci i jiných typů demencí a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby. Služba je poskytována na oddělení Vital, které nabízí bezpečné prostředí. Cílovou skupinou jsou senioři nad 65let, s Alzheimerovou nemocí či jinými typy demencí. Kapacita služby je 67 míst (<http://dstovacov.cz/sluzba-domov-se-zvlastnim-rezimem>).

Volný čas mohou obyvatelé Domova pro seniory Tovačov, p.o. prožívat velmi aktivně.

„V areálu domova jsou upravené prostory pro sportovní aktivity, tělocvična, hřiště na hru pétanque, ruské kuželky, terč na elektronické šipky, kulturní místnosti vybavené počítači, knihovnami a společenskými hrami (šachy, stolní hry aj.). Společenský a kulturní život je zpestřen setkáními se známými umělci, hudebníky a návštěvami žáků ze škol (základní, mateřské, umělecké a řezbářské), církvi a zájmových sdružení.“ (<http://dstovacov.cz/sluzba-domov-pro-seniory/volny-cas>).

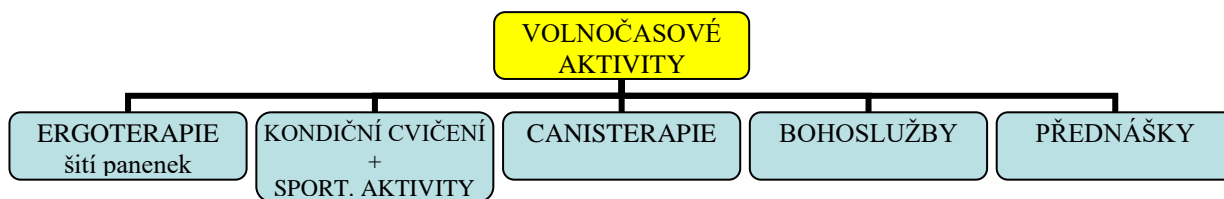


Schéma č. 2 **Volnočasové aktivity** (vlastní zpracování)

Plán akcí na rok 2018 nabízí seniorům mnoho možností, jak využít svůj volný čas. Klienti se mohou zúčastnit například Masopustní veselice, trénování paměti, smyslové aktivizace, kinokavárny, sportovních aktivit, rukodělných činností, oslavy MDŽ a Svátku matek, Pálení čarodějnic, stavění a kácení Máje, Canisterapie, Felinoterapie, práce na zahradě, Zahradní slavnosti, výletu do Dubu nad Moravou, olympiády, turnaje v Petanque a šipkách, Hodové, Martinovské a Mikulášské zábavy, Adventního vystoupení, apod. Každé čtvrtletí probíhá oslava jubilantů ve svátečním duchu (<http://dstovacov.cz/sluzba-domov-pro-seniory/plan-akci-na-rok-2018>).

Čtyřikrát do roka vychází časopis Občasník, kde si mohou senioři přečíst něco zajímavého, poučného nebo i něco pro potěchu ducha (Výroční zpráva 2017).

Filosofií služby jsou tři mezinárodní koncepty péče, které seniory aktivizují

- **Biografická koncepce péče** – oživení zájmu seniora a jeho psychiky pomocí informací z jeho života, přínosem je lepší adaptace na nové podmínky, podpora orientace, uspokojení potřeb a zachování kvality života
- **Bazální stimulace** – podporuje lidské vnímání a komunikaci díky adekvátním podnětům. Cílem je podpora rozvoje fyzické soběstačnosti, hybnosti, začleňování do společnosti, zlepšení funkce organismu, vnímání v prostoru a čase, uvědomění si vlastní identity
- **Smyslová aktivizace** – umožňuje seniorům žít aktivně a samostatně, základem je nácvik práce všedního dne, aktivní práce s biografií člověka, působení na smysly člověka (Výroční zpráva 2017)



Schéma č. 3 **Filosofie služby** (Výroční zpráva 2017)

Dům sv. Josefa – centrum denních služeb

Dům sv. Josefa poskytuje ambulantní sociální služby nesoběstačným seniorům a lidem se zdravotním postižením od 19 let z Kojetína a okolí, kteří nevyžadují trvalý pobyt na lůžku nebo celodenní zdravotnickou péči. Pomáhá uživatelům ke spokojenějšímu prožívání života a podporuje je v oblastech, které už sami nezvládnou.

Služby poskytované v zařízení

- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

Pro převozy do zařízení a zpět domů mohou uživatelé využít charitní automobil (<http://www.kojetin.charita.cz/o-nas/dum-sv-josefa-pro-seniory-a-lidi-se-zdravotnim-postizenim/>).

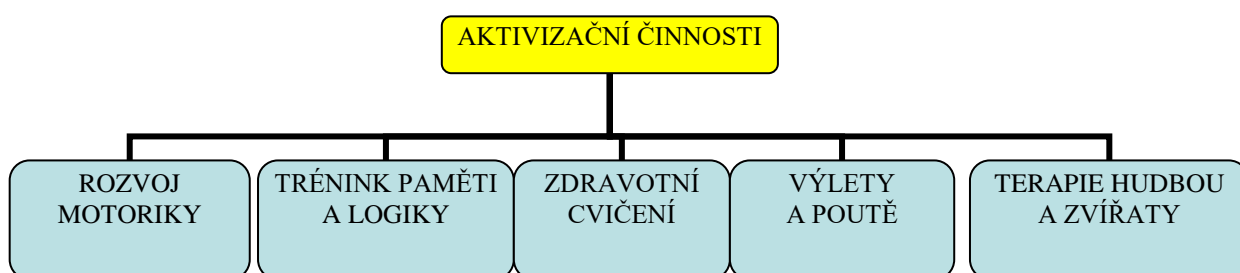


Schéma č. 4 Aktivizační činnosti (vlastní zpracování)

Centrum denních služeb mohou uživatelé navštěvovat již čtrnáctý rok a trávit zde čas od 7.00 do 15.00 hodin. Celá budova je bezbariérová, uživatelé mají k dispozici společenskou místnost, dílnu pro tvoření a aktivizaci, tělocvičnu, kapli, venkovní posezení v altánu a sociální zařízení s velkou koupelnou. Kromě zajišťování životně důležitých potřeb si mohou uživatelé vybrat různé aktivizační činnosti. V roce 2017 bylo připraveno okolo 200 aktivit.

Volnočasové aktivity, kterými si uživatelé Domu sv. Josefa mohou krátit čas

- rukodělné práce s různými materiály (pletení z papírového proutí, krmítka z PET lahví, šití hraček pro děti, dekorace podle ročních období, aj.)
- procvičování mozku formou vzpomínání, soutěží, křížovek, kvízů, stolních her
- poslouchání hudby, zpívání s rytmickými nástroji
- sportovní klání a odborné zdravotní cvičení
- společné pečení, vaření a degustace
- duchovní slovo a bohoslužby
- předčítání, besedy nad knížkami a nad jinými tématy
- přednášky (zdravotní, cestovní)
- společné oslavy
- vystoupení dětí z MŠ, ZUŠ, DDM
- sledování televizních a hudebních pořadů (Šlágr), videoklub
- výstavy, výlety, poutě (sv. Hostýn, Bystřice p/ Hostýnem, Kroměříž, Floria, Vyškov)

Výrobky uživatelů se vystavují s velkým úspěchem v Městské knihovně Kojetín a na společenských akcích ve Vyškově a Kroměříži. Všichni uživatelé se mohou spolupodílet na vyrábění podle míry dovedností a svých schopností. Tím u nich odpadá pocit neschopnosti a zbytečnosti a vystřídá jej pocit užitečnosti a prospěšnosti. „V roce 2017 využilo nabízené služby pravidelně 27 smluvních uživatelů (5 mužů a 22 žen) a dalších asi 70 občanů docházelo nepravidelně na různé aktivizační a vzdělávací programy nabízené i pro veřejnost“ (Výroční zpráva 2017).

3.3 Centrum sociálních služeb Kojetín, p.o.

Centrum sociálních služeb (dále CSS) se nachází na náměstí Dr. E. Beneše 3, 752 01 Kojetín. Příspěvková organizace Centrum sociálních služeb Kojetín vznikla k 1. 1. 2008, letos tedy oslavila deset let svého trvání. Této organizaci předcházela Pečovatelská služba, která byla založena v roce 1972, měla jednu pečovatelku z povolání. V roce 1984 byl zkolaudován první dům s pečovatelskou službou na náměstí Dr. E. Beneše 3 s 27 byty. V roce 1987 byl zahájen provoz druhého DPS, v roce 1997 byl dostavěn třetí DPS a čtvrtý DPS byl zprovozněn roku 2000. V té době bylo zaměstnáno celkem osm pečovatelek vedených okrskovou sestrou. Od 1. 7. 1991 přešla pečovatelská služba pod město Kojetín. Od roku 2001 působila Pečovatelská služba města Kojetín jako samostatná organizační složka, s počtem šesti pečovatelek z povolání. Zřizovatelem Centra sociálních služeb je Město Kojetín, Masarykovo náměstí 20, 752 01 Kojetín.

Hlavní činností CSS je zajištění Pečovatelské služby dle § 40, zákona 108/2006 Sb. a Odborného sociálního poradenství dle § 37 odst. 1 písm. b) Organizace zabezpečuje i další činnosti dle zřizovací listiny. Jde o poskytování krátkodobého ubytování v krizové ubytovací jednotce, nepřetržité zajištění tísňového volání na všech DPS, možnost využívání internetových koutků v jednotlivých DPS, poskytování pomoci při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí uživatelům DPS, **zabezpečení výchovných, vzdělávacích, aktivizačních a společenských činností pro seniory a hendikepované občany**. V rámci nabídky vzdělávání ve vyšším věku, se CSS Kojetín zapojilo i do Virtuální univerzity 3. věku (www.kojetin.cz/css).

Strategický cíl (2008 – 2018): „*Pomoc a podpora cílovým skupinám v sociálním začleňování a udržení samostatnosti a soběstačnosti.*“

Dlouhodobé cíle (2014 – 2018): „*1. Neustálé zkvalitňování poskytovaných služeb ve vztahu ke všem uživatelům služby“* „*2. Podpora prevence před sociálním vyloučením cílových skupin v rámci volnočasových aktivit*“ (<http://www.kojetin.cz/css/rozvoj-organizace-2>).

Pečovatelská služba poskytuje své služby terénní i ambulantní formou dle § 40, zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Cílovou skupinou jsou senioři, osoby s chronickým onemocněním a osoby s tělesným postižením. Věkovou strukturu tvoří dospělí (27 – 64 let), mladší senioři (65 – 80 let), starší senioři (nad 80 let).

V rámci zabezpečení výchovných, vzdělávacích, aktivizačních a společenských činností pro seniory a hendikepované občany pořádá CSS Kojetín různé volnočasové aktivity, které jim pomáhají při sociální inkluzi. V roce 2017 bylo organizováno 36 společenských akcí, kterých se zúčastnilo 880 klientů CSS spolu se seniory, kteří zatím služby CSS nevyužívají (Výroční zpráva za rok 2017).

Výběr z nabídky volnočasových aktivit CSS Kojetín

- Nordic Walking
- Literární soutěž a slavnostní vyhlášení výsledků
- Besedy s pracovníci Městské knihovny Kojetín
- Test vůní bylinek a koření
- Velikonoční posezení na Sokolovně
- Výroba dekorací dle ročního období (Velikonoční věnečky, podzimní dráčci, vánoční svícny a věnečky)
- Filmové odpoledne
- Zahájení a ukončení nového semestru VU3V
- Hudební odpoledne s kapelou Countrio na Sokolovně
- Závěrečný seminář VU3V
- Promoce v ČZU v Praze
- Májové vyhrávání – posezení při harmonice
- Beseda o bezpečnosti a prevenci kriminality
- Zájezd do Valašských Klobouků
- Trénování paměti
- Letní grilování s hudbou (Plán činností 2018).

Virtuální univerzita 3. věku v Kojetíně (VU3V Kojetín)

„Ve spolupráci s Provozně ekonomickou fakultou České zemědělské univerzity v Praze, která je garantem studijního programu a organizačním garantem Virtuální univerzity třetího věku (VU3V), probíhají od ledna 2013 na základě uzavřené Smlouvy o spolupráci v prostorách Víceúčelové klubovny (DPS nám. Dr. E. Beneše 3, Kojetín – vchod z Husovy ulice) kurzy pro seniory. CSS Kojetín, p.o. se tak stalo **konzultačním střediskem** (dále **KS**), které s univerzitou v dané záležitosti komunikuje. Kontaktní osobou je Žaneta Hřeblová, organizační, propagační a aktivizační referent, tel.: 581 761 484 nebo 727 813 601“.
(<http://www.kojetin.cz/css/virtualni-univerzita-tretiho-veku/>)

Studium na VU3V bylo zahájeno **pilotním (tzv. 0.) kurzem na téma Astronomie**. Tento kurz měl 4 přednášky. Další témata po pilotním kurzu si už vybírají senioři společně mezi sebou. Následující kurzy mají 6 přednášek, vždy 1x za 14 dní. Senioři z Kojetína si vybrali jako **téma 1. kurzu „Pěstování a využití jedlých a léčivých hub“**. Kurzu se účastnilo 13 seniorů (studentů). Po odprezentování všech přednášek na stejné téma následuje závěrečný test a ukončení semestru. Každý semestr je slavnostně zakončen závěrečným seminářem, na kterém vždy úspěšní studenti obdrží Pamětní list a potvrzení do Výkazu celoživotního vzdělávání o splnění podmínek ke studiu.
(<http://www.kojetin.cz/css/wp-content/uploads/dodatekuniverzita.pdf>)

Další absolvované kurzy můžeme vidět v tabulce.

SEMESTR A ROK	NÁZEV KURZU	POČET ÚČASTNÍKŮ
Zimní 13/14	Etika jako východisko z krize společnosti	17
Letní 13/14	Čínská medicína v naší zahrádce	24
Zimní 14/15	Život a dílo Michelangela Buonarroti	25
Letní 14/15	Lidské zdraví	23
Zimní 15/16	Kouzelná geometrie	25
Letní 15/16	Genealogie - hledáme své předky	27
Zimní 16/17	Dějiny oděvní kultury	29
Letní 16/17	Dějiny oděvní kultury II	29
Zimní 17/18	Dějiny oděvní kultury III	28

Tabulka č. 1 **Kurzy VU3V** (Výroční zpráva za rok 2017)

Nyní v již **11. semestru 17/18** se VU3V účastní 27 seniorů (studentů), kteří se dovídají nové informace na téma „**Cestování – co jste možná nevěděli.**“ Jde o velice zajímavý kurz, kterého jsem byla účastníkem. Pojednávalo se o pozitivích, ale i negativích cestovního ruchu, o historii, o lázeňství a dalších tématech. Díky těmto přednáškám se může člověk přenést na místa, o kterých jen snil nebo na místa jemu známá, kde už byl nebo na místa, o kterých ani nevěděl.

Závěrečný seminář pořádá vždy jiné konzultační středisko (KS) pro ostatní KS, a tak se mohou senioři VU3V vzájemně setkávat, popovídat si a dozvědět se i něco nového o městě, které navštíví. První závěrečný seminář pro seniory z Kojetína se uskutečnil „na domácí půdě“. Dne 21. května 2013 proběhlo v sále Sokolovny Kojetín 1. slavnostní předávání Pamětních listů a potvrzení do Výkazu celoživotního vzdělávání o splnění podmínek ke studiu všem studentům VU3V.

Celý vzdělávací cyklus „Svět okolo nás“ obsahuje 6 absolvovaných semestrů, předpokládaná doba studia je tedy 3 roky. Ovšem má-li senior zdravotní či jiné problémy, může si studium prodloužit. Studenti, kteří absolvovali od začátku fungování univerzity v Kojetíně všech 6 semestrů se mohli po ukončení kurzu „Kouzelná geometrie“ zúčastnit slavnostních promocií v aule Provozně ekonomické fakultě České zemědělské univerzity (PEF ČZU) v Praze. V lednu 2016 jelo z Kojetína prvních 12 studentů. V květnu téhož roku převzali další studenti (senioři) Osvědčení o absolutoriu VU3V. Jelikož nastupovali studenti do našeho konzultačního střediska průběžně, proto dosahují splnění potřebných podmínek k promočnímu ceremonálu postupně. V lednu 2017 se dalších pět studentek zúčastnilo slavnostního zakončení studia formou promocií na PEF ČZU v Praze (<http://www.kojetin.cz/css/virtualni-univerzita-tretiho-veku/>).

Shrnutí

Charakterizovali jsme rozdělení sociálních služeb pro seniory dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Hlavní pozornost jsme věnovali aktivizačním činnostem v Domově pro seniory Tovačov, p.o. a v centru denních služeb „Dům sv. Josefa“. Podrobně jsme popsali Centrum sociálních služeb Kojetín, p.o. (CSS), které bylo nápomocno při realizaci výzkumného šetření. Konkrétně jsme se zaměřili na volnočasové aktivity a Virtuální univerzitu 3. věku, které pro seniory a hendikepované

občany pořádají. Nové vědomosti a poznatky jsou důležité v každém věku, proto je vzdělávání seniorů velmi přínosné.



Obrázek č. 3 **Promoce účastníků VU3V v Praze** (<http://www.kojetin.cz/css/>)

4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Dříve byla výchova a vzdělávání spojovány s dětstvím a dospíváním. V současnosti se prosazuje koncepce celoživotního vzdělávání, tzn. učení a vzdělávání ve všech vývojových fázích života. Vzdělávání je velmi dobrá forma využití volného času, která pomáhá seniorům k udržení jejich fyzických a především psychických sil. Výchovu a vzdělávání můžeme označit jako edukaci.

4.1 Edukace seniorů

„Edukácia seniorov v čase svojho vzniku predstavovala symbol nového, aktívneho, cieľavedomého, informovaného prístupu samotného seniora k svojmu životu“ (Čornaničová, 1998, s. 6).

Pojem edukace v sobě zahrnuje výchovu i vzdělávání. Aktivity, které mají výchovné a vzdělávací zaměření můžeme označit jako edukační. V dnešní moderní společnosti, plné nových technologií je edukace seniorů velmi důležitá. Dle PETŘKOVÉ a ČORNANIČOVÉ (2004, s. 9) jsou edukační aktivity významné pro udržení kvality života. Zejména k udržení intelektových a kognitivních funkcí, k upevňování fyzického a duševního zdraví, k větší sebedůvěře a tím i k životní spokojenosti.

Podobně hovoří o důležitosti vzdělávacích aktivit v postproduktivním věku i výzkumy, které potvrzují, že vzdělávání přispívá k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti a k fyzickému i duševnímu zdraví. Dle HAVIGHURSTA vzdělávací aktivity mohou zlepšit adaptaci v nových životních situacích a také samostatné rozhodování. „*Vzdělávání ve starším věku se tak stává nutnou podmínkou pochopení života ve stále se měnícím světě.*“ (Petřková in Bočková, 1994, s. 26).

Dle ČORNANIČOVÉ (2002) se **rozšiřuje chápání a poslání edukace seniorů na**

- edukaci zaměřenou na zdravý životní styl (program přípravy na stáří, důchod brát jako výzvu a nové šance)
- seniorskou edukaci (vzdělávání dospělých se specifickými potřebami a odlišným posláním)

- „dobrou praxi“ v zaměstnávání starších pracovníků od 50 let (profesní kvalifikace, pracovní výkonnost, aktivity směřující k podpoře zdraví)
- kvalitu života v pokročilém stáří (intervence zaměřené na udržení soběstačnosti, na neformální pomoc a podporu při řešení různých problémů)
- edukaci ve prospěch sénia (podpora společnosti, opora v rodině a sociální péči, mezigenerační porozumění)

(Čornaničová in Špatenková, Smékalová, 2015, s. 36 - 37).

Podle Komenského „školy stáří“ lidé mají moudře využívat výsledků své práce a správně prožívat zbytek života. Dlouho však byly vzdělávací potřeby starších lidí ignorovány. Svůj podíl na tom měla gerontologie a gerontopsychologie, které vytvářely negativní obraz stáří (různá omezení, nemoci, ztráty a pasivita starých lidí). Ke zlepšení situace dochází až v 60. letech 20. století s rozvojem gerontopedagogiky (Petřková in Bočková, 1994, s. 24).

„...možnost individuálního rozvoje osobnosti prostřednictvím učení a vzdělávání po celou dobu života je základním lidským právem.“ (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 10).

Cílem edukace seniorů je rozvoj schopností, usnadnění adaptace na stárnutí, obohacení znalostí a kultivace života, udržování tělesné i duševní aktivity, seberealizace. V období stárnutí se klade důraz na vnitřní smysl činnosti a na duchovní stránku. Tyto tendence se dají naplnit pomocí poznávání a učení se.

Funkce edukace seniorů dělíme 1. podle primárního cíle výchovy a vzdělávání

2. podle jejího specifického zaměření

Podle primárního cíle výchovy a vzdělávání členíme funkce

- vzdělávací (získávání informací, dovedností)
- kulturně kultivační (rozvíjení osobnosti pomocí umění, kultury, pohybu, koníčků)
- sociálně psychologické (udržení přiměřené kvality života v oblasti sociálních vztahů a psychického rozvoje, oddalování a přizpůsobování se psychosociálním omezením).

Podle specifického zaměření funkce výchovy a vzdělávání hovoříme o funkci

- preventivní (aktivity, které jsou prováděny s předstihem, pozitivně ovlivňují život ve stáří)
- anticipační (pozitivní vyladění člověka)

- rehabilitační (udržování fyzických a duševních sil)
- adaptační (drží rovnováhu mezi organismem člověka a prostředím)
- posilovací (stimuluje k rozvoji zájmů, potřeb a aktivitám)
- komunikační (zabezpečuje komunikaci seniorů se svým okolím)
- kompenzační (kompenzuje úbytek sociálních kontaktů a ztrátu profese, též nedostatek dřívějších příležitostí ke studiu)
- aktivizační (vede k začlenění do společnosti a k pocitu důstojnosti a spokojenosti)
- relaxační (přispívá k vhodnému trávení volného času)
- mezigeneračního porozumění (prevence napětí mezi generacemi)

(Petřková a Čornaničová, 2004, s. 63 – 65).

Metodické postupy edukace dělíme

- výkladové – přednáška
- dialogické – rozhovor a diskuse
- metody řešení problémů v malých skupinách
- výcvikové – při aktivitách vyžadující motorické a senzomotorické dovednosti

(Petřková a Čornaničová, 2004, s. 70 -71).

Obsahové zaměření edukace má respektovat potřeby starších lidí, jejich zájmy a nesplněné touhy z mládí. Obsah vzdělávání má mít vztah k situaci seniorů (adekvátnost k věku, k psychofyzickým změnám), má být orientovaný na učební činnosti, které vedou k pochopení a zapamatování si informací, má být strukturovaný do smysluplných celků, má obsahovat modelové příklady. V průběhu edukace by se měl senior co nejvíce podporovat k sebevyjádření, ke kreativnímu životu, k řešení osobních a existenčních problémů a k participaci (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 66).

Při vzdělávání seniorů je nezbytné, aby se respektovala **osobnost seniora, jeho možnosti a limity**. Je důležité podporovat pozitivní myšlení a tím i lepší adaptaci na stáří, vést seniora k sebevzdělávání a většímu sebevědomí. Při vzdělávání musíme se seniorem efektivně komunikovat, volit vhodná témata výuky a využívat jejich pracovních i životních zkušeností (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 58).

V edukaci seniorů se mohou vyskytovat překážky subjektivní i objektivní, například obava, tréma, nedůvěra ve své schopnosti, nedostatek energie, nerozhodnost, nedostatek informací o edukačních aktivitách, nevhodná doba konání akcí, problémy s dopravou nebo finanční náročnost. (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 69).

Vážným problémem u starší generace bývá počítačová nebo také e-gramotnost. Už od roku 1995 se Centrum pro další vzdělávání Univerzity v Ulmu snaží vytvářet nové mediální znalosti u seniorů. Toto centrum rozběhlo dva projekty

- **Learning in Later Life** – jde o evropskou síť univerzitního vzdělávání seniorů
- **Senior Info-Mobil** – jedná se o regionální projekt, který má pomoci starším lidem, aby se vůbec k moderním technologiím dostali a mohli si je vyzkoušet. V poznávání jim pomáhají nejen odborníci, ale i jejich vrstevníci, čímž se navozuje potřebná důvěra.

V ČR se jako první chopila edukační aktivity zaměřené na informační technologie Univerzita třetího věku při Vysoké škole ekonomické v Praze. Dnes už se těmito edukačními programy zabývají i akademie 3. věku, kluby důchodců, občanská sdružení (např. Remedium), nadační fond Elpida, který pořádá tzv. „Školičky internetu pro seniory“ (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 90 - 91).

Vzdělávací aktivity v postproduktivním věku vytváří seniorům novou životní perspektivu, nabízí jim nové informace, vědění, ale především osobní růst. Přehodnocují se názory na úlohu seniorů v současnosti. V Chartě práv a svobod starších lidí je *„zdůrazněno, že generace starších není na odpočinku. Spolu s druhými a pro druhé se učí, objevuje, inovuje tak, aby nepředstavovala jenom objekt pro pomoc, ale také zdroje, které lze rozvinout ve službě druhým“* (Bočková, 1994, s. 29).

V důsledku stárnutí populace je a bude čím dál více důležité integrovat do pracovní sféry i seniory. Ti pak budou nuceni si obnovit a rozšířit své znalosti a dovednosti. Dle ŠERÁKA (2009, s. 183) už se nebude brát vzdělávání seniorů jen jako zájmová činnost.

Na rozvíjení edukace má vliv stát, dostupnost systému celoživotního vzdělávání, individuální předpoklady a touha po seberealizaci. Ke vzniku a rozvoji edukace seniorů přispěl zvyšující se věk a počet seniorů, měnící se očekávání a orientace starších lidí k vyšším hodnotám, mezigenerační solidarita. Edukace napomáhá seniorům lépe se vyrovnat se stárnutím, se změnami, s pocity bezradnosti a s nalezením svého místa v procesu humanizace (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 10 - 12).

4.2 Typy institucí pro vzdělávání seniorů v ČR

Univerzity třetího věku (U3V) jsou nejnámějšími vzdělávacími aktivitami pro seniory. Základním cílem U3V bylo a je zlepšení kvality života seniorů pomocí vzdělávání. Při organizování práce U3V se kombinují dva přístupy. První přístup, který zdůrazňuje intelektuální aktivitu účastníků, podtrhuje vysokoškolský charakter aktivit a angažovanost posluchačů ve studiu. Druhý přístup preferuje tradiční osvětový pohled na funkci U3V, který se snaží umožnit vzdělání velkému počtu seniorů.

K přijetí na U3V bývá většinou požadováno dokončené středoškolské vzdělání. Vědomosti studentů U3V se hodnotí na konci semestru závěrečným testem. Posluchači U3V mají možnost účastnit se odborných a uměleckých aktivit univerzity, využívat univerzitní knihovny. V roce 2004 bylo v Evropě 1232 univerzit třetího věku a v ČR 47. (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 75 – 77). Více viz podkapitola 4.3

Akademie třetího věku (A3V) jsou středně náročnou formou vzdělávání seniorů. První A3V vznikla v roce 1983 v Přerově. Zakládány jsou většinou v regionech, kde nejsou nabídky vysokých škol. Vznik A3V není legislativně upraven, proto mohou být založeny kdekoli a kýmkoli. Většinou vznikají pod záštitou různých institucí (Červený kříž, muzea, kulturní domy) a středních škol. Účastníci neskládají na začátku ani na konci žádné zkoušky, studium je zakončeno potvrzením o absolvování kurzu (Šerák, 2009, s. 198).

Vzdělávací obsah se utváří podle potřeb a možností místa, kde se uskutečňuje, ale také dle zájmů účastníků. Nejčastěji se zaměřuje na medicínsko – gerontologickou orientaci, občansko – sociální vzdělávání seniorů, společenskovední cykly (kultura, historie, literatura, umění, ekologie, aj.), „hobby-aktivity“ (filatelistika, zahrádkaření), „příprava na starší věk“ (určeno nejmladším seniorům), rekondiční cvičení a jóga. A3V by se měla opírat zejména o zájmové vzdělávání v uzavřené skupině. Seniorům jsou nabízeny i doplňující akce, například vycházky, sportovní aktivity a přátelská setkání (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 78 - 79).

Rozhlasová akademie třetího věku – vysílá se na Českém rozhlasu 2 od roku 1997. V rámci každého cyklu zpracovávají posluchači písemné práce. Úspěšní absolventi získají diplom. S cykly jsou spojeny i jiné aktivity, např. zájezdy, studijně- rehabilitační pobyty, apod. (Šerák, 2009, s. 198 - 199).

Prvně se mohli posluchači „zúčastnit“ rozhlasové akademie třetího věku již v listopadu 1991 v pořadu Stříbrná mozaika. Od roku 1997 už byla vysílána samostatně a ukončena byla v lednu 2010 (http://www.rozhlas.cz/dvojka/porady_nevysilane/_zprava/107412).

Kluby důchodců – nejrozšířenější typ institucionalizovaného sdružování seniorů. Nejvíce se rozšířily v 70. letech 20. století. Většinou jsou organizovány místně (lokálně) nebo podnikově (bývalí zaměstnanci podniku). Jejich činnost je různorodá, například kulturní a sportovní akce, vzdělávací a tvořivé aktivity, zájezdy a exkurze, vycházky, výstavky, besedy, oslavy narozenin členů Klubu důchodců. Vzdělávání probíhá jednorázově, formou přednášek a besed (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 79).

Výchovně vzdělávací aktivity mají zájmový charakter, činnost je různorodá a dobrovolná. Některé kluby jsou otevřené denně, jiné jednou až třikrát za týden. Pro některé seniory je klub druhým domovem (Čornaničová, 1998, s. 98).

Kluby aktivního stáří, kluby seniorů nebo kluby dříve narozených - fungují podobně, vyznačují se méně formálními a trvalejšími vztahy účastníků. Zřizovateli jsou orgány místní správy, domovy seniorů, podniky, charitativní organizace, Český svaz žen, apod. (Šerák, 2009, s. 199).

Univerzity volného času (UVČ) – první byla založena v roce 1993 v Praze. Jedná se o unikátní projekt zájmového vzdělávání v oborech, o něž je velký zájem. Jde o mezigenerační projekt, podmínkou je dovršení 18 let. Kromě seniorů UVČ navštěvují také hojně ženy na mateřské dovolené. Znalosti se zde neověřují, ale také účastníci neobdrží žádné osvědčení o studiu (Šerák, 2009, s. 199 - 200).

O své zkušenosti s UVČ se podělila s účastníky semináře o problémech vzdělávání seniorů paní Dana Steinová. Na UVČ není povinné předchozí vzdělání, přesto tam studuje více vysokoškoláků, než na U3V. Oceňují špičkovou úroveň přednášek a absenci zkušebních testů, neboť se nadělali už zkoušek dost. UVČ dává šanci studovat i těm, kteří nemají dostatek financí. Studenti hradí jen zápisné, které činí 100 Kč na semestr (Petřková, 1999, s. 94 - 95).

Centrum celoživotního vzdělávání – od roku 2005 v Praze. Toto centrum sdružuje různé instituce, např. UVČ, Nabídkový kurz oborů U3V (nultý ročník U3V), Centrum zdravého stárnutí (osvětový charakter), Klub vzájemného porozumění (jazykové kurzy, cvičení,

malování, ruční práce). Kapacita centra je 6500 míst. Neskládají se žádné zkoušky, ani se nevystavují žádné certifikáty (Šerák, 2009, s. 200).

4.3 Univerzita třetího věku a Virtuální Univerzita třetího věku

U3V - Univerzita třetího věku jako první vznikla v roce 1973 v Toulouse (Francie), založil ji profesor práva a ekonomických věd Pierre Vellas. U3V se rychle šířila do dalších států, ze zemí tzv. socialistického bloku se v roce 1975 začlenila do vzdělávání v Polsku. **V ČR vznikla první U3V v roce 1986 při Univerzitě Palackého v Olomouci** pod hlavičkou Československého červeného kříže. A následně v roce 1987 na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Poté se U3V rozšířily i na další vysoké školy (Petřková in Bočková, 1994, s. 28).

Na U3V je garantována nejvyšší (vysokoškolská) úroveň vzdělávání. Největší zájem je o cykly zaměřené na medicínu, psychologii, dějiny umění a práci s výpočetní technikou. V Brně od roku 1993 sídlí **Asociace univerzit třetího věku**, která sdružuje VŠ a fakulty, které organizují U3V. Tato Asociace spolupracuje i s mezinárodní Asociací U3V (AIUTA). Kurzy U3V mají podobu vybraných přednášek, trvají od 1 do 6 semestrů.

Studenti – senioři někdy kritizují, že i když na konci semestru úspěšně absolvují závěrečný test, tak nemohou dosáhnout žádné formální kvalifikace. Také se jim nelíbí, že jsou většinou odděleni od řádných studentů. Jinak je tomu např. v Rakousku, Francii, Skotsku, Švýcarsku a Dánsku, kde má studium formu řádného kvalifikačního vzdělávání a ve třídách se setkávají mladí i starší studenti. Nyní už i pár VŠ u nás tento model výuky umožňuje (např. VŠE v Praze, UP v Olomouci, FAMU). Mezi další nedostatky U3V se řadí malá kapacita kurzů, požadovaná maturita a horší dostupnost z malých a vzdálených obcí (Šerák, 2009, s. 196 – 198).

V prvních letech po založení U3V byly hlavními cíli

- seznámení seniorů s přesným (vědeckým) myšlením
- prohloubení jejich sebepoznání a pomoci jim získat nadhled a orientaci ve stále složitějším světě.

Nyní se vyzdvihuje zejména sociálně psychologická funkce, kterou mají U3V naplňovat. **Současným cílem je** vytvářet podmínky pro adekvátní kvalitu života a také pro vzájemné setkávání generací, aby nedocházelo k negativní věkové diskriminaci – tzv. ageismu (Bočková, 1994, s. 28 - 29).

Podle POSPÍŠILOVÉ si někteří senioři vstupem na U3V zahlazují celoživotní lítost, že se na VŠ nedostali již dříve, jiní zaplňují osamělost v životě, někteří si posilují sebevědomí a zvyšují úctu u vnoučat (Petřková, 1999, s. 50).

Na **U3V při Univerzitě Palackého v Olomouci** byla v roce 2015 nejmladší studentkou 28 letá žena v plném invalidním důchodu, nejstarším posluchačem muž ve věku 89 let. Jinak se běžně na U3V přijímají lidé od 50 let. Velké věkové rozmezí přináší řadu problémů, souvisejících s velkými rozdíly v psychických, fyzických a kognitivních schopnostech. Posluchači se liší v různém stupni dosaženého vzdělání, v socioekonomickém statusu, v zájmech a osobních potřebách, svými prioritami, zvyky a životním stylem (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 57).

Organizátorem studia U3V v Olomouci je **Katedra sociologie a andragogiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci**. Vznikl zde pracovní tým složený z doc. PhDr. V. Jochmanna, doc. PhDr. V. Bočkové, CSc., doc. PhDr. Anny Petřkové, CSc. a PhDr. V. Klegy, CSc. Vypracovali novou koncepci studia, která se změnila z původního pětiletého cyklu na tříleté uzavřené zájmové studium rozdělené do dvou stupňů (Špatenková, 2013, s. 53 – 54).

Na Univerzitu třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci se mohou hlásit lidé nad 50 let, není zde podmínkou maturitní vysvědčení, nedělají se přijímací zkoušky. Registrační poplatek je nyní 500 Kč – 700 Kč za semestr. Standardní délka studia je tři roky. Studium na U3V při UP v Olomouci je modulově sestaveno.

První modul zaštiťuje 1. ročník, ve kterém se posluchači U3V adaptují, seznamují se s Univerzitou Palackého a s posláním U3V, orientují se na specializované běhy v dalších ročnících. V 1. ročníku se také dovídají studenti o filozofii, stresu a psychohygieně ve vyšším věku. Součástí 1. ročníku je slavnostní imatrikulace a odborné exkurze. Garantem 1. ročníku U3V je PhDr. et Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D. Po 1. ročníku si absolventi volí některý z tzv. specializovaných běhů, dle svých zájmů.

Druhý modul se odehrává ve 2. a 3. ročníku. Tyto specializované běhy jsou tematicky zaměřené a jsou pořádány určitou fakultou, která se konkrétním tématem zabývá. Moduly lze kombinovat s jednosemestrálními půlročními kurzy.

U3V jsou součástí celoživotního vzdělávání, mají především charakter osobnostního rozvoje, nejde o profesní přípravu. Není nárok na vysokoškolský titul. U3V podporuje aktivizaci starších dospělých, seniorů a hendikepovaných osob. Pomáhá jim kvalitně naplňovat volný čas, doplňuje jim nové informace a dovednosti, brání osamělosti a sociálnímu vyloučení, podporuje fyzickou a psychickou stránku člověka (<http://www.u3v.upol.cz>).

VU3V - Virtuální Univerzita třetího věku je jedna z forem celoživotního vzdělávání. Virtuální U3V v České republice vznikla v roce 2007. **Garantem VU3V je Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity v Praze.** PEF ČZU má patronát nad výukovými i doprovodnými akcemi, nad organizací a administrativou VU3V, správou portálu a technickým zajištěním přednášek. Spolupracuje s ministerstvem, s Asociací U3V, s novými konzultačními středisky. Odbornost garantuje příslušná fakulta či univerzita svými pedagogy.

VU3V v sobě spojuje distanční vzdělávání, kdy je možné zvolit místo, čas, tempo výuky a rysy vzdělávání prezenčního, které se vyznačuje sociálními aspekty setkávání lidí s podobnými zájmy. Studenti VU3V se sice nesetkávají s „živými“ lektory, ale to nemění nic na kvalitě univerzitních přednášek, které jsou studentům přenášeny pomocí moderní informační techniky. **Symbolickým mottem VU3V je: „ Vzdělávání přichází za seniory, nikoliv senioři za vzděláváním.“** (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 96).

VU3V mohou navštěvovat osoby, které pobírají důchod, ať už starobní nebo invalidní a také osoby nad 50 let, kteří jsou nezaměstnaní nebo čekající na přiznání důchodu. Tito lidé si mohou podat písemnou přihlášku jen do jednoho konzultačního střediska (Špatenková, 2013, s. 56).

Virtuální U3V, je založena na využití komunikačních technologií a internetu. Má prvky distančního vzdělávání a e-learningu a je didakticky přizpůsobena seniorům. Cílem VU3V je dostupnost všem seniorům nebo invalidním důchodcům v rámci České republiky.

Mnozí senioři nebo invalidní důchodci se z různých důvodů (velká vzdálenost, zdravotní a časové důvody, finanční náročnost na dopravu apod.) nemohou zúčastňovat výuky U3V přímo na vysokých školách a jejich univerzitách.

Virtuální Univerzita třetího věku organizovaná Provozně ekonomickou fakultou České zemědělské univerzity (PEF ČZU) v Praze má své posluchače ve všech krajích ČR – nyní má 244 konzultačních středisek.

Zřizovatelem **konzultačního střediska** v regionu mohou být: místní úřady, místní akční skupiny, pečovatelská služba, školy, knihovny, informační střediska apod. V konzultačním středisku se setkávají studenti senioři většinou 1x za 14 dní. Zde jsou jim zprostředkovány videopřednášky, na konci každé si vypracují test. Každý kurz obsahuje 6 videopřednášek, po jejich absolvování studenti vyhotoví ještě závěrečný test. Povinností posluchače je uhrazení studijního poplatku a minimálně 80% účast na výuce, dále pak vypracování všech předepsaných testů. Po šesti úspěšně absolvovaných kurzech se posluchači v příslušném semestru mohou zúčastnit slavnostní promoce v aule ČZU v Praze, kde si převezmou „Osvědčení o absolutoriu U3V“.

Studenti mohou kdykoliv přerušit studium (zejména ze zdravotních a rodinných důvodů) a pak pokračovat přihlášením před následným semestrem. V nabídce má PEF ČZU 26 virtuálních kurzů. Kurzy jsou součástí studijního programu „Svět okolo nás“ (<https://www.pef.czu.cz/cs/r-7008-studium/r-7023-u3v-vu3v>).

Přednášky se didakticky přizpůsobují seniorům a využívají se interaktivní formy výuky, jako obrázky, animace, hudba, videa, výkladový slovník apod. Témata kurzů korespondují s akreditovanými studijními programy VŠ, která kurz pořádá. Přednášky jsou natočeny dle scénáře, doplněny multimediálními prvky, sestříhány ve studiu a umístěny na portál PEF. Využívá se výukový software LMS Moodle, který akceptuje potřeby starších lidí – nastavitelnost velikosti písma, barevné odlišení textu.

V konzultačních střediscích se senioři pravidelně schází, věnují se společně prezentaci přednášky a vyplňování orientačních testů. Studenti VU3V si mohou přednášku opakovaně pouštět, nastavit pomalejší tempo nebo se přes multimédia setkat s lektory. Někteří studenti si pouštějí přednášku vícekrát a také test opakují až 5x, aby dosáhli co nejlepších výsledků.

Každé konzultační středisko disponuje proškoleným pracovníkem (lektorem), který je za průběh výuky zodpovědný a je v kontaktu s PEF ČZU. **Přístup k přednáškám a studijním materiálům je na portále www.e-senior.cz přes login** (individuální přihlašovací údaje). Na závěr semestru se ti, kdo splní studijní podmínky mohou zúčastnit

celodenního závěrečného semináře. Absolventi se na prezenční přednášce setkávají osobně s lektory a představiteli univerzit, se kterými mohou vést diskuzi. Organizace semináře se vždy chopí nějaké jiné konzultační středisko, senioři tak poznají zajímavosti a historii jiného koutu naší země. Po úspěšném ukončení každého semestru obdrží senior zápis do průkazu celoživotního vzdělávání a Pamětní list.

Velmi významný je **sociální aspekt VU3V**. Senioři se zde setkávají a vytvářejí nové kolektivy. Diskutují spolu nejen o nových informacích, ale předávají si i své dosavadní zkušenosti. Kromě formálního vzdělávání dochází tedy i k neformálnímu a informálnímu učení (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 97 – 98).

Z praxe se zjistilo, že po přednášce senioři spolu komunikují o denních praktických zkušenostech a různých kulturních či sportovních aktivitách ještě asi hodinu (Špatenková, 2013, s. 57).

VU3V organizuje i Ostravská univerzita, o jejímž programu je pojednáno v příloze č. 1.

Shrnutí

Objasnili jsme pojem edukace seniorů. Seznámili jsme se s typy institucí pro vzdělávání seniorů v ČR, mezi které můžeme zařadit Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku, Univerzity volného času, Centrum celoživotního vzdělávání a Kluby důchodců, seniorů, aktivního stáří nebo Kluby dříve narozených. Podrobněji jsme popsali Univerzitu třetího věku a Virtuální univerzitu třetího věku.

5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Výzkum byl prováděn v Centru sociálních služeb Kojetín, p.o. (CSS).

Město Kojetín se nachází v Olomouckém kraji. Město Kojetín leží v blízkosti města Přerova a Kroměříže.

Díky tomu, že jsem v CSS Kojetín vykonávala odbornou praxi, seznámila jsem se podrobněji s jejich činnostmi, především s Pečovatelskou službou a s Virtuální univerzitou třetího věku. Oslovila jsem paní ředitelku Mgr. Bc. Blanku Laboňovou, jestli bych zde mohla provést výzkumnou část bakalářské práce. Paní ředitelka byla vstřícná a souhlasila.

Empirické šetření bylo zaměřeno na úskalí, která omezují seniory v realizaci volnočasových aktivit, na informovanost seniorů, jak mohou využívat volný čas a vzdělávat se. Při výzkumu bylo rovněž srovnáváno využívání aktivit a motivace ke vzdělávání mezi seniory žijícími v přirozeném domácím prostředí a v Domě s pečovatelskou službou.

5.1 Stanovení výzkumných cílů

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjistit, které faktory ovlivňují aktivní život seniorů.

Dílčí cíle:

- Zkoumat informovanost seniorů o možnostech využívání volného času a o formách vzdělávání.
- Zjistit motivaci seniorů a preferenci oborů dalšího vzdělávání.

Výzkumné otázky:

1. Co omezuje seniory v realizování volnočasových aktivit?
2. Jak využívají volný čas senioři žijící v přirozeném domácím prostředí a v Domě s pečovatelskou službou?
3. Jaká je informovanost seniorů o možnostech trávení volného času a o vzdělávání v postproduktivním věku?
4. Jaká je motivace seniorů vzdělávat se a které obory preferují?

5.2 Metodologie, organizace výzkumného šetření, cílová skupina

Pro realizaci výzkumného šetření byla zvolena kvalitativní metoda. Kvalitativně orientovaný výzkum vychází z filozofického základu fenomenologie, která se opírá o subjektivní jednání osob. Tento typ výzkumu připouští existenci více realit, významné je především slovo, malá skupina osob, jedinečnost a vcítění se. Cílem výzkumu je porozumění smyslu (Chráska, 2006, s. 41 – 42).

„Podstatou kvalitativního výzkumu je do široka rozprostřený sběr dat bez toho, že by na počátku byly stanoveny základní proměnné.“ „Výstupem je formulování nové hypotézy či teorie...“ Jde o hluboké prozkoumání jevu, aby výzkum přinesl co nejvíce informací (Švaříček, Šedřová, s. 24).

Při kvalitativním výzkumu si výzkumník zvolí téma a výzkumné otázky. Otázky lze v průběhu výzkumu upravovat či doplňovat, proto je někdy tento typ výzkumu nazýván pružný typ výzkumu. Výzkumník vyhledává a analyzuje informace, seznamuje se s novými lidmi přímo v terénu. Ve zprávě z kvalitativního výzkumu se nachází popis místa, citace z rozhovorů a poznámky výzkumníka (Hendl, 2016, s. 46).

„Kvalitativní výzkumníci používají zejména tyto tři typy dat: data z rozhovorů, data z pozorování a data z dokumentů. Pracují tedy se slovy a textem“ (Švaříček, Šedřová a kol., 2007, s. 15).

Při tomto výzkumu byla využita data z rozhovorů. Respondenti byli dotazováni pomocí strukturovaných rozhovorů s otevřenými otázkami.

Tento typ rozhovorů je používán při minimalizování různých variací otázek. Redukují se tak výrazné odlišnosti získaných dat v jednotlivých rozhovorech. Data se snadněji analyzují. Strukturované rozhovory s otevřenými otázkami jsou využívány, není-li možnost opakování rozhovoru a je-li časové omezení (Hendl, 2016, s. 177 – 178).

Dle CHRÁSKA (2007, s. 182) tazatel při strukturovaném interview klade otázky přesně dle připraveného textu, aniž by měnil jejich pořadí. Tazatel otázky čte, nepřidává k nim žádný komentář a zaznamenává odpovědi.

Výzkumné šetření probíhalo v období leden – duben 2018 v CSS Kojetín.

Prvním krokem bylo oslovení paní ředitelky CSS Kojetín, p.o., jestli by souhlasila s rozhovory v rámci kurzu VU3V a s některými obyvateli DPS. V lednu byly vytvořeny jednotlivé otázky do rozhovorů. V průběhu měsíců únor a duben došlo k návštěvám kurzu VU3V a byly provedeny rozhovory. V tuto dobu byli i navštíveni doporučení respondenti z řad obyvatel DPS. V květnu proběhla kategorizace a dokončení výzkumných dat.

I přes ubezpečení o zachování důvěrnosti, nebyli respondenti moc nakloněni nahrávání rozhovorů. Pro získání jejich důvěry a „otevření se“, bylo s respondenty domluveno dělat si během rozhovoru poznámky na papír. Jedná se tedy o volný přepis rozhovorů, které jsou přiloženy v příloze. Senioři byli předem seznámeni, čeho se výzkum týká a že údaje jimi poskytnuté poslouží k vypracování bakalářské práce. Respondentům bylo navrženo, aby si sami určili čas a místo rozhovoru. Byla jim nabídnuta možnost neodpovídat na otázky, které jsou pro ně citlivé.

Cílovou skupinu tvořili senioři, kteří navštěvovali nebo navštěvují VU3V, jen jeden respondent nikdy nenavštěvoval VU3V. Byli vybráni čtyři senioři bydlící v DPS a čtyři bydlící ve vlastním bytě či domě. S výběrem vzorku respondentů pomáhala lektorka VU3V, která mne seznámila s nynějšími i bývalými účastníky VU3V. Nyní navštěvuje VU3V jen jedna seniorka, která bydlí v DPS, proto lektorka oslovila bývalé účastníky VU3V a doporučila dva, kteří byli ochotni se rozhovoru zúčastnit. Aby byl rovnocenný počet seniorů bydlících v DPS a ve vlastním bytě či domě, byl vybrán jeden senior, který nikdy nenavštěvoval VU3V a chtěl se rozhovoru zúčastnit.

5.3 Vlastní výzkum

Rozhovory byly prováděny se seniory žijícími v DPS v jejich domácím prostředí a ostatní rozhovory byly uskutečněny se seniory, kteří navštěvují VU3V vždy po absolvování lekce VU3V v prostorách Víceúčelové klubovny, kde kurzy probíhaly. Získaná data byla rozdělena do dvou oblastí, kdy první tvořili respondenti z DPS a druhou respondenti žijící ve vlastním bytě či domě. Výstupy z rozhovorů byly vytvořeny dle kategorií a celé rozhovory zaznamenány v příloze č. 2.

A) Výstupy z rozhovorů s respondenty žijícími v Domě s pečovatelskou službou

Kategorie	R1	R2	R3	R4
Pohlaví	žena	muž	žena	muž
Věk	87	68	75	80
Vzdělání	Vyučena	Střední s maturitou	Základní	Střední s maturitou
Profese	Nástrojařka, uklízečka	Výpravčí, signalista	Dělnice	Stavební technik
Zdraví omezující VA	Bolesti páteře, špatná chůze	Ne	Bolesti zad	Občas, bolesti
Finance omezující VA	Někdy	Ne	Ne	Ne
Jiná omezení VA	Někdy doba konání akcí	Ne	Ne	Věk
Trávení volného času	Divadlo, tvorba výrobků	TV, knihy	Vyšívání, procházky	Čtení, křížovky, příroda, kvízy,
Společenské akce - pořadatelé	Městské kultur. středisko, CSS, Dům sv. Josefa	Akce CSS	Akce CSS, Dům sv. Josefa	Akce CSS
Nejoblíbenější akce	VU3V, všechny společenské akce, vyrábění	Grilování, akce na Sokolovně	Zájezdy, tvoření výrobků	posezení při harmonice, cvičení paměti
Informovanost o akcích	Nástěnky v CSS mezi lidmi	CSS	Nástěnky v CSS, známí	Pečovatelka CSS
Informovanost o VU3V	Ředitelka CSS	CSS	Známá	Vedení CSS
Další formy vzdělávání	Semináře, U3V	Nezná	Nezná	U3V
Motivace k VU3V	Dozvědět se něco nového	Nemá motivaci, nenavštěvuje	Něco se dovědět	Rozšíření obzoru vědění
Zájem o témata - obory	Všechny	Historie – TV, knihy	Přírodopis, vesmír	Technika, historie národa
Spokojenost s VU3V	Ano	-----	Ano	Ne – s tématy, Ano – s organizací

Kategorie	R1	R2	R3	R4
Změny na VU3V	Nic	-----	Nic	Posílit myšlení, méně internet
Počet absolvov. kurzů	11	-----	1- již dříve	2 – již dříve
Pokračování v kurzu	Ano, pokud bude v pořádku	-----	Ne, kvůli bolestem	Ne, zájem o jiná témata

Tabulka č. 2 – Respondenti žijící v DPS (Vlastní zpracování)

Tabulka č. 2 – **respondenti žijící v DPS** znázorňuje, že respondenty byli dvě ženy a dva muži ve věkovém rozpětí 68 – 87 let. Jedna respondentka má základní vzdělání, jedna je vyučena a dva respondenti mají střední vzdělání s maturitou. Každý z nich byl jiné profese. Jen jednoho respondenta neomezuje zdraví při VA. Finance omezují jen jednu respondentku a to jen občas. Jiná omezení VA vnímá jedna respondentka „*někdy v době konání akcí*“, jeden respondent uvedl věk a zbývající respondenti nemají žádná jiná omezení VA. Všichni respondenti využívají volný čas aktivně – divadlo, tvoření výrobků, knihy, procházky, vyšívání, příroda, křížovky, kvízy. Jeden muž tráví více času u televize, ale i rád čte knihy. Společenské akce navštěvují všichni respondenti, nejčastěji jsou to akce pořádané Centrem sociálních služeb Kojetín, p.o. (CSS). Jedna respondentka uvedla, že mimo akcí pořádaných CSS se účastní i akcí pořádaných Městským kulturním střediskem v Kojetíně a dvě respondentky se účastní i akcí na Domě svatého Josefa, kde rády tvoří různé výrobky. Mezi nejoblíbenější akce patří VU3V, grilování, akce na Sokolovně, zájezdy, posezení při harmonice a procvičování paměti. O pořádání akcí se dovídají respondenti především v CSS, buď z nástěnek nebo od pečovatelek, dále i mezi svými známými. O Virtuální univerzitě třetího věku (VU3V) se rovněž respondenti dozvěděli v CSS (od vedení) a jedna respondentka pak od své známé. Další formy vzdělávání seniorů kromě VU3V uvedla jedna respondentka, že zná Univerzitu třetího věku, druhá respondentka rovněž U3V a také semináře. Další dva respondenti neznali jiné formy vzdělávání seniorů. Motivací tří respondentů ke vzdělávání formou VU3V bylo dozvědět se něco nového a rozšíření obzoru vědění. Jeden respondent uvedl, že nemá žádnou motivaci k dalšímu vzdělávání a proto VU3V nenavštěvuje. Na otázku „*Jaká témata Vás zajímají?*“ odpověděl i respondent, který nenavštěvuje VU3V a uvedl, že ho zajímá historie v televizi a knihách. R1 řekla, že ji zajímají všechna témata, R3 má nejraději přírodopis a vesmír a R4 se zajímá o techniku a historii národa. Dvě respondentky, které navštěvují nebo navštěvovaly VU3V jsou a byly spokojeny s kurzy VU3V, jen jeden muž nebyl spokojen s tématy, neboť kurzy VU3V navštěvují především ženy a ty se o techniku a historii národa nezajímají, tudíž žádné téma

z této oblasti si nevybraly. Na otázku „Co by jste změnil/a na kurzu VU3V“? uvedly dvě respondentky, že nic a jeden respondent řekl, že by se mělo více posílit myšlení při výuce a méně používat internet. R1 navštěvuje už jedenáctý kurz a bude pokračovat, „když budu v pořádku.“ R2 nenavštěvoval a ani nechce navštěvovat VU3V, R3 absolvovala jen jeden kurz a kvůli bolestem nemůže chodit na další kurzy. R4 absolvoval dva kurzy a dále už nechce navštěvovat VU3V z důvodu zájmu o jiná témata.

B) Výstupy z rozhovorů s respondenty žijícími ve vlastním bytě či domě

Kategorie	R5	R6	R7	R8
Pohlaví	žena	muž	žena	žena
Věk	68	75	70	73
Vzdělání	střední s maturitou	vyučen	Střední s maturitou	Střední s maturitou
Profese	administrativa, kalkulantka	řidič	Výtvarnice, vychovatelka	Účetní, kontrolorka
Zdraví omezující VA	Ano, s chůzí	Ano, chůze, srdce	Ne	Ano, artritida
Finance omezující VA	Ne	Ne	Ne	Ne
Jiná omezení VA	Ne	Ne	Ne	Ne
Trávení volného času	Zahrádka, kolo, knihy	Počítač, internet, videa	Divadelní soubor, vnoučata	Kultura, setkávání s přáteli
Společenské akce - pořadatelé	Akce CSS, Městské kultur. středisko	Akce CSS i jiní pořadatelé	Městské kultur. středisko, akce CSS	Městské kultur. středisko, Dům sv. Josefa
Nejoblíbenější akce	VU3V- závěrečné semináře, promoce, divadlo, výstavy	Všechny akce CSS - VU3V, sport.akce	Divadlo, kultura VU3V	Kulturní akce na Sokolovně, VU3V, výlety
Informovanost o akcích	Kojetínský zpravodaj, plakáty	Kojetínský zpravodaj, letáčky	Kojetínský zpravodaj, plakáty	Plakáty, tisk, přátelé
Informovanost o VU3V	Od kolegyně z práce (bývalých)	Internet	Kojetínský zpravodaj, známá	pracovnice CSS
Další formy vzdělávání	Knihy, rozhlas, tisk, TV	Žádné	U3V	Jazykové kurzy
Motivace k VU3V	Něco se dovědět, čas s přáteli	Cvičení paměti	Něco se dovědět, kontakt s vrstevníky	Přátelé a zajímavá témata
Zájem o témata - obory	Všechna	Všechna	Kulturní a humanitní	Všechna, kromě technických

Kategorie	R5	R6	R7	R8
Spokojenost s VU3V	Ano	Ano	Ano	Ano
Změny na VU3V	Větší místnost	Nic	Nic	Nic
Počet absolvov. kurzů	13	14	4	3
Pokračování v kurzu	Ano	Ano	Ano	Ano

Tabulka č. 3 – Respondenti žijící ve vlastním bytě či domě (Vlastní zpracování)

Tabulka č. 3 – **respondenti žijící ve vlastním bytě či domě** znázorňuje, že respondenty byli tři ženy a jeden muž (nyní více mužů nenavštěvuje VU3V). Věkové rozpětí je 68 - 75 let. Jeden respondent je vyučen a ostatní respondenti mají střední vzdělání s maturitou. Každý z nich byl jiné profese. Jen jednu respondentku neomezuje zdraví při VA. Finance neomezují ani jednoho respondenta. Ani jeden respondent nevnímá žádná jiná omezení VA. Všichni respondenti využívají volný čas aktivně – na zahrádce, na kole, v divadelním souboru, s vnoučaty, s přáteli, při čtení knih, natáčením videí a jejich zpracováním na počítači, či při kulturních a sportovních akcích. Společenské akce navštěvují všichni respondenti, nejčastěji jsou to akce pořádané Centrem sociálních služeb Kojetín, p.o. (CSS). Tři respondentky uvedly, že mimo akcí pořádaných CSS se účastní i akcí pořádaných Městským kulturním střediskem v Kojetíně a jedna respondentka se účastní i akcí na Domě svatého Josefa. Jeden respondent řekl, že kromě akcí CSS navštěvuje i akce jiných pořadatelů. Všichni respondenti uvedli, že mezi nejoblíbenější akce řadí VU3V, R5 odpověď rozšířila, že zejména závěrečné semináře a promoce v Praze pro ni znamenají nevšední zážitek. Mezi nejoblíbenější akce uvedly tři respondentky kulturní akce (divadlo, výstavy, akce na Sokolovně). Jedna respondentka uvedla výlety. Jeden muž se účastní rád všech akcí pořádaných CSS, ale i sportovních akcí, i když už jen pasivně. O pořádání akcí se dovídají respondenti především v Kojetínském zpravodaji, z plakátů a letáčků i mezi přáteli. O Virtuální univerzitě třetího věku (VU3V) se jedna respondentka dozvěděla od bývalých kolegyň z práce, které už do VU3V chodily. R6 se dozvěděl o VU3V z internetu, R7 z Kojetínského zpravodaje a od své známé. Poslední respondentka od pracovnice CSS. Další formy vzdělávání seniorů kromě VU3V uvedla jedna respondentka knihy, rozhlas, tisk a TV. Druhý respondent uvedl, že nezná žádné další formy vzdělávání seniorů. Univerzitu třetího věku uvedla R7, poslední respondentka řekla, že: „*mezi další formy vzdělávání seniorů mohou patřit i jazykové kurzy, neboť jazyky se člověk může učit v každém věku*“. Motivací tří respondentů ke vzdělávání formou VU3V bylo dozvědět se něco nového a cvičení paměti.

Dále uvedli také tři respondenti, že chodí na VU3V z důvodu kontaktu s vrstevníky a příjemně stráveného času s přáteli. Na otázku „*Jaká témata Vás zajímají?*“ odpověděli dva respondenti, že všechna. R7 řekla, že ji zajímají všechna témata, ale nejvíce kulturní a humanitní témata, R8 nemá ráda technická témata, ale jinak všechna. Všichni respondenti, kteří navštěvují VU3V vyjádřili spokojenost s kurzy. Proto na otázku „*Co by jste změnil/a na kurzu VU3V?*“ uvedli tři respondenti, že nic a jedna respondentka řekla, že by uvítala větší místnost, neboť už chodí do VU3V hodně lidí a mají málo místa. R5 absolduje třináctý kurz, R6 už čtrnáctý, R7 navštěvuje čtvrtý kurz a R8 teprve třetí kurz. Všichni respondenti uvedli, že v kurzech chtějí pokračovat i nadále.

Shrnutí odpovědí na výzkumné otázky od všech respondentů.

1. Co omezuje seniory v realizování volnočasových aktivit?

Nejčastější odpovědí na tuto otázku bylo zdraví, což uvedlo šest respondentů z osmi. Co se týká financí, jen jedna respondentka uvedla, že „někdy“ ji omezují při VA finance. Ostatních sedm uvedlo, že je finance neomezují. Na otázku, jestli seniory omezuje při realizaci VA ještě něco jiného než zdraví a finance. Jedna respondentka uvedla, že „někdy doba konání akcí“ a jeden respondent uvedl „věk“.

2. Jak využívají volný čas senioři žijící v přirozeném domácím prostředí a v Domě s pečovatelskou službou?

Senioři žijící v přirozeném domácím prostředí tráví volný čas zahradničením, jízdou na kole, čtením knih, točením a zpracováváním videí, sledováním internetu, v divadelním souboru, s vnoučaty, s přáteli. Všichni chodí do VU3V a účastní se kulturních (jeden senior pasivně i sportovních) akcí.

Senioři žijící v Domě s pečovatelskou službou tráví svůj volný čas ručními pracemi, čtením, luštěním křížovek a kvízů, díváním se na televizi, procházkami do přírody či do divadla. Všichni respondenti se účastní společenských akcí, zejména pořádaných Centrem sociálních služeb Kojetín, p.o. Jen jedna seniorka žijící v DPS v současné době navštěvuje VU3V.

Všichni respondenti využívají svůj volný čas aktivně, chodí na různé společenské akce, rádi se setkávají s ostatními lidmi. Zabývají se ručními pracemi, zahradničením, divadlem, procházkami či jízdou na kole. Jen jeden senior z DPS je spíše pasivní, rád sleduje televizi a čte knihy. Ovšem společenských akcí se účastní rád.

Rozdíl vidíme v návštěvnosti VU3V. Zatímco všichni respondenti žijící v přirozeném domácím prostředí navštěvují VU3V, z DPS se nyní účastní VU3V jen jedna seniorka. Dva senioři z DPS chodili již dříve do VU3V, ale už nechodí. Jeden senior nikdy nenavštěvoval VU3V a ani ho nezajímá.

3. Jaká je informovanost seniorů o možnostech trávení volného času a o vzdělávání v postproduktivním věku?

Informovanost o společenských akcích a o VU3V je velmi dobrá. Nejčastěji se lidé bydlící v DPS dovídají o akcích a o VU3V v Centru sociálních služeb (prostřednictvím nástěnek, pečovatelek a vedení CSS) a také od svých známých. Senioři žijící v přirozeném domácím prostředí se dovídají informace o společenských akcích a o VU3V nejčastěji z Kojetínského zpravodaje, plakátů, letáčků, od známých a z internetu.

Jen informovanost o dalších formách vzdělávání v seniorském věku (než je VU3V, která probíhá v Kojetíně) je poměrně malá. Tři respondenti uvedli, že neznají žádné další formy vzdělávání, další tři respondenti uvedli U3V. Ostatní respondenti uvedli knihy, rozhlas, tisk, TV, jazykové kurzy a různé semináře.

4. Jaká je motivace seniorů vzdělávat se a které obory preferují?

Největší motivací respondentů je něco nového se dozvědět a čas strávený s přáteli či vrstevníky. Jeden respondent uvedl ještě cvičení paměti. A jeden senior nemá žádnou motivaci, proto VU3V nenavštěvuje.

Většina respondentů uvedla, že mají zájem o všechna témata. Jedna respondentka preferuje kulturní a humanitní témata, jedna seniorka má oblíbená témata, týkající se přírodopisu a vesmíru. Dva respondenti preferují historii a jeden respondent techniku. Ovšem jedna respondentka uvedla, že „všechna, kromě technických“.

5.4 Závěry výzkumného šetření

Předmětem zkoumání bylo zjistit, které faktory ovlivňují aktivní život seniorů, jaká je informovanost seniorů, motivace seniorů a preference oborů dalšího vzdělávání. Výběrem respondentů jsme mohli porovnat, jak využívají volný čas senioři z Domů s pečovatelskou službou a senioři z přirozeného domácího prostředí.

Pomocí strukturovaných rozhovorů byly zodpovězeny výzkumné otázky.

Při analyzování první otázky uvedlo šest respondentů, že je omezuje v realizování volnočasových aktivit **nejčastěji zdraví**. Co se týká financí, jen jedna respondentka uvedla, že „někdy“ ji omezují finance. Na otázku, jestli seniory omezuje při realizaci VA ještě něco jiného než zdraví a finance. Jedna respondentka uvedla, že „někdy doba konání akcí“ a jeden respondent uvedl „věk“.

Při srovnání využití volného času u seniorů žijících v přirozeném domácím prostředí a seniorů žijících v Domě s pečovatelskou službou jsme došli k závěru, že není velkého rozdílu v jejich trávení volného času. Všichni senioři **chodí na různé společenské akce, rádi se setkávají s přáteli**. Jsou aktivní a mají různé zájmy. **Rozdíl je jen v současné účasti na VU3V**. Všichni respondenti žijící v přirozeném domácím prostředí navštěvují VU3V, ale z DPS chodí nyní na VU3V už jen jedna seniorka.

Při zkoumání informovanosti seniorů o možnostech trávení volného času a o vzdělávání seniorů jsme došli k pozitivnímu zjištění. **Informovanost o společenských akcích a o VU3V je velmi dobrá**. Senioři se dovídají o akcích a o VU3V v Centru sociálních služeb, od známých, z Kojetínského zpravodaje, plakátů, letáčků a z internetu. Ovšem informovanost o dalších formách vzdělávání v seniorském věku je malá.

Poslední výzkumná otázka byla zaměřena na motivaci seniorů vzdělávat se a také na preferenci oborů. Největší **motivací respondentů je získávání nových informací a setkávání s přáteli**. Většina respondentů uvedla, že **mají zájem o všechna témata**.

Z výzkumného šetření je patrné, že všichni senioři, se kterými byl veden rozhovor, byli dostatečně aktivní, měli hodně zálib a navštěvovali různé společenské akce. Nezáleželo přitom kolik bylo seniorům let, ani jaké měli vzdělání nebo v jakých pracovali profesích. Všichni senioři, kteří chodí do VU3V v Kojetíně jsou spokojeni, jak s tématy, tak s organizací VU3V. Z výzkumu také vyplynula pozitivní zpětná vazba pro Centrum sociálních služeb Kojetín, p.o., že sedm z osmi respondentů se s oblibou účastní společenských akcí, které pořádají.

Poslednímu respondentovi, který nikdy nechodil do VU3V z důvodu nezájmu o další vzdělávání nebyly v rozhovoru kladeny otázky o spokojenosti s kurzem, o změnách, o počtu absolvovaných kurzů a jestli bude kurzy dále navštěvovat

Všichni senioři po respektování jejich přání, že nebudou nahrávání, byli při rozhovorech velmi ochotní a sdílní.

Hlavní i dílčí cíle bakalářské práce byly naplněny.

ZÁVĚR

Podarilo se mi prostřednictvím výzkumného šetření zjistit, že senioři v Kojetíně jsou dobře informováni, jak využít svůj volný čas a i přes zdravotní potíže se rádi věnují různým volnočasovým aktivitám. Myslím si, že velký dík patří zejména Centru sociálních služeb Kojetín, p.o., který kromě pečovatelské služby organizuje i Virtuální univerzitu 3. věku a různé společenské akce, kterých se mohou účastnit jak senioři z Domů s pečovatelskou službou, tak i senioři, kteří zatím žádnou pomoc nepotřebují a tudíž sociální služby nevyužívají. Kromě CSS nabízí seniorům v Kojetíně spoustu aktivit i Dům sv. Josefa a Městské kulturní středisko. Záleží jen na každém z nich, kterou společenskou akci si vyberou.

Domnívám se, že činnost spolu s dostatkem terénních sociálních služeb, bytů pro seniory a zlepšováním zdraví jsou významnými předpoklady pro lépe strávený podzim života a menší poptávku po pobytových zařízeních pro seniory.

Přístup seniorů k aktivitě a ke vzdělávání se dle mého názoru odvíjí od jejich celoživotního postoje. Bylo znát, že všichni senioři, se kterými jsem vedla rozhovor měli pozitivní pohled na život, rádi se dovídali nové informace pomocí Virtuální univerzity třetího věku a setkávali se s přáteli při různých společenských akcích.

Je uspokojující, že období stáří u seniorů v mém městě není jen „čekáním na smrt“, ale je hlavně obdobím příjemně stráveného podzimu života.

Určitě je stále co zlepšovat. Seniorů přibývá, takže otázka aktivního stáří a využívání volného času u seniorů je a bude dle mého názoru stále aktuální.

Kéž by si všichni starší lidé mohli vyplnit svůj volný čas aktivitami, které je zajímají a baví!

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

aj.	a jiné
atd.	a tak dále
apod.	a podobně
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaně
např.	například
resp.	respektive
č.	číslo
s.	stránka
R	respondent
ČR	Česká republika
Sb.	Sbírka zákonů
kol.	kolektiv
p.o.	příspěvková organizace
CSS	Centrum sociálních služeb
DPS	Dům s pečovatelskou službou
WHO	Světová zdravotnická organizace
VA	Volnočasové aktivity
sv.	svatý
KS	konzultační středisko
Kč	koruna česká
A3V	Akademie třetího věku
U3V	Univerzity třetího věku
VU3V	Virtuální Univerzita třetího věku
UVČ	Univerzita volného času
VŠ	Vysoká škola
VŠE	Vysoká škola ekonomická
UP	Univerzita Palackého
FAMU	Fakulta Akademie Múzických Umění
PEF ČZU	Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity

SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ, SCHÉMAT

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 - Kurzy VU3V	s. 36
Tabulka č. 2 - Respondenti žijící v DPS	s. 53
Tabulka č. 3 - Respondenti žijící ve vlastním bytě či domě	s. 55

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 - Aktivní senioři	s. 4
Obrázek č. 2 - Maslowova pyramida potřeb	s. 17
Obrázek č. 3 - Promoce účastníků VU3V v Praze	s. 38

SEZNAM SCHÉMAT

Schéma č. 1 - Druhy sociálních služeb	s. 28
Schéma č. 2 - Volnočasové aktivity	s. 31
Schéma č. 3 - Filosofie služby	s. 31
Schéma č. 4 - Aktivizační činnosti	s. 32

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívat*. Praha: Práce, 1978. ISBN 24-103-78
- BOČKOVÁ, Věra. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých*. UP v Olomouci, 1994. ISBN 80-7067-358-3
- BOČKOVÁ L., Š. HASTRMANOVÁ a E. HAVRDOVÁ. *50+ Aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.
- ČÁMSKÝ Pavel, SEMBDNER Jan, KRUTILOVÁ Dagmar. *Sociální služby v ČR v teorii a praxi*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0027-7
- ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. ISBN 80-223-1206-1
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Společenské uplatnění seniorů aneb aktivní stáří. *Sociální péče*. 2009, č. 4, s. 24 – 25. ISSN 1213-2330
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
- HRADEČNÁ M. a kol. *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. Praha: karolinum, 1998. ISBN 80-247-0467-6
- KALVACH, Z., L. ČELEDOVÁ, I. HOLMEROVÁ, R. JIRÁK, H. ZAVÁZALOVÁ, P. WIJA a kolektiv. *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4026-3
- MATOUŠEK Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi*. Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X
- MATOUŠEK Oldřich a kol. *Sociální služby*. Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-310-9
- MATOUŠEK, Oldřich. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál, 2013, ISBN 978-80-262-0366-7.
- MÜLLER, Oldřich. *Speciálněpedagogická gerontagogika*. UP v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3688-3
- NĚMEC, Jiří a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3

PETŘKOVÁ Anna. *Aktuální problémy vzdělávání seniorů*. UP v Olomouci, 1999. ISBN 80-244-0007-3

PETŘKOVÁ Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. UP v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1

SOKOL Radek, TREFILOVÁ Věra. *Sociální pracovník v rezidenčních zařízeních sociálních služeb*. Praha: ASPI, a. s., 2008. ISBN 978-80-7357-316-4

STUART-HAMILTON, Ian. *The psychology of ageing: an introduction*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2012. ISBN 978 1 84905 245 0.

ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika*. UP v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8

LEGISLATIVA

ČESKO. Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2006, č. 108.

ČESKO. Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2006, č. 505.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KOJETÍN: *O CSS Kojetín* [online]. [cit. 2018-01-15]. Dostupné z: www.kojetin.cz/css

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KOJETÍN: *Rozvoj organizace* [online]. [cit. 2018-01-15]. Dostupné z: <http://www.kojetin.cz/css/rozvoj-organizace-2>

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KOJETÍN: *Virtuální univerzita třetího věku* [online]. [cit. 2018-01-16]. Dostupné z: <http://www.kojetin.cz/css/virtualni-univerzita-tretiho-veku/>

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KOJETÍN: *Studijní program* [online]. [cit. 2018-01-06]. Dostupné z: <http://www.kojetin.cz/css/wp-content/uploads/dodatekuniverzita.pdf>

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE: *U3V, VU3V* [online]. [cit. 2018-02-25]. Dostupné z: <https://www.pef.czu.cz/cs/r-7008-studium/r-7023-u3v-vu3v>

ČESKÝ ROZHLAS: *Rozhlasová akademie třetího věku* [online]. [cit. 2018-02-25]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/dvojka/porady_nevysilane/_zprava/107412

DOMOV PRO SENIORY TOVAČOV, P.O.: *Úvod* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <http://dstovacov.cz/>

DOMOV PRO SENIORY TOVAČOV, P.O.: *Služba Domov pro seniory* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <http://dstovacov.cz/sluzba-domov-pro-seniory>

DOMOV PRO SENIORY TOVAČOV, P.O.: *Služba Domov se zvláštním režimem* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <http://dstovacov.cz/sluzba-domov-se-zvlastnim-rezimem>

DOMOV PRO SENIORY TOVAČOV, P.O.: *Volný čas* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <http://dstovacov.cz/sluzba-domov-pro-seniory/volny-cas>

DOMOV PRO SENIORY TOVAČOV, P.O.: *Plán akcí na rok 2018* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <http://dstovacov.cz/sluzba-domov-pro-seniory/plan-akci-na-rok-2018>

GOOGLE OBRÁZKY: *Masslowova pyramida lidských potřeb* [online]. [cit. 2017-11-05]. Dostupné z: http://lorenc.info/obrazky/smartart/smartart_xkobt06_3.png

CHARITA KOJETÍN: *Dům sv. Josefa* [online]. [cit. 2018-03-11]. Dostupné z: <http://www.kojetin.charita.cz/o-nas/dum-sv-josefa-pro-seniory-a-lidi-se-zdravotnim-postizenim/>

I60.CZ: *Aktivní senioři* [online]. [cit. 2018-06-05]. Dostupné z: <https://www.i60.cz/clanek/detail/19808/na-slovo-uz-zapomente-zbytecne-pridava-roky>

MOODLE SETIP: *Virtuální univerzita třetího věku*. [online]. [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: <https://setip.osu.cz/>

MORAVSKOSLEZSKÝ DENÍK : *Studující senioři na VU3V při Ostravské univerzitě* (10. 11. 2015 autor: Josef Kubíček) [online]. [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: <https://www.osu.cz/dokumenty/monitoringmedii/2902.pdf>

OSTRAVSKÁ UNIVERZITA: *Virtuální Univerzita třetího věku (Virt U3V)*. [online]. [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: <http://www.osu.cz/univerzita-tretiho-veku/>

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI: *Filozofie a poslání univerzit třetího věku* [online]. [cit. 2018-02-25]. Dostupné z: <http://www.u3v.upol.cz>

OSTATNÍ ZDROJE

DOMOV PRO SENIORY TOVAČOV, P.O. *Výroční zpráva 2017.*

DŮM SV. JOSEFA. *Výroční zpráva 2017.*

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KOJETÍN. *Výroční zpráva 2017.*

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KOJETÍN. *Plán činností 2018.*

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA č. 1 Virtuální univerzita třetího věku v Ostravě

PŘÍLOHA č. 2 Přepisy rozhovorů

PŘÍLOHA č. 1 VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU V OSTRAVĚ

Virtuální univerzita třetího věku při Ostravské univerzitě nabízí mnoho vzdělávacích kurzů pro seniory, například kurzy přírodních a společenských věd, historie, umění, jazyků, informačních technologií a další. Studenti se mohou k tématům vyjádřit nebo i navrhnout svá vlastní témata, na stránkách VirtU3V. Lektory jsou akademičtí pracovníci a další odborníci z praxe. Součástí jsou i exkurze s výukou v terénu. Distanční forma je založena na virtuální třídě bez podpory lektora. Senioři jsou nejdříve proškoleni s PC ve virtuální třídě (<http://www.osu.cz/univerzita-tretiho-veku/>).

VU3V při Ostravské univerzitě se uskutečňuje v prezenční, kombinované nebo distanční formě. Na prezenční formu docházejí studenti 1x týdně na 3 vyučovací hodiny, kombinovaná forma má 5 přednášek. Pak následuje studium ve virtuální třídě za podpory lektora. Na kurzy prezenčního a kombinovaného studia je třeba se přihlásit. Jsou zpoplatněny 200 Kč (kombinovaná) a 300 Kč (prezenční) za semestr. Nabídka některých prezenčních a kombinovaných kurzů pro rok 2017: Filozofie prostoru, Konverzace v angličtině, Trénování paměti, Vybrané kapitoly ze sociální patologie, Práce s multimediálními daty. Nabídka je opravdu široká. Distanční forma je bezplatná a časově neomezená. Lze se do ní zaregistrovat přes webový formulář. Zde je nabídka témat ještě větší, např. Poznáváme Ostravsko, Úvod do grafologie, Finanční gramotnost pro třetí věk, Kriminologie, Věda kolem nás, Největší Čech, Zdraví a kvalita života, atd. (<https://setip.osu.cz/>).

Kurzovné a registraci každého účastníka prezenčního a kombinovaného studia VU3V požaduje MŠMT. Tito studující mají index, do kterého se zapisuje, které kurzy už účastník úspěšně absolvoval. Pro velký úspěch některých kurzů mají i svá pokračování, např. po České historii a dějinách umění následoval kurz Věk katedrál. Kurz byl zakončen zájezdem do polské Ratiboře. I další kurzy mají své exkurze. Např. studenti kurzu s tématem Cizokrajné léčivky navštívili botanickou zahradu (<http://osu.cz/dokumenty/monitoringmedii/2902.pdf>).

Jelikož jsem neměla příliš jasno, jak funguje virtuální U3V formou prezenčního a kombinovaného studia na Ostravské univerzitě, využila jsem nabídky na Moodle Setip telefonu pro bližší informace. Velmi vstřícná paní Bc. PAVLA JANOSCHOVÁ mi zodpověděla mé otázky. Prezenční forma znamená, že se studenti tohoto vzdělávání musí účastnit 1x týdně přednášky s lektorem a ostatní povinnosti už vykonávají distančně (vypracovávají různé úkoly pomocí PC). V kombinované formě navštěvují seniori přednášky s lektorem 1-2x za měsíc (dle typu kurzu), na ně navazuje studium ve virtuální třídě s podporou lektora. Letos je přihlášených 120 účastníků VU3V. V jednotlivých kurzech je přibližně okolo 20 - 30 seniorů. Na prezenční a kombinovanou formu vzdělávání dostává Ostravská univerzita dotace od státu, ovšem na distanční formu nikoliv. Proto se snaží „nalákat“ co nejvíce seniorů na prezenční a kombinovanou formu vzdělávání.

PŘÍLOHA č. 2 PŘEPISY ROZHOVORŮ

RESPONDENT 1 – žena (R1)

1. Kolik je Vám let?

„Je mi už 87 let.“

2. Jaké máte ukončené vzdělání?

„Jsem pouze vyučena jako nástrojařka.“

3. V jakých profesích jste pracovala?

„Pracovala jsem nejdříve jako nástrojařka, pak jsem uklízela. To kvůli dětem, protože do fabriky se nastupovalo brzy ráno.“

4. Máte zdravotní potíže, které Vás omezují ve volnočasových aktivitách? Jaké?

„Mám bolesti páteře a špatně se mi chodí. Musím mít dvě francouzské berle.“

5. Omezují Vás finance při volbě volnočasových aktivit?

„Někdy ano.“

6. Omezuje Vás něco jiného ve volnočasových aktivitách? Co?

„Někdy mě omezuje doba konání některých akcí, třeba divadlo je až pozdě večer a já už se potmě bojím jít domů.“

7. Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

„Já jsem nejraději mezi lidmi, mám ráda divadlo a ruční práce, kterým se věnujeme v Domě sv. Josefa. A tam všude je okolo mne plno lidí.“

8. Účastníte se společenských akcí pořádaných CSS nebo akcí jiných pořadatelů?

„Účastním se akcí pořádaných CSS, Městským kulturním střediskem a Domem sv. Josefa.“

9. Jaké společenské akce navštěvujete nejraději?

„Mám ráda všechny společenské akce, účastním se skoro všech, nerada jsem sama. Nejvíce mám ráda VU3V a vyrábění různých okrasných předmětů.“

10. Odkud se dovídáte o pořádání různých akcí a volnočasových aktivit?

„Z nástěnek v CSS a mezi lidmi.“

11. Jak jste se dozvěděla o Virtuální univerzitě 3. věku?

„Od ředitelky CSS Laboňové.“

12. Jaké znáte další formy (způsoby) vzdělávání seniorů kromě VU3V?

„Kromě VU3V vím, že je i Univerzita třetího věku. Jedna je i v Olomouci, odkud pocházím. Pak také jsou různé semináře, kde se mohou senioři něco nového dozvědět.“

13. Co Vás motivovalo navštěvovat VU3V?

„Ráda se dovidám něco nového.“

14. Jaká témata Vás zajímají?

„Všechny.“

15. Jste spokojena s kurzy VU3V ohledně témat nebo co se týká organizace kurzu?

„Ano jsem spokojená i s tématy, i s organizací kurzu.“

16. Co by jste změnila na kurzu VU3V?

„Vůbec nic.“

17. Kolikátý je to kurz, kterého se účastníte?

„Já se účastním jedenáctého kurzu.“

18. Budete kurzy navštěvovat i nadále?

„Ano, pokud budu v pořádku.“

RESPONDENT 2 – muž (R2)

1. Kolik je Vám let?

„Mně bude za chvíli 68 let.“

2. Jaké máte ukončené vzdělání?

„Mám střední školu s maturitou.“

3. V jakých profesích jste pracoval?

„Byl jsem výpravčím a signalistou zde na nádraží.“

4. Máte zdravotní potíže, které Vás omezují ve volnočasových aktivitách? Jaké?

„Nemám.“

5. Omezují Vás finance při volbě volnočasových aktivit?

„Ne.“

6. Omezuje Vás něco jiného ve volnočasových aktivitách? Co?

„Ne.“

7. Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

„Já hodně času prosedím u televize a taky si rád přečtu nějakou knížku.“

8. Účastníte se společenských akcí pořádaných CSS nebo akcí jiných pořadatelů?

„Účastním se rád akcí, které pořádá naše CSS.“

9. Jaké společenské akce navštěvujete nejraději?

„Nejraději mám grilování a akce na Sokolce, kde se dobře najím.“ (Smích..)

10. Odkud se dovídáte o pořádání různých akcí a volnočasových aktivit?

„V našem CSS.“

11. Jak jste se dozvěděl/a o Virtuální univerzitě 3. věku?

„V našem CSS.“

12. Jaké znáte další formy (způsoby) vzdělávání seniorů kromě VU3V?

„Neznám žádné.“

3. Co Vás motivovalo navštěvovat VU3V?

„Nemám žádnou motivaci dál se učit, proto VU3V nenavštěvuji.“

14. Jaká témata Vás zajímají?

„Mně zajímá historie, třeba si o ní čtu nebo se dívám na televizi.“

Další otázky jsem už respondentovi č. 2 nepokládala, neboť se týkaly už jen VU3V.

RESPONDENT 3 – žena (R3)

1. Kolik je Vám let?

„V lednu mi bylo 75 let.“

2. Jaké máte ukončené vzdělání?

„Mám jen základní.“

3. V jakých profesích jste pracovala?

„Byla jsem dělnice celý život.“

4. Máte zdravotní potíže, které Vás omezují ve volnočasových aktivitách? Jaké?

„Mám bolesti zad a páteře.“

5. Omezují Vás finance při volbě volnočasových aktivit?

„Ne, já moc peněz nepotřebuju.“

6. Omezuje Vás něco jiného ve volnočasových aktivitách? Co?

„Nic.“

7. Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

„Ráda vyšívám, chodím na procházky a výlety.“

8. Účastníte se společenských akcí pořádaných CSS nebo akcí jiných pořadatelů?

„Jo, účastním se akcí na našem pečovatéláku a taky u svatého Josefa.“

9. Jaké společenské akce navštěvujete nejraději?

„Ráda jezdím na zájezdy a tvořím různé výrobky, třeba na pečovatéláku nebo u Josefa.“

10. Odkud se dovídáte o pořádání různých akcí a volnočasových aktivit?

„Divám se na nástěnky v pečovateláku nebo mi řeknou i známí, co se kde děje.“

11. Jak jste se dozvěděla o Virtuální univerzitě 3. věku?

„Od své známé.“

12. Jaké znáte další formy (způsoby) vzdělávání seniorů kromě VU3V?

„Neznám.“

13. Co Vás motivovalo navštěvovat VU3V?

„Chci se něco zajímavého dovědět.“

14. Jaká témata Vás zajímají?

„Mě zajímají témata z přírodopisu a vesmír.“

15. Byla jste spokojena s kurzy VU3V ohledně témat nebo co se týká organizace kurzu?

„Ano byla.“

16. Co by jste změnila na kurzu VU3V?

„Nic.“

17. Kolika kurzů jste se účastnila?

„Jen jednoho, už dříve.“

18. Budete kurzy navštěvovat i nadále?

„Kvůli bolestem zad nemůžu.“

RESPONDENT 4 – muž (R4)

1. Kolik je Vám let?

„Je mi 80 let.“

2. Jaké máte ukončené vzdělání?

„Mám střední s maturitou.“

3. V jakých profesích jste pracoval?

„Já jsem dělal stavebního technika.“

4. Máte zdravotní potíže, které Vás omezují ve volnočasových aktivitách? Jaké?

„Mám občas bolesti, ale to už k mému věku patří.“

5. Omezují Vás finance při volbě volnočasových aktivit?

„Ne.“

6. Omezuje Vás něco jiného ve volnočasových aktivitách? Co?

„Někdy ten věk.“

7. Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

„Já rád čtu, luštím křížovky a různé kvízy. A taky mám rád přírodu.“

8. Účastníte se společenských akcí pořádaných CSS nebo akcí jiných pořadatelů?

„Ano, účastním se akcí, které pořádá CSS. Na jiné nechodím.“

9. Jaké společenské akce navštěvujete nejraději?

„Nejraději si posedím a trochu i zazpívám při harmonice. No a pak cvičení paměti, třeba různými hrami nebo kvízy, co pro nás tady připraví.“

10. Odkud se dovídáte o pořádání různých akcí a volnočasových aktivit?

„Od pečovatele.“

11. Jak jste se dozvěděl o Virtuální univerzitě 3. věku?

„Od vedení CSS, pravidelně informuji všemi způsoby.“

12. Jaké znáte další formy (způsoby) vzdělávání seniorů kromě VU3V?

„Ještě znám Univerzitu 3. věku.“

13. Co Vás motivovalo navštěvovat VU3V?

„Rozšířit si obzor vědění.“

14. Jaká témata Vás zajímají?

„Technického rázu a historie národa.“

15. Byl jste spokojen s kurzy VU3V ohledně témat nebo co se týká organizace kurzu?

„Ohledně témat ne, neboť kurzy VU3V navštěvují především ženy a ty se o techniku a historii národa nezajímají, tudíž žádné téma z této oblasti si nevybraly. S organizací kurzu jsem byl spokojen.“

16. Co by jste změnil na kurzu VU3V?

„Mělo by se více posílit vliv samostatného myšlení při výuce a méně používat internet. Měl by se mozek udržovat v čilosti.“

17. Kolika kurzů jste se účastnil?

„Jen dvou.“

18. Budete kurzy navštěvovat i nadále?

„Už kurzy VU3V navštěvovat nebudu z důvodu zájmu o jiná témata.“

RESPONDENT 5 – žena (R5)

1. Kolik je Vám let?

„Je mi 68 let.“

2. Jaké máte ukončené vzdělání?

„Mám střední s maturitou.“

3. V jakých profesích jste pracovala?

„Pracovala jsem vždy v administrativě, jako kalkulantka, účetní v Cukrovaru i na Městském úřadě v Kojetíně.“

4. Máte zdravotní potíže, které Vás omezují ve volnočasových aktivitách? Jaké?

„Ano, mám problémy s chůzí.“

5. Omezují Vás finance při volbě volnočasových aktivit?

„Ne, i když peněz není nikdy nazbyt. Musí se umět šetřit.“

6. Omezuje Vás něco jiného ve volnočasových aktivitách? Co?

„Ne“.

7. Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

„Nejraději jsem na zahrádce, ráda jezdím na kole a taky si ráda přečtu nějakou knížku.“

8. Účastníte se společenských akcí pořádaných CSS nebo akcí jiných pořadatelů?

„Účastním se akcí pořádaných Centrem sociálních služeb, pak také akcí od Městského kulturního střediska“.

9. Jaké společenské akce navštěvujete nejraději?

„Ráda chodím na divadlo a výstavy, také pak na univerzitu. Zejména ráda jezdím na závěrečné semináře a promoce v Praze, to je pro mne nevšední zážitek“.

10. Odkud se dovídáte o pořádání různých akcí a volnočasových aktivit?

„Kupujeme si s manželem každý měsíc Kojetínský zpravodaj a taky se dívám na plakáty“.

11. Jak jste se dozvěděla o Virtuální univerzitě 3. věku?

„O univerzitě jsem se dozvěděla od bývalých kolegyně z práce, které sem už chodily“.

12. Jaké znáte další formy (způsoby) vzdělávání seniorů kromě VU3V?

„Člověk se může vzdělávat i z knih, rozhlasu, tisku a z televize. Je jedno, jestli je senior“.

13. Co Vás motivovalo navštěvovat VU3V?

„Motivací mi bylo něco se dozvědět a strávit příjemný čas s kolegyněmi a kolegou“.

14. Jaká témata Vás zajímají?

„Mne zajímají všechna, nemám vyhraněný zájem“.

15. Jste spokojena s kurzy VU3V ohledně témat nebo co se týká organizace kurzu?

„Ano, líbí se mi témata i organizace kurzů“.

16. Co by jste změnila na kurzu VU3V?

„Uvítala bych jen větší místnost, neboť už sem chodí hodně lidí a je málo místa.“

17. Kolikrát je to kurz, kterého se účastníte?

„Už chodím třináctý kurz“.

18. Budete kurzy navštěvovat i nadále?

„Budu navštěvovat i nadále“.

RESPONDENT 6 – muž (R6)

1. Kolik je Vám let?

„Už je mi 75 let“.

2. Jaké máte ukončené vzdělání?

„Jsem jen vyučen“.

3. V jakých profesích jste pracoval?

„Dělal jsem řidiče. Dlouho jsem jezdil i sanitkou“.

4. Máte zdravotní potíže, které Vás omezují ve volnočasových aktivitách? Jaké?

„Ano, mám. Špatně se mi chodí a mám nemocné srdce“.

5. Omezují Vás finance při volbě volnočasových aktivit?

„Ne. Něco jsem si naspořil, když jsem ještě mohl“.

6. Omezuje Vás něco jiného ve volnočasových aktivitách? Co?

„Ne, nic mě neomezuje“.

7. Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

„Nejraději natáčím videa a zpracovávám je na počítači“.

8. Účastníte se společenských akcí pořádaných CSS nebo akcí jiných pořadatelů?

„Účastním se akcí sociálního centra, ale i jiných pořadatelů“.

9. Jaké společenské akce navštěvujete nejraději?

„Všechny akce sociálního centra. Hlavně na virtuální univerzitu chodím rád. To víte, jediný chlap mezi ženskými“.

(smích) Pak taky rád chodím na sportovní akce, ale už jen jako divák“.

10. Odkud se dovídáte o pořádání různých akcí a volnočasových aktivit?

„Z Kojetínského zpravodaje a různých letáčků“.

11. Jak jste se dozvěděl o Virtuální univerzitě 3. věku?

„Náhodou. Našel jsem to na internetu“.

12. Jaké znáte další formy (způsoby) vzdělávání seniorů kromě VU3V?

„Žádné“.

13. Co Vás motivovalo navštěvovat VU3V?

„Cvičení paměti“.

14. Jaká témata Vás zajímají?

„Všechny“.

15. Jste spokojen s kurzy VU3V ohledně témat nebo co se týká organizace kurzu?

„Jo jo, jsem spokojen“.

16. Co by jste změnil na kurzu VU3V?

„Nic bych neměnil“.

17. Kolikátý je to kurz, kterého se účastníte?

„Už chodím čtrnáctý kurz“.

18. Budete kurzy navštěvovat i nadále?

„Budu pokračovat dál“.

RESPONDENT 7 – žena (R7)

1. Kolik je Vám let?

„Mně je 70 let“.

2. Jaké máte ukončené vzdělání?

„Mám střední s maturitou.“

3. V jakých profesích jste pracovala?

„Jsem vystudovaná výtvarnice, to jsem i dělala, ale nebylo za to moc peněz. Tak jsem učila výtvarku na škole a dělala jsem i vychovatelku“.

4. Máte zdravotní potíže, které Vás omezují ve volnočasových aktivitách? Jaké?

„Zatím ne“.

5. Omezují Vás finance při volbě volnočasových aktivit?

„Ne, neomezují“.

6. Omezuje Vás něco jiného ve volnočasových aktivitách? Co?

„Ne“.

7. Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

„V divadelním souboru, který zároveň vedu. A také s vnoučaty“.

8. Účastníte se společenských akcí pořádaných CSS nebo akcí jiných pořadatelů?

„Účastním se akcí Centra sociálních služeb a také Městského kulturního střediska“.

9. Jaké společenské akce navštěvujete nejraději?

„Nejraději navštěvuji divadelní představení zejména, když je v Kojetíně Přehlídka amatérských divadel. Vlastně veškeré akce, co se týká kultury. A také ráda chodím na naši Virtuální univerzitu“.

10. Odkud se dovídáte o pořádání různých akcí a volnočasových aktivit

„Z různých plakátů a z Kojetínského zpravodaje“.

11. Jak jste se dozvěděla o Virtuální univerzitě 3. věku?

Z Kojetínského zpravodaje a od kamarádky“.

12. Jaké znáte další formy (způsoby) vzdělávání seniorů kromě VU3V?

„Univerzita třetího věku, přímo při vysokých školách“.

13. Co Vás motivovalo navštěvovat VU3V?

„Chtěla jsem se něco nového dovědět a také kontakt s vrstevníky“.

14. Jaká témata Vás zajímají?

„Spíše oblast humanitní a kulturní, ale zajímá mne všechno nové“.

15. Jste spokojena s kurzy VU3V ohledně témat nebo co se týká organizace kurzu?

„Ano jsem“.

16. Co by jste změnila na kurzu VU3V?

„Já bych neměnila nic“.

17. Kolikátý je to kurz, kterého se účastníte?

„Zatím čtvrtý kurz“.

18. Budete kurzy navštěvovat i nadále?

„Ano, pokračovat budu určitě“.

RESPONDENT 8– žena (R8)

1. Kolik je Vám let?

„73 let“.

2. Jaké máte ukončené vzdělání?

„Střední s maturitou“.

3. V jakých profesích jste pracovala?

„Jako účetní, ekonom, kontrolorka“.

4. Máte zdravotní potíže, které Vás omezují ve volnočasových aktivitách? Jaké?

„Mám artritidu, tak mám horší pohyblivost“.

5. Omezují Vás finance při volbě volnočasových aktivit?

„Ne“.

6. Omezuje Vás něco jiného ve volnočasových aktivitách? Co?

„Ne“.

7. Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

„Kulturou a setkáváním s přáteli“.

8. Účastníte se společenských akcí pořádaných CSS nebo akcí jiných pořadatelů?

„Účastním se akcí Městského kulturního střediska a Domu sv. Josefa“.

9. Jaké společenské akce navštěvujete nejraději?

„Kulturní akce na Sokolovně, jsou tam různá vystoupení dětí i dospělých. Ráda se bavím. Pak ráda chodím do Virtuální univerzity a jezdím na výlety“.

10. Odkud se dovídáte o pořádání různých akcí a volnočasových aktivit?

„Z plakátů, tisku a od přátel“.

11. Jak jste se dozvěděla o Virtuální univerzitě 3. věku?

„Od pracovnice sociálního centra“.

12. Jaké znáte další formy (způsoby) vzdělávání seniorů kromě VU3V?

„Mezi další formy vzdělávání seniorů mohou patřit i jazykové kurzy, neboť jazyky se člověk může učit v každém věku“.

13. Co Vás motivovalo navštěvovat VU3V?

„Přátelé a zajímavá témata“.

14. Jaká témata Vás zajímají?

„Všechna, kromě technických“.

15. Jste spokojena s kurzy VU3V ohledně témat nebo co se týká organizace kurzu?

„Ano“.

16. Co by jste změnila na kurzu VU3V?

„Nic“.

17. Kolikátý je to kurz, kterého se účastníte?

„Teprve třetí“.

18. Budete kurzy navštěvovat i nadále?

„Ano“.