

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Životní styl posluchačů univerzity třetího věku

diplomová práce

Autor práce: Bc. Monika Holická
Studijní program: Rehabilitace
Studijní obor: Rehabilitační a psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory

Vedoucí práce: doc. MUDr. Libuše Čeledová, Ph.D.

Datum odevzdání práce: 20. 5. 2013

Abstrakt

Životní styl posluchačů univerzity třetího věku

Celá práce se nese v duchu kvality života seniorů a aktivního prožití stáří. První kapitola – Současný stav - představuje teoretický rámec práce, který čtenáře seznamuje s klíčovými tématy zásadními pro pochopení celé práce. V jejích hlavních podkapitolách jsem popsala demografický vývoj a stárnutí populace, kvalitu života seniorů a sociální zabezpečení ve stáří. Speciální kapitola je věnována nástrojům aktivního stáří. V ní jsou popsány národní i nadnárodní aktivity v oblasti této problematiky, jsou zde vyjmenovány a rozděleny jednotlivé typy seniorských a proseniorských organizací, jako jsou kluby aktivního stáří či lidové univerzity a samostatná kapitola je pak věnována problematice vzdělávání seniorů včetně bližšího popisu vzdělávacích aktivit, jako je univerzita třetího věku či akademie třetího věku. Poslední část této kapitoly je věnována funkcím, cílům a pozitivním důsledkům vzdělávání seniorů.

Zbylé kapitoly jsou pak věnovány kvalitativnímu výzkumu. V pořadí druhá kapitola vymezuje cíl práce a stanovené hlavní a dílčí výzkumné otázky. Cílem práce tedy bylo popsat životní styl seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit v rámci Univerzit třetího věku (U3V). Popsat tedy v čem se jejich životní styl odlišuje od seniorů, kteří možnost dalšího vzdělávání prostřednictvím U3V nevyužívají, a jaké pozitivní přínosy pro ně toto studium má. Sekundárním cílem práce pak bylo zjistit, jaké faktory brání seniorům ve studiu na Univerzitách třetího věku.

Třetí kapitola je věnována podrobnému popisu metodologie celého výzkumu. Pro výzkum byl zvolen kvalitativní metodologický přístup s výzkumným designem případové studie. Pro sběr dat byla použita metoda moderovaného rozhovoru/interview a technika polostrukturovaného rozhovoru. Pro zpracování získaných dat byla zvolena metoda rámcové analýzy a pro jejich vyhodnocení metoda porovnání případů. Součástí této kapitoly je také popis výběru výzkumného vzorku seniorů a také jeho charakteristika.

Čtvrtá kapitola prezentuje výsledky vyhodnocených rozhovorů. Vzhledem k tomu, že výzkumný soubor byl rozdělen do tří skupin, jsou i tyto výsledky strukturovány do samostatných podkapitol pro každou skupinu. V závěru této kapitoly je pak shrnutí získaných klíčových poznatků. Analýzou jednotlivých případových studií a v konečné fázi také jejich vzájemným porovnáním se mi podařilo identifikovat základní rozdíly v jednotlivých oblastech životního stylu seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit v rámci U3V, seniorů, kteří jsou aktivně zapojeni v proseniorských organizacích a seniorů, kteří nejsou účastni žádné z těchto aktivit. V krátkosti se tedy dá říci, že z výzkumu vyplynulo, že i přes nepochybně důležitou úlohu U3V v životech seniorů, která jim dává určitý smysl života a možnost aktivního prožití stáří ve společnosti lidí stejné generace a se stejnými zájmy, nemá studium U3V vliv na zmírnění pocitu osamění. Senioři, kteří se vzdělávacích aktivit neúčastní, udávají sice menší počet setkání s jinými lidmi, avšak naproti tomu se se svými blízkými vídají nejčastěji denně, díky čemuž necítí pocit osamění a svůj smysl života spatřují v péči o rodinu a domácnost. Díky tomu tedy necítí potřebu navštěvovat další aktivity.

Po této kapitole následuje Diskuse, která porovnává získané stěžejní výsledky výzkumu s již publikovanými poznatky. Dále Závěr, který celou práci shrnuje a zakončuje. Poté jsou uvedeny použité bibliografické zdroje a přílohy.

Klíčová slova:

Životní styl, univerzita třetího věku, vzdělávání

Abstract

Lifestyle of the University of the Third Age listeners

The thesis as a whole is written in the spirit of the quality of senior life and active spending an old age. First chapter – Current status - represents the theoretical frame of the thesis which introduces the reader with the key issues essential for the correct understanding of the work. In its' main subchapters are described demographical development and the population aging, life quality of senior people and social security in old age. Special chapter is dedicated to the tools of an active old age where the both national and international activities on this field are described, the types of senior organizations such as Active seniors clubs or People's universities are divided, and separate chapter deals with the education of senior people including the description of educational activities like University of the Third Age or the Academy of the Third Age. The last part of mentioned chapter is dedicated to functions, targets and positive results of the senior people education.

Remaining chapters concern the qualitative research. In the chapter two the objective of the thesis is defined, including the main and component research questions. The objective of the thesis is to describe the lifestyle of the senior people who participate on the educational activities within the University of the Third Age (U3V). Specifically to describe how their lifestyle differs unlike to the senior people who does not attend the educational courses via U3V and which positive benefits the study brings. The secondary objective is to determine the factors that impede these senior people to attend the Universities of the Third Age.

Third chapter refers to the detailed description of the research methodology. The qualitative attitude with the research design of the case study was chosen for this thesis. I used the moderated interview method and the semi-structured interview for the data collecting and right after the framework analysis was chosen in order to process gathered data. To evaluate the data I used the case comparison method. This chapter also includes the description of the research sample selection and also its characteristics.

Forth chapter presents the results of evaluated interviews. Whereas the research file was divided into three groups, also these results have a structure of three separated subchapters. The summary of gathered key knowledge is mentioned at the end of this chapter. I managed to identify the base differences in particular branches of senior people lifestyles between senior people that attend the U3V educational activities, those who don't and the senior people participate in the Active senior clubs thanks to the comparison of the particular case studies. It is possible briefly to say that the result shows us that the U3V study has no influence on the softening of the feeling of loneliness, although the important role of the U3V in senior people lives mainly in giving them both the kind of meaning of life and the opportunity to spend old age actively with the people of the same generation with the same interests.

Senior people who do not attend the educational activities indicate the lower number of meetings with other people, but on the other hand they meet their relatives much more often, in some cases every day, and thanks to this fact, they do not feel the loneliness and see their meaning of life in the care of family. This is the reason, why they do not have a need to attend other activities.

After this chapter the Discussion follows, which compares the gathered results of the research with already publicized knowledge. The conclusion, bibliographic sources and the annexes are placed in the end of the thesis.

Key words:

Lifestyle, University of the Third Age, education

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne (datum)

Monika Holická

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat paní Doc. MUDr. Libuši Čeledové, Ph.D. za zadání zajímavého tématu diplomové práce a cenné rady a připomínky, které mi v průběhu zpracování práce poskytla. Také bych ráda poděkovala zúčastněným respondentům za ochotu ke spolupráci.

Obsah

ÚVOD.....	11
1 SOUČASNÝ STAV.....	13
1.1 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ A STÁRNUTÍ POPULACE JAKO FENOMÉN DNEŠNÍ DOBY	13
1.2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ.....	14
1.2.1 STÁŘÍ.....	15
1.2.2 ZMĚNY ZPŮSOBENÉ STÁŘÍM	17
1.2.2.1 Faktory ovlivňující změny ve stáří	17
1.2.2.2 Tělesné změny	18
1.2.2.3 Psychické změny	20
1.2.2.4 Sociální změny	21
1.2.3 ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ.....	22
1.3 NÁSTROJE AKTIVNÍHO STÁŘÍ.....	24
1.3.1 SENIORSKÉ A PROSENIORSKÉ ORGANIZACE.....	25
1.3.2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	27
1.3.3 U3V.....	28
1.3.4 FUNKCE, CÍLE A POZITIVNÍ DŮSLEDKY VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	31
1.4 SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ VE STÁŘÍ	33
1.4.1 SOCIÁLNÍ POMOC.....	34
1.4.1.1 Příspěvek na péči	34
1.4.1.2 Dávky pro osoby se zdravotním postižením	34
1.4.1.3 Dávky v souvislosti s hmotnou nouzí.....	35
1.4.1.4 Služby sociální péče	35
1.4.2 DŮCHODOVÉ ZABEZPEČENÍ	39
1.4.2.1 Starobní důchod.....	41
1.4.2.2 Vdovský a vdovecký důchod.....	42
2 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	44
2.1 CÍL PRÁCE	44
2.2 VÝZKUMNÁ OTÁZKA	44

3	METODIKA	46
3.1	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU	47
3.2	ZPŮSOB PRÁCE S ROZHOVORY A METODY ZPRACOVÁNÍ DAT	48
4	VÝSLEDKY	50
1.	skupina - senioři účastníci se vzdělávacích aktivit v rámci U3V	50
	Identifikační údaje	50
	Denní režim.....	51
	Zájmové aktivity	53
	Studium na U3V	56
	Sociální kontakty	59
	Soběstačnost.....	61
	Závěr	62
2.	skupina - senioři organizovaní v seniorských a proseniorských organizacích	65
	Identifikační údaje	65
	Denní režim.....	65
	Zájmové aktivity	69
	Sociální kontakty	72
	Soběstačnost.....	74
	Závěr	75
3.	skupina - senioři neúčastníci se vzdělávacích aktivit v rámci Univerzity třetího věku	77
	Identifikační údaje	78
	Denní režim.....	78
	Zájmové aktivity	80
	Sociální kontakty	84
	Soběstačnost.....	87
	Závěr	88
4.1	SHRNUTÍ	92
5	DISKUZE.....	96
6	ZÁVĚR	99
7	BIBLIOGRAFIE	102
8	PŘÍLOHY.....	108

Příloha č. 1 – Osnova polostrukturovaných rozhovorů	108
Příloha č. 2 – Tabulky klasifikovaných úseků	110
Příloha č. 3 – Tabulky četností odpovědí	129

ÚVOD

Mezi hlavní témata současné společnosti beze sporu patří obecný trend stárnutí populace, který se neprojevuje pouze lokálně, nýbrž také v globálním měřítku. Důsledky, které s sebou tento trend nese, vyžadují potřebu vyrovnat se s prodlužováním života ve stáří, neustálým zlepšováním zdravotního stavu seniorů a z toho vycházející problematiku situaci na trhu práce. To je pouze zlomek oblastí, jichž se téma stárnutí populace dotýká. Z tohoto důvodu neustále rostou na svém významu programy zaměřující se na zapojení seniorů jak na profesním poli, tak i na poli zájmovém. Právě na něm je pozornost často upírána k možnosti dalšího vzdělávání seniorů formou univerzit třetího věku, které se nyní těší větší oblibě, než tomu bylo v minulosti. Vše, co bylo doposud zmíněno, stálo za mým rozhodnutím vypracovat diplomovou práci, v níž jsem se zaměřila především na životní styl posluchačů univerzit třetího věku v komparaci se seniory, kteří tyto aktivity nenavštěvují. Pokusím se na dalších stránkách své práce zjistit, zda má účast na aktivitách v rámci univerzit třetího věku nějaké pozitivní dopady na jejich posluchače na rozdíl od těch seniorů, kteří si zatím cestu k dalšímu vzdělávání nenašli

Cílem práce tedy je popsat životní styl seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit v rámci Univerzit třetího věku (U3V), popíše, v čem se jejich životní styl odlišuje od seniorů, kteří možnost dalšího vzdělávání prostřednictvím U3V nevyužívají, a jaké pozitivní přínosy pro ně toto studium má. Sekundárním cílem práce je pak zjistit, jaké faktory brání seniorům ve studiu na Univerzitách třetího věku.

V teoretické části jsem v hlavních kapitolách popsala demografický vývoj a stárnutí populace, kvalitu života seniorů a sociální zabezpečení ve stáří. Speciální kapitola je věnována nástrojům aktivního stáří. V ní jsou popsány národní i nadnárodní aktivity v oblasti této problematiky, jsou zde vyjmenovány a rozděleny jednotlivé typy seniorských a proseniorských organizací, jako jsou kluby aktivního stáří či lidové univerzity a samostatná kapitola je pak věnována problematice vzdělávání seniorů včetně bližšího popisu vzdělávacích aktivit, jako je univerzita třetího věku či akademie třetího věku. Poslední část této kapitoly je věnována funkcím, cílům a pozitivním důsledkům vzdělávání seniorů.

Pro splnění cíle jsem si zvolila kvalitativní výzkum. Definovala jsem hlavní výzkumnou otázku, kterou jsem specifikovala několika dílčími vedlejšími výzkumnými otázkami. Na základě takto stanovených kritérií jsem vedla polostukturované rozhovory se seniory, kteří odpovídali požadavkům pro zařazení do výzkumného souboru.

Podařilo se mi zjistit, jak se od sebe odlišují životní styly jednotlivých skupin seniorů, tedy životní styl seniorů, kteří se účastní aktivit v rámci univerzit třetího věku, seniorů, kteří jsou organizováni v proseniorských organizacích a seniorů, kteří se neúčastní žádné z forem těchto aktivit. A také jaké pozitivní dopady má studium na univerzitě třetího věku na její účastníky.

Získané výsledky výzkumu jsou podrobně popsány v kapitole 4. Výsledky jsou rozčleněny do jednotlivých podkapitol dle výběrových skupin respondentů. Dále jsou tyto výstupy diskutovány v kapitole 5. Diskuse a následně shrnuty v kapitole 6. Závěr.

1 SOUČASNÝ STAV

1.1 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ A STÁRNUTÍ POPULACE JAKO FENOMÉN DNEŠNÍ DOBY

Demografie je vědní obor, který se zabývá reprodukcí lidských populací. Objektem studia jsou tedy lidské populace, respektive proces jejich reprodukce. Na jedné straně hledá demografie obecné pravidelnosti a zákonitosti reprodukce, na druhé straně hledá její specifické projevy u konkrétních populací. Přímými vlivy, které podmiňují demografické výsledky jsou narození, úmrtí a potrat. (1)

Proces úmrtnosti v populaci stanovují úmrtnostní tabulky, které mimo jiné také udávají pravděpodobnou délku života nebo normální délku života.

V posledních letech se v České republice trvale zlepšuje jak funkční, tak i zdravotní stav seniorů, senioři jsou zdravější, zdatnější a žijí déle. Spolu s těmito pozitivními fakty je ale také nutné podotknout, že prodloužení života ve stáří vede ve svých důsledcích k celkovému stárnutí populace a tedy i ke zvýšené potřebě zdravotní péče a sociální pomoci. (2) Očekávaná doba dožití u mužů i žen roste přibližně stejnou rychlostí a je demograficky velmi významným ukazatelem. Jedná se o 1-2 měsíce za každý rok. Tento rostoucí věk dožití má vliv například na stanovení důchodového věku, jehož hranice se také stále zvyšuje dle novely zákona o důchodovém pojištění, která je v platnosti od 30. 9. 2011. (2)

Střední délka života je pro muže a ženy odlišná již od nepaměti. Zatím co v 19. století byla vyšší úmrtnost žen (způsobena nepřiměřenou zátěží, vyčerpáním, vysokou porodností atd.), dnes je střední délka života žen většinou delší než u mužů (v důsledku mužského životního stylu a ochranného působení estrogenů před některými onemocněními). Střední délka života je zcela nepochybně také odrazem způsobu života i životní úrovně ve společnosti. Česká republika v porovnání s evropskými trendy zaostává v růstu střední délky života. Příčinnou je zejména vysoká úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění, která je podmíněna vysokým výskytem rizikových faktorů aterosklerózy (jako např. nevhodná strava, nadbytek živočišných tuků...). (3)

1.2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ

Za prvního autora, který použil termín „kvalita života“, je považován ekonom a sociolog J. K. Galbraithbyl, stalo se tak roku 1958. (4) Ve společenských vědách se tento pojem začal používat o deset let déle, tedy roku 1968 při založení Římského klubu, kde sloužil ke stanovení cílů této organizace. Jedná se o složení dvou samostatných pojmů a to kvalita a život. (5) Slovo *kvalita* je odvozeno od latinského *qualis*, českým termínem pro kvalitu je „jakost“, která může být v různé míře výtečná, nebo naopak špatná. Kvalita tedy vyjadřuje charakteristický rys, který je individuálně odlišný pro každého jedince (ve smyslu lepší, nebo horší). (6) *Život*, je biologický fenomén, který v širším smyslu zahrnuje vše materiální, co se ho týká. (5)

Jednotná definice pojmu kvalita života neexistuje, jeho obsah se odlišuje v závislosti na tom, v které oblasti je využíván. V oblasti psychologie tento pojem zahrnuje vše, co člověku přináší pocity štěstí a pohody (tj. spokojenost se životem, pocit duševního zdraví, emocionální rovnováhy, zvládnání životních situací atd.). Sociologické přístupy jsou typické porovnáváním kvality života mezi různými sociálními vrstvami. Pro srovnání je využíváno materiálně-ekonomických identifikátorů, které slouží k určení různých parametrů životní úrovně. V oblasti medicínských přístupů je kvalita života zaměřena zejména na změny, ke kterým došlo před a po terapii. (7)

Definicí a popisem kvality života se také zabývá Světová zdravotnická organizace, která ji chápe jako individuální pohled jedince na své postavení v životě. Toto hodnocení se pak u každého člověka odlišuje v kontextu kulturních a hodnotových systémů a je specifikováno osobními cíli, očekáváními, zájmy a životním stylem. (8)

Avšak k tomu, aby bylo dosaženo kvalitního života, je zapotřebí nejen úsilí jedince, ale i celé společnosti. V minulosti věnovala společnost pozornost, ve vztahu ke kvalitě života, zejména jeho objektivním stránkám, tedy sociálním a materiálním podmínkám a fyzickému zdraví. V současnosti jsou v popředí společenského zájmu subjektivní prvky, tedy osobní pohoda, všeobecná spokojenost a pocity štěstí. (2)

Hodnocení kvality života ve společnosti může být také výsledkem srovnávání mezi sebou, nebo mezi očekáváním a skutečností. (8) Individuální odchylky v kvalitě života seniorů se váží na diferenční znaky, kterými jsou věk, zdravotní stav, pohlaví, rodinná situace, vzdělanostní úroveň atd. Obecně však lze říct, že ve starším věku je

nejdůležitějším kritériem kvality života různorodost potřeb a možnost jejich uspokojování. Dávideková (Problematika – Generace 50 plus, s. 43) uvádí šest základních ukazatelů kvality života seniorů, jsou jimi: „ fyzická pohoda; materiální pohoda a kvalita mezilidských vztahů; sociální a občanské aktivity; osobnostní rozvoj; seberealizace; rekreace.“ Dá se tedy říci, že tyto ukazatele tvoří rámec kvality života starých lidí. Obecně se ve společnosti požadavky na kvalitu života stupňují, avšak v populaci seniorů vzniká propast mezi jejich požadavky a prostředky, které jim společnost poskytuje pro jejich naplnění.

1.2.1 STÁŘÍ

Stáří je různorodou, avšak přirozenou fází životního cyklu, ke kterému dochází na základě geneticky podmíněných procesů, involučních změn a další faktorů. (3) Mezi tyto další faktory, které se podílejí na typickém obrazu starého člověka, tzv. fenotypu stáří, patří například vlivy prostředí, zdravotní stav, životní styl či sociálně ekonomické vlivy. (2)

Stárnutí je souhrn postupně nastupujících involučních změn, jejichž tempo a projevy jsou pro každého jedince specifické. Morfologicky se jedná o věkově přiměřený pokles funkčních schopností organismu, který se projeví znevýhodněním organismu oproti mládí. (2) Spolu se všemi charakteristickými změnami, které budou popsány v následující podkapitole, je stáří také spojováno s obdobím bilancování uplynulého života, nárůstem stresorů, s pocity opuštěnosti, zbytečnosti a marnosti života. (9)

Stáří i stárnutí ve své publikaci výstižně shrnuje Dvořáčková jako „specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódovaný, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zachovává různé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí.“ (9)

Biologické stáří označuje konkrétní míru involučních změn (tj. pokles výkonnosti, míra funkčního stáří atd.), které jsou propojeny s chorobnými změnami, typickými pro populaci seniorů (např. ateroskleróza). Ani v dnešní době však není možné stanovit přesná kritéria pro určení biologického věku a to z toho důvodu, že lidé stejného

kalendářního věku se od sebe významně odlišují mírou involučních změn a funkční zdatností. (3)

Kalendářní stáří, také označované jako chronologické stáří, je vymezeno dosažením určitého věku. Klasifikace jednotlivých období vychází z empirických poznatků o projevech involučních změn u jedinců a mimo to v sobě také zahrnuje demografické hledisko. To znamená – je-li ve společnosti vyšší počet seniorů, stoupá i hranice stáří. Výhodou kalendářního věku je, že je snadno a jednoznačně stanovitelný a pružný pro změny ve složení populace. Světová zdravotnická organizace sestavila klasifikaci, v níž jsou od sebe jednotlivá období odstupňována v rozmezí patnácti let. Pro skupinu seniorů je kalendářní věk následující:

- rané stáří (60-74 let)
- vlastní stáří/senium (75-89 let)
- období dlouhověkosti (90 a více let) (2) (3)

Dalším možným dělením seniorské populace dle kalendářního věku je na *mladé seniory (65-74 let)*, *staré seniory (75-84 let)*, *velmi staré seniory (85 a více let)*. (10)

Sociální stáří je vymezeno souhrnem sociálních změn, či splněním některé z podmínek (např. odchod do starobního důchodu – je většinou považován za začátek stáří). Mezi sociální změny patří - změna soc. rolí, životního způsobu, ekonomického zajištění, pokles životní úrovně... v tomto smyslu je stáří chápáno jako sociální událost. Podle pojetí sociálního stáří je život rozdělen do 4 období:

- *První věk* je obdobím dětství a mládí a bývá označováno jako předproduktivní věk.
- *Druhý věk* je obdobím dospělosti a označován je jako věk produktivní.
- *Třetí věk* je označován jako věk post produktivní, jedná se o období stáří, které je spjato s poklesem zdatnosti a odpočinkem. (3) (2)
- *Čtvrtý věk* je doprovázen různou mírou závislosti seniora na pomoci svého okolí. (11)

1.2.2 ZMĚNY ZPŮSOBENÉ STÁŘÍM

Následující kapitola popíše konkrétní změny, které provází stáří. Mohou mít charakter tělesný, psychický nebo sociální. Tomuto popisu bude předcházet nástin faktorů, jež tyto změny ovlivňují.

1.2.2.1 Faktory ovlivňující změny ve stáří

Jak již bylo uvedeno výše, stáří, stejně jako i ostatní období lidského života, je provázeno změnami, které odpovídají působení nejen vnitřních, ale i vnějších faktorů. Nedochozí tedy jen k posunu člověka z období dospělosti do období stáří, ale mění se i celá společnost, která toto období svým působením výrazně ovlivňuje. O míře působení genetických predispozic, výchovy či prostředí na vývoj osobnosti člověka se v historii přely tři různé teorie. Jedná se o teorii biologicko-psychologickou, sociologickou a konvergentní teorii. Tyto teorie se od sebe vzájemně liší v tom, jaké faktory považovaly za podstatné při vývoji jedince. (12)

Biologicko-psychologická teorie kladla důraz na dědičnost a podstatu svého učení vztahovala na základy genetiky. Za významné biologické faktory byly považovány anatomicko-fyziologické vlastnosti, činnost vegetativního a centrálního nervového systému, funkčnost smyslových orgánů, biologické potřeby, atd. Do oblasti psychologických faktorů spadaly organické pudy (tj. vrozené činnosti), charakter, nižší a vyšší city, temperament... Jakýkoliv vliv prostředí či výchovy byl podceňován a považován za marginální. (12)

Druhá - sociologická teorie, byla zjednodušeně řečeno opakem biologicko-psychologické teorie. Představitelé vnímali jedince zejména jako tvora společenského a proto při objasnění determinantů formování lidské osobnosti zdůrazňovali vlivy prostředí a výchovy. Za formativní činitele tedy považovali sociální, přírodní a kulturní prostředí. (12)

Do třetice poslední, konvergentní teorie, je spojnicí předcházející biologicko-psychologické a sociální teorie. Uznávala, že člověk se rodí s určitou genetickou

výbavou a předpoklady, avšak jejich projevy považovala za ovlivnitelné prostředím a výchovou. Tato teorie je uznávána i v současné době. Na základě empirických výzkumů bylo zjištěno, že rozhodujícím činitelem při formování lidské osobnosti je výchova, avšak přírodní, sociální a kulturní prostředí hrají významnou úlohu při bytí, formování a kultivování osobnosti seniora. (12)

Stárnutí je tedy zejména biologický involuční proces, podmíněný psychosociálními faktory, který zasahuje tři roviny - tělesnou, psychickou i sociální, jež se vzájemně propojují. (9)

1.2.2.2 Tělesné změny

Tyto změny se souhrnně označují jako fenotyp stáří. Probíhají na fyziologické úrovni a postihují tělesné tkáně a orgány. Nejvíce nápadné jsou změny na kůži či pohybovém systému, které bývají patrné jen při pohledu na seniory. (13)

Změny na kůži

Typickým příznakem stárnutí, a v dnešní době prvním „poplašným signálem,“ že tělo začíná stárnout, jsou vrásky. Ty vznikají v důsledku poklesu množství elastických vláken v kůži, čímž dochází ke snížení jejího napětí. Na první pohled viditelné jsou také tzv. „stařecké skvrny,“ které vznikají v důsledku shlukování kožního pigmentu. Stejně tak se ale mohou na kůži vyskytovat bílá místa a to naopak z důvodu chybějícího pigmentu. Přídatné orgány, jako jsou vlasy, nehty či chlupy, také procházejí involučními změnami. Vlasy a chlupy řídnou a šediví, nehty se ztlušťují a mohou na nich být patrné podélné rýhy. (13)

Změny pohybového aparátu

Involuční procesy na pohybovém ústrojí se projevují ubýváním svalové hmoty a naopak přibýváním tuku a vaziva. Celkově u seniorů dochází ke změně v tělesných proporcích, mění se poměr výšky trupu k délce končetin, páteř se díky atrofii meziobratlových plotének zkracuje, což se ve svých důsledcích projevuje snížením výšky, poruchami rovnováhy a také zpomalením chůze. Příčinou častých úrazů u

seniorů je například řídnutí kostí, ochabování kosterního svalstva a pokles svalové síly. (14)

Další involuční změny, které již nemusí být patrné na první pohled, postihují smyslové ústrojí, nervový systém, kardiovaskulární systém, pohlavní a vylučovací systém, respirační systém a trávicí systém.

Změny smyslového ústrojí

Změny ve smyslovém vnímání se nejvíce týkají zraku a sluchu. Počátky zhoršování zraku jsou mnohdy zaznamenány již v období dospělosti. Kromě involučních změn, jako je například snížená schopnost oka adaptovat se na tmou a šero či snížení zrakové ostrosti, jsou senioři ohroženi také vznikem řady závažných očních onemocnění jako například katarakta (šedý zákal) nebo glaukom (zelený zákal). Obě tato onemocnění mají významný dopad na zrakovou orientaci seniora. (13)

Poruchy sluchu vznikají v důsledku atrofických změn sluchové dráhy. Jejich následkem jsou problémy při komunikaci, což může vést až k sociální izolaci. Častěji se projevují u mužů a u osob, které pracovaly v hlučném prostředí. (13)

Změny nervového systému

Ve stáří dochází nejen k úbytku neuronů, ale také k jejich přestavbě, která vede ke zpomalení přenosu vzruchů v periferním nervovém systému a prodloužení reakční doby. Tato přestavba má za následek poruchy rovnováhy, snížení tvorby hormonů, zhoršení adaptační schopnosti organismu, snížení odolnosti vůči zátěži a poruchy spánku (např. spánková inverze = tj. senioři spí přes den a v noci trpí nespavostí) atd. (13) (14)

Změny kardiovaskulárního systému

Ve stáří se snižuje činnost srdce jako pumpy, je přečerpáváno menší množství krve a tím pádem je snížen i průtok krve ostatními orgány. Změnám podléhá také cévní systém, vzhledem k úbytku elastických vláken - klesá pružnost cévních stěn, díky ukládání tukových látek a vápníku - dochází k ateroskleróze a objevují se onemocnění jako např. hypertenze, srdeční selhání, infarkt myokardu aj. (13)

Změny respiračního systému

S postupujícím věkem se funkce plic snižuje. Dochází k poklesu jejich vitální kapacity a k degenerativním změnám na hrudníku a páteři. Vlivem těchto změn přijímá senior méně kyslíku a dochází u něj častěji k zadýchávání. (14) Klesá také výkonnost řasinkového epitelu, což vede k častým infekcím dýchacích cest. (13)

Změny pohlavního ustrojí a vylučovacího systému

Tempo involučních změn pohlavních orgánů se liší u mužů a u žen. Zatím co muži jsou schopni reprodukce i ve vysokém věku, u žen končí plodné období menopauzou, většinou v době pozdní dospělosti. V období menopauzy u žen dochází k poklesu sekrece hormonů estrogenu a progesteronu, zmenšuje se mléčná žláza ... (13)

S věkem také klesá očišťovací schopnost ledvin či kapacita močového měchýře. Častou komplikací ve stáří bývá únik moči. Ten je u mužů způsoben zvětšenou prostatou, u žen ochabnutím svalstva pánevního dna. Inkontinence moči postihuje až 30% osob starších šedesáti let. (14)

Změny trávicího systému

Jednou z nejčastějších změn ve stáří, spadajících do systému trávení, je opotřebování a ztráta zubů. Dále je také snížena sekrece slin, trávicích enzymů, či je zpomalena motilita střev, což může mít za následek chronickou zácpu. (13)

1.2.2.3 Psychické změny

V úvodu je důležité zdůraznit, že stejně jako tělesné změny, i změny psychické jsou pro každého jedince individuální. Rozdíly mezi jednotlivci jsou patrné v tom, kdy se změny začnou projevovat, i to, jak na ně senioři budou reagovat. (15)

Podkladem pro vznik duševních změn mohou být biologické procesy, psychosociální vlivy, ale nejčastěji se jedná o kombinaci obou. Na podkladě biologických procesů dochází ve vyšším věku k již zmiňovanému snížení aktivity mozkových buněk a k jejich atrofii. Za psychosociální faktory lze považovat snížené

očekávání a postoje společnosti vůči seniorům, úbytek nároků a povinností, narůstající opatrnost a pohodlnost seniorů. (15)

Psychické změny ve stáří se projevují zejména poklesem poznávacích procesů. *Vnímání*, které je nezbytné pro orientaci v prostředí, je ovlivněno zhoršením zraku a sluchu. Toto zhoršení smyslů klade také větší nároky na *pozornost*, která je ve vyšším věku často nesprávně rozdělována nebo přenášena. Selektce pozornosti sebou přináší obtíže při soustředění na více podnětů najednou. Začínají se také objevovat nedostatky v *paměťových* funkcích, zhoršuje se nejen zpracování a ukládání informací, ale také vybavování již dříve naučeného. *Myšlení* bývá zabíhavé, stereotypní a často s tendencemi k negativitě. (15)

V širším slova smyslu se mohou psychické změny dotýkat celé osobnosti člověka, dochází ke změnám osobnostních rysů, vlastností, často také senioři mění hierarchii svých potřeb. Co je pro stáří typické, je zhoršená schopnost přizpůsobení se životním změnám. Senioři mají rádi své zaběhlé rituály a jen obtížně se vyrovnávají s jejich změnami. (13)

1.2.2.4 Sociální změny

Sociální změny se již ze své podstaty týkají společnosti a společenských vztahů a kontaktů. V období stáří je významnou sociální změnou odchod do starobního důchodu a také to, do jaké míry je člověk schopný se s touto životní změnou vyrovnat. Nejedná se pouze o skončení zaměstnání, ale významně se také mění role a postavení jedince ve společnosti. Z ekonomicky aktivního člověka se stává, z pohledu společnosti, senior-důchodce. S odchodem ze zaměstnání se pojí také ztráta finanční nezávislosti, což má za následek změnu ekonomické situace a postavení. Životní standard musí být z těchto důvodů mnohdy přizpůsoben nižším finančním příjmům a současně zvýšeným nákladům na léky, návštěvy u lékařů, atd. (13) Odchod do důchodu bývá také velmi často doprovázen ztrátou kontaktů a izolací od společenského dění, řada seniorů udržuje společenské vztahy pouze se svou rodinou. Tato situace je důsledkem toho, že společnost klade minimální nároky na jejich participaci ve společenském dění. Stárnoucí lidé získají pocit, že sociální dovednosti již vlastně ani nepotřebují. Pokud

však dojde k situaci, kdy je senior nucen opustit vlastní domov, projeví se tato ztráta sociálních dovedností jeho přijetím submisivní role závislého člověka na ostatních, což sebou přináší i další rizika a komplikace (např.: riziko manipulace, ztráta soběstačnosti a samostatnosti ...). (15)

Zvládání odchodu do důchodu a celkově přijetí stáří je závislé na řádné přípravě na stáří, aby nedocházelo k situacím, že senioři mají mnoho volného času a nevědí, jak jej využít. Někteří lidé se na důchod těší, plánují si aktivity, těší se na odpočinek a na to, že budou mít čas na své koníčky, a díky těmto plánům žijí aktivním životním stylem i po ukončení zaměstnání. (13)

1.2.3 ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ

Jak už bylo řečeno výše, ke změnám ve stáří dochází na podkladě kombinace genetických predispozic a vlivů prostředí. K těmto dvěma významným faktorům patří také třetí faktor, kterým je právě životní styl. Jedná se o fenomén, který si na rozdíl od genetických vloh a vlivů prostředí volí každý jedinec sám. (8)

Obsah životního stylu je možné rozdělit do dvou základních složek. První složku tvoří *materiální prostředí*, ve kterém se člověk pohybuje. Patří sem zejména jevy, jako je: místo kde člověk žije, dům/byt a jeho zařízení, oblékání, chování atd. Druhou složku tvoří *sociální stránka* životního stylu. Ta obsahuje jak dynamické prvky (kterými jsou lidské vztahy, vzájemně se lišící svou různorodostí, členitostí, a mírou formálnosti), tak i prvky s trvalým a individuálně specifickým rázem (jako jsou například názory, postoje, návyky a další vlastnosti vystihující osobitost chování jednotlivce). (7) Podle Tokárové (2002, str. 12) je tedy životní styl vytvářený „objektivními možnostmi a subjektivními motivy“ a vyjadřuje „individualizaci kvality života a životní úrovně.“ (16)

Také životní styl se ve stáří mění vlivem odchodu do důchodu, který s sebou přináší již zmiňovaný nadbytek volného a nestrukturovaného času, změnu ekonomické situace a v různé míře i sociální izolaci. S přibývajícím věkem se také zhoršuje zdravotní stav a denní režim seniorů je podřízen jejich možnostem. Dochází ke zpomalení tempa,

k redukci denních činností, běžná péče o domácnost či sebe sama se stává časově i fyzicky náročnější. Pokud však senioři chtějí a jejich možnosti jim dovolí i nadále žít aktivním životním stylem, mají díky nadbytku volného času možnost věnovat se například svým koníčkům, vnoučatům, cestování, vzdělávání atd. (15)

Styl a způsob života může ve stáří nabývat tří podob, které uvádí Čevela a kol.(2012 s. 28), jedná se o “úspěšné stárnutí a zdravé (aktivní) stáří; obvyklé stárnutí a stáří; patologické stárnutí.“

Úspěšné a zdravé stáří umožňuje spokojenost a seberealizaci až do vysokého věku díky tomu, že zdravotní, funkční a psychický stav i ekonomická situace odpovídají sociální situaci i nárokům, které klade prostředí. Tento ideál stáří je však v dnešní době většinou narušen nerovnováhou mezi některou z vyjmenovaných oblastí. V důsledku této nerovnováhy je *obvyklé stáří a stárnutí* v naší zemi provázeno nedostatečnou seberealizací, spokojeností či nízkou participací. Pokud dojde k výraznému zhoršení zdravotního stavu, poklesu spokojenosti, adaptace atd. oproti obvyklé situaci vrstevníků, je stáří prožíváno *patologicky*. Výjimkou není ani časté dosažení hranice chudoby, což není jen odrazem involuce a zhoršeného zdravotního stavu, ale také náročností prostředí či osobními charakteristikami (např. problémy s navazováním sociálních kontaktů a vnímáním vstřícnosti a podpory okolí). (2)

1.3 NÁSTROJE AKTIVNÍHO STÁŘÍ

V předrevolučních dobách bylo stáří, respektive důchodový věk, zaměřeno na realizaci nejrůznějších koníčků. Velkou oblibou tehdejších mužů bylo zahrádkaření, ale i to bylo limitováno finančními možnostmi. Úlohou žen pak byla péče o vnoučata, čímž bylo umožněno mladým matkám vrátit se zpět do zaměstnání. Avšak různorodost životního stylu pracujícího člověka a těchto volnočasových aktivit, vyvolávala u starších lidí pocity násilného odtržení od předchozích životních etap. (17) (18)

K pozitivním změnám v přístupu ke stáří došlo po roce 1990, kdy se začal klást důraz na aktivní prožívání stáří, o čemž svědčí i založení Svazu důchodců. (17) Lidé také měli větší možnosti cestovat, což bylo řadě seniorů po celý jejich život upíráno. Změny proběhly i v oblastech sociálních služeb, péče pro seniory a stoupla jak nabídka, tak i poptávka po vzdělávacích i jiných seniorských aktivitách. (19)

Co se týká nejnovější historie, byl rok 2012 vyhlášen Evropským rokem stárnutí a mezigenerační solidarity. Snahou tohoto projektu bylo, podpořit zákonodárce a příslušné zúčastněné strany, v přijetí takových opatření, která budou vést k vytvoření lepších podmínek a příležitostí pro aktivní stárnutí. Obsahem pojmu aktivní stárnutí, podle tohoto projektu, je: stárnutí v dobrém zdravotním stavu, být plnohodnotným členem společnosti, být více nezávislý v každodenním životě a více se zapojit jako občan. Opatření a činnosti však nebyly cíleny pouze na větší zapojení seniorů do společenského dění, ale také na zvýšení povědomí neseniorské populace o přínosu, kterým mohou senioři pro celou společnost být. (20)

Nejnovější vládní snahou v České republice, zaměřenou na kvalitní a aktivní stáří, je Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Ta navazuje na Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, jehož účinnost skončila k 31. 12. 2012. Nová strategie je budována koordinační skupinou výše zmíněného Evropského roku 2012 a jejími prioritami jsou: celoživotní učení, zaměstnávání starších osob a seniorů, dobrovolnictví seniorů, mezigenerační dialog, kvalitní prostředí pro život seniorů, zdravé stárnutí, péče o seniory a lidská práva seniorů. (21)

Vládním poradním a iniciativním orgánem v otázkách týkajících se seniorů je Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. Ta usiluje například o vytvoření podmínek pro zdravé stárnutí a stáří, o aktivní zapojení starších osob do ekonomického i sociálního dění ve společnosti atd. (22)

Z těchto národních i nadnárodních aktivit vyplývá, že trendem dnešní doby a obecnou snahou seniorů, je prožít svůj čas smysluplně, kvalitně a se snahou najít si prostor pro seberealizaci. (19)

1.3.1 SENIORSKÉ A PROSENIORSKÉ ORGANIZACE

Volnočasových aktivit je všeobecně velké množství a jejich výběr je určen individuálními odlišnostmi každého z nás, například: vzděláním, povahou, pohlavím, nabídkou aktivit a v neposlední řadě také věkem. Pro osoby ve vyšším věku jsou nejdůležitějšími determinantami zdravotní stav, ekonomická situace, charakterové rysy a způsob dosavadního života a zkušeností. (23)

Aktivity pro seniory je možné rozlišovat podle různých hledisek. Jedním z nich může být rozdělení na individuální a skupinové. Individuální aktivity jsou takové, které senior vykonává relativně bez vazeb na další spoluúčastníky. Jedná se například o činnosti typu četba novin, knih či časopisů, zahrádkářství, vycházky, návštěva divadel nebo výstav atd. (24)

Skupinové aktivity jsou většinou provozovány v zařízeních pro seniory či různých klubech, spolcích a sdruženích. Mezi náplň těchto zařízení patří například: smyslové hry, paměťové hry, pohybové aktivity atd. (24)

Jiné rozdělení aktivit je podle míry soběstačnosti a samostatnosti seniorů. Jedná se o aktivity určené pro seniory mobilní a soběstačné, kteří žijí ve svém domácím či rodinném prostředí a o seniory, kteří využívají pobytových sociálních služeb. Do první kategorie jsou řazeny činnosti a organizace jako například: seniorská centra, občanská sdružení, klubové i edukační aktivity (např. akademie či univerzity třetího věku), různé edukační programy, tréninky paměti, poradenství pro seniory, programy zaměřené na tělesnou a pohybovou aktivitu, poznávací zájezdy atd. Pro kategorii seniorů žijících

v zařízení služeb sociální péče jsou vhodné terapeuticko-zábavné činnosti se zaměřením na snižování úzkosti, deprese, či frustrace a s důrazem na zkvalitnění života seniorů v těchto zařízeních. (5)

Kluby aktivního stáří

Jedná se o nejrozsáhlejší institucionalizovanou podobu sdružování seniorů v naší republice. V minulosti byly tyto kluby většinou zakládány národními výbory. V dnešní době jsou realizátory klubových aktivit např.: orgány místní správy, domovy pro seniory, charitativní organizace, Svaz důchodců ČR atd. (25)

Kluby se vyznačují trvalejšími a méně formálními vztahy, než je tomu například u U3V. Jejich záměrem je rozvoj osobních zájmů seniorů a uspokojování potřeb vzájemného kontaktu. Veškerý program a výuka je přizpůsoben nárokům a individuálním zájmům účastníků v postproduktivním věku. Edukační aktivity mají většinou podobu jednorázových přednášek, které jsou koncipovány tak, aby byl pro posluchače snadno pochopitelné. Dalšími klubovými aktivitami jsou například: výlety, exkurze, vycházky, kulturní akce, besedy, sportovní programy, atp. (3) (25)

Lidové univerzity

Jedná se o organizace, které mají za cíl sbližování generací. Senior, který má zájem o studium, absolvuje vzdělávací program spolu s mladými posluchači. Při této vzájemné interakci dochází nejen ke sblížení posluchačů v různém věkovém rozpětí, ale dochází také ke vzájemnému ovlivňování. Mladé lidi vede tento program k porozumění problémům postproduktivního věku a starší generaci pak k tomu, že její komunikační pole zůstává ve společnosti, která ji akceptuje. (3)

Dalšími organizacemi, které se věnují aktivnímu životnímu stylu ve stáří, jsou *Univerzity třetího věku* a *Akademie třetího věku*, jejichž popisu je věnována samostatná podkapitola.

1.3.2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Kromě výše zmíněných „zájmových činností“ mají senioři také možnost účastnit se různých vzdělávacích aktivit. Doba, kdy výchova a vzdělávání byla záležitostí pouze dětství a mládí je již dávno překonanou minulostí, trendem dneška je pojetí výchovy a vzdělávání jako celoživotního procesu, který by se měl týkat každého člověka. (3) Důležité je si uvědomit, že i senioři, přesto že mají svá specifika, jsou v první řadě „sami sebou“ a až poté jsou „starými lidmi.“ (26) Jedním z podstatných požadavků celoživotního vzdělávání tedy je, vytvořit takové podmínky a příležitosti, aby k němu měli přístup skutečně všichni ti, kteří cítí potřebu se vzdělávat a dále zdokonalovat. (3)

V našich podmínkách se vzdělávání seniorů začalo přehodnocovat v souvislosti s vědeckotechnickým rozvojem v západoevropských zemích v 60. letech 20. století. (3) Byla vytvořena nová vědní disciplína - gerontopedagogika (gerontogogika), která vycházela z vědy zvané andragogika, zabývající se výchovou a vzděláváním v dospělosti. Gerontopedagogika se specializuje na výchovu a vzdělávání seniorů a její snahou je najít nejefektivnější způsob přípravy člověka na tuto závěrečnou etapu života a navrátit důstojnost stáří či vymezit úlohy člověka ve stáří. Postupem času se vzdělávání seniorů rozdělilo, podle svého obsahu, zaměření a cíle, na dva stupně. (14)

První stupeň představuje *všeobecné seniorské vzdělávání*, které nemá profesní charakter. Motivací seniorů ke studiu je touha po rozšíření obzoru či sociálním kontaktu. Jedná se zejména o výuku v oblasti informatiky, jazyků či trénování paměti. (14)

Druhým stupněm vzdělávání ve stáří je *inovace odborných znalostí a dovedností*, se zaměřením na rozvoj nebo udržení kvalifikace seniorů. Tato reaktivace seniorské populace odpovídá nárokům dnešní doby, která je charakteristická neustálým prodlužováním střední délky života, což s sebou přináší určité nároky také na seniory. Rozvoj a udržení kvalifikace umožňuje seniorům být déle soběstační a aktivní v osobním i společenském životě. (14)

Dále je možné vzdělávací aktivity dělit také podle toho, která složka při procesu učení či vzdělávání převažuje. Pokud je vzdělávání zaměřeno na složku *percepční*, jedná se zejména o různé přednášky, výstavy, besedy atd. Rozvoj *senzomotorické* složky je realizován prostřednictvím osvojování dovedností všeho druhu. A trénování

paměti, řešení nejrůznějších problémů či hlavolamů rozvíjí složku *kognitivní*. (27) Z hlediska úspěšného stárnutí můžeme vzdělávání seniorů rozdělit do čtyř oblastí: preventivní, rehabilitační, volnočasové a anticipační. V oblasti *prevence* poskytuje vzdělávání informace o tom jak ovlivnit průběh stáří tak, aby bylo úspěšné či jak podpořit funkční zdraví i prevenci závažných onemocnění a jiných psychických a sociálních událostí. V rámci *rehabilitace* je vzdělávání zaměřeno na obnovení znalostí, dovedností a schopností. V oblasti *volného času* poskytuje vzdělávání nové znalosti, podněty k diskuzi či inspiraci k různým volnočasovým aktivitám a sociálním kontaktům. Kromě toho slouží vzdělávání rovněž jako zdroj informací a poznání nových změn a jevů, díky čemuž ve výsledku nebude docházet k výpadkům z kontextu společenského vývoje. (2)

Vzdělávání seniorů má v našich podmínkách podobu buď neformálních skupin diskutujících na různá témata, nebo klasických kurzů, zpravidla označovaných jako *Akademie třetího věku (volného času)* či *Univerzita třetího věku*.

1.3.3 U3V

První univerzitou, která v rámci celoživotního vzdělávání věnovala velkou pozornost seniorům, byla Open University ve Velké Británii, založená roku 1969. Za otce Univerzity třetího věku (dále jen U3V) je však považován francouzský profesor Pierr Vellas, který roku 1973 založil první U3V (UTA z anglického University of the Third Age) na Univerzitě společenských věd v Toulouse. Jeho cílem bylo vytvořit vzdělávací příležitosti pro stárnoucí populaci a nabídnout jí takový program činností, který by odpovídal jejím možnostem, potřebám a touhám. (28) (3)

V České republice byla předchůdkyní U3V *Akademie třetího věku*, která byla založena roku 1985 v Olomouci. (2) O rok déle (tedy ve školním roce 1986/1987) byla založena první U3V na Univerzitě Palackého v Olomouci a další pak na Karlově Univerzitě v Praze a na Lékařské fakultě v Plzni. (26) Postupem času se hnutí U3V rozšířilo prakticky do všech vysokých škol.

V prvním desetiletí své existence zaznamenaly U3V výrazný růst. (17) V souvislosti s rostoucím počtem U3V nejen u nás, ale i v Evropě a potažmo na celém světě, bylo roku 1977 v Toulouse založeno Mezinárodní sdružení U3V – AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Age). Toto sdružení podporuje například zakládání a růst U3V po celém světě, podporuje navazování styků v oblasti regionálních zájmů, koordinuje činnost mezi členy (zejm. vzdělávání, studium a výzkum), poskytuje členům informační služby atd. (3) Dalším významným mezinárodním sdružením, které bylo založeno roku 1990, bylo sdružení EFOS (European Federation of Olders Students at the Universities), které je na rozdíl od AIUTA organizací samotných studentů seniorů. (17) Bylo vytvořeno se záměrem umožnit výměnu zkušeností s organizováním aktivit v oblasti vzdělávání seniorů mezi členy. Dvakrát ročně se tedy koná zasedání zástupců jednotlivých zemí v některé evropské zemi. (29) (30)

U3V umožňují seniorům získat vzdělání na vysokoškolské úrovni, čímž spadají do systému celoživotního vzdělávání. Nejedná se však o žádnou z forem profesní přípravy. Studium na U3V má výlučně charakter osobnostního rozvoje a je přizpůsobeno zdravotnímu stavu, mentální úrovni i životní situaci seniorů. Původními záměry U3V bylo seznámení starších občanů s vědeckými poznatky, prohloubení jejich sebepoznání a pomoci získat nadhled a ulehčit tak jejich adaptaci na stále se měnící prostředí. V dnešní době je však v popředí cílů U3V snaha vytvářet předpoklady pro setkávání generací a výměnu zkušeností. (3) (31)

Studium na U3V dává seniorům, kteří jsou schopni a otevřeni učení, neopakovatelné šance k seberealizaci. Specifikem této formy vzdělávání je, že její obsah je obohacen o komunikativní vzdělávání a učení, které využívá nové moderní technologie. Nabízí tak seniorům nejen prostor pro komunikaci, ale také je učí jak využívat vlastní zkušenosti či jak se nově prosazovat. Snahou U3V do budoucích let tedy je, aby jejich charakteristickým znakem nebyl věk posluchačů, ale metodika vzdělávání. (26) (31)

Nabídka oborů a vzdělávacích programů zahrnuje nejen vzdělávací programy, ale také kurzy inovační povahy, které rozvíjejí znalosti a dovednosti například v oblasti nových technologií. Dále je možné navštěvovat konverzační cizojazyčné kurzy nebo

aktivity, které jsou zaměřené na podporu fyzické a psychické kondice atd. V dnešní době jsou U3V prakticky na všech klasických i nových vysokých školách. (27) (25)

Novou alternativou ke klasické přednáškové formě výuky na U3V představuje *Virtuální Univerzita třetího věku*. Tato forma výuky je určena především pro ty seniory, kteří se z různých důvodů (vzdálenost, zdravotní stav, finanční náročnost atd.) nemohou účastnit prezenčního studia přímo v sídlech vysokých škol. Virtuální studium U3V má prvky distančního vzdělávání s využitím e-learningu, při realizaci výuky je tedy využíváno nových komunikačních technologií a internetu. Výhodou této formy studia je, že je možné ji realizovat kdekoli kde je dostupný internet - knihovny, školy, informační střediska, kluby seniorů atd. Další podstatnou výhodou je, že se studenti mohou dle potřeb vracet k přednesené látce a opakovat to, co jim z počátku mohlo uniknout, což je zejména pro seniory velmi přínosné. (32)

Akademie třetího věku

Akademie třetího věku na našem území vznikly historicky vzato dříve než U3V a mohly být zakládány prakticky jakoukoliv složkou tehdejší Národní fronty. Ačkoliv většinou mezi lidmi panuje domněnka, že mezi univerzitou a akademií není téměř žádný rozdíl, opak je pravdou. Zatímco záměrem *akademie* třetího věku je zpříjemnění života a kultivace volného času seniorů, *univerzity* vedou své studenty k vysoké aktivitě a osobní angažovanosti. V obou případech účastníci vyslechnou přednášku. V případě *akademického* studia dojde mezi studenty k diskusi na dané téma, popřípadě jsou vneseny dotazy k přednášejícímu a tím přednáška končí a po studentech není požadována žádná další příprava, či samostudium. V případě *U3V* je však po diskusi a otázkách vyžadováno po studentech doplnění informací z přednášky o samostudium, jehož efektivitu musí prokázat na seminářích, v písemných pracích či v závěrečných zkouškách. (17)

V dnešní době jsou Akademie třetího věku pod záštitou různých organizací a institucí (např. Červený kříž, Akademie J. A. Komenského, Domy kultury). (3)

Rozhlasová akademie třetího věku

Jedná se o pořad, který probíhá již patnáct let na rádio-stanicích Českého rozhlasu Praha 2. Studium je realizováno formou poslechu různých přednášek, seminářů

či besed a poté samostudiem doporučené literatury. Ověření znalostí probíhá zpracováním odpovědí na zadané kontrolní otázky k jednotlivým lekcím. Pokud posluchači zašlou vypracovanou písemnou práci na zadané téma, je předána lektorům a odeslána zpět posluchači s písemným ohodnocením. Úspěšní absolventi obdrží diplom. Součástí Rozhlasové akademie jsou i pravidelná setkání posluchačů a lektorů, včetně týdenního studijně rehabilitačně pobytu. Rozhlasová akademie tedy přináší seniorům nejen naplnění volného času a procvičování mozku, ale také nové kontakty. (33)

1.3.4 FUNKCE, CÍLE A POZITIVNÍ DŮSLEDKY VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Mezi hlavní zdroje životní pohody ve stáří patří *aktivní životní styl* charakterizovaný činorodostí (ochota účastnit se a být odpovědný za průběh a kvalitu života, za zdraví i životní styl), hodnotné nahrazení dosavadní pracovní aktivity jinou *smysluplnou činností* (např. vzděláváním), *pozitivní myšlení*, které zvýrazňuje kladné stránky života a přiměřené *uspokojování existenciálních potřeb*. (34)

Řada výzkumů potvrzuje, že vzdělávací aktivity ve stáří přispívají nejen k pocitu životního uspokojení, ale také k pocitu důstojnosti, k začlenění do společnosti i k fyzickému a duševnímu zdraví. Prostřednictvím vzdělávání je také možné zajistit úspěšný přechod a adaptaci v pozdějších stádiích života a ke zlepšení orientace v nových životních situacích. Díky nově získaným informacím je seniorům umožněno uspořádat si svůj vlastní život, být psychicky vyrovnanější a díky tomu i spokojenější. (3)

Některé konkrétní funkce vzdělávání v postproduktivním věku již byly lehce naznačeny v podkapitole U3V. Mezi ty základní patří funkce:

- preventivní
- anticipační
- rehabilitační
- posilovací

Preventivní funkce vzdělávání spočívá v předcházení různým onemocněním ve stáří a také ve zpomalování bio-psycho-sociálních projevů stáří. Vzhledem k tomu, že vzdělávací aktivity jsou většinou realizovány v kontextu společensko-kulturního prostředí, působí preventivně také ve vzniku sociálně-patologických projevů stáří (např. sociální izolace). (12)

Anticipační funkce je zaměřena na život do budoucna. Vzdělávání v dospělosti přispívá k pozitivní připravenosti na změny v kulturně-společenském životě a na měnící se životní styl při odchodu do důchodu. Ve stáří pak vzdělávací aktivity usnadňují proces adaptace na měnící se podmínky. (3) (12)

Rehabilitační funkce vzdělávání ve stáří je spojena se znovuobnovením a udržením fyzických a duševních sil. Senioři, kteří trpí různými somatickými onemocněními, mnohdy rezignují také na další činnosti a aktivitu. Vzdělávací aktivity v sobě však ukrývají aktivizující sílu, díky které se starší člověk cítí být užitečným pro společnost. (12)

Posilovací funkce je považována za tu nejdůležitější. Přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností lidí v postproduktivním věku a k podpoře jejich aktivit. (3)

Širší vymezení funkcí výchovy a vzdělávání v sobě dále zahrnuje funkce: kulturně-kultivační (rozvoj a kultivace osobnosti seniora), komunikační (usnadňuje komunikaci mezi sebou i s celou společností), kompenzační (umožňuje dříve nedostupné vzdělání), aktivizační (aktivizuje potenciál a vnitřní předpoklady seniora) a v neposlední řadě má vzdělávání také funkci mezigeneračního porozumění (vylepšení mezigeneračních vztahů, rozvoj sociální zručnosti). (12)

Díky některým styčným bodům mezi vzděláváním a relaxačními, reedukačními a terapeutickými aktivitami, je možné odstraňovat a kompenzovat také některé vzniklé deficity, stavy po mozkové mrtvici či počínající demenci. (19)

Obecně se dá říci, že vzdělávání dospělých má dva základní cíle. Za prvé se jedná o dosažení maximální kvality osobního života a za druhé je usilováno o rozvoj dospělého člověka tak, aby tvořivým způsobem zasahoval do dění společnosti. (12)

Konkrétnější cíle vzdělávání jsou pak z pohledu celé společnosti spatřovány ve zvyšování celkové kulturní úrovně či ve zlepšování demokratických procesů. (35) Pro seniory představují příležitost k navazování a rozvíjení sociálních kontaktů a k setkávání s druhými lidmi, což je zejména pro osaměle žijící seniory velmi důležitý a

užitečný moment. Edukace v postproduktivním věku také napomáhá seniorům prožívat čas kvalitně a smysluplně, může přispívat k zachování stávajících vědomostí a dovedností, k udržení tělesných i psychických sil, udržení vlastní autonomie a samostatnosti. (19) V neposlední řadě také přispívají tyto aktivity k udržení a zvyšování subjektivních i objektivních pocitů seniorů, že jejich zkušenosti a nově získané vědomosti jsou ještě použitelné. (35) (19)

Kromě všech jmenovaných funkcí, cílů a celkových pozitivních vlivů vzdělání na osobnost člověka, je rozvoj edukace seniorů podpořen také různými společenskými faktory. Kromě neustálého prodlužování střední délky života se jedná o početné zastoupení seniorského obyvatelstva v populaci, stále se prodlužující se délku života ve fázi staroby, snahu o kvalitu a důstojnost života ve stáří a v neposlední řadě také o silící model celoživotního vzdělávání atd. (36)

1.4 SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ VE STÁŘÍ

Stárnutí populace je, jak již bylo řečeno výše, charakteristickým rysem demografického vývoje u nás i v zahraničí. Z tohoto důvodu je nutné, aby i sociální politika státu reagovala pružně na změny ve věkové skladbě obyvatelstva a vytvářela takovou síť sociálního zabezpečení, která by zajistila podmínky pro participaci i důstojnou podporu ve stáří. Významná je také podpora mezigenerační solidarity a soudržnosti, aniž by však docházelo k jakémukoli privilegování či jinému zvýhodňování, ve smyslu pozitivní exkluze, seniorů. (2)

Samotný systém sociálního zabezpečení je tvořen třemi dílčími systémy a to systémem sociálního pojištění, systémem státní sociální podpory a systémem sociální pomoci. Pro zabezpečení ve stáří je klíčový systém důchodového a nemocenského pojištění, zbylé dva systémy tvoří doplňkovou formu pomoci ve stáří. Smyslem těchto systémů je pomoci lidem v obtížných životních situacích, v případě že nejsou schopni je řešit sami, ani za pomoci rodiny či nejbližšího okolí. Jedná se zejména o situace typu nemoc, nezaměstnanost, zdravotní postižení a invalidita, pracovní úraz a nemoc z povolání a v neposlední řadě také stáří. (37) (38)

1.4.1 SOCIÁLNÍ POMOC

System sociální péče poskytuje pomoc formou dávek a služeb. Jeho cílem je pomoci jedinci překlenout nepříznivou sociální situaci a obnovit jeho schopnost postarat se sám o sebe, pokud je to možné. (37) V širším pojetí je cílem zlepšení kvality života těchto osob a v maximální možné míře je začlenit do společnosti. (39) Sociální služby a dávky tedy napomáhají lidem řešit jejich nepříznivou sociální situaci, do které se dostaly z důvodu věku, nepříznivého zdravotního stavu nebo z další jiných závažných důvodů. (40)

Dávky sociální pomoci jsou financovány ze státního rozpočtu a patří sem: příspěvek na péči, dávky pro osoby se zdravotním postižením, dávky pro těžce zdravotně postižené osoby a dávky v souvislosti s hmotnou nouzí.

1.4.1.1 Příspěvek na péči

Smyslem této dávky je přispět občanovi na úhradu sociální služby, kterou si vybral a kterou potřebuje. Je tedy určen pro ty osoby, které jsou závislé na pomoci, dohledu či péči jiné osoby. Podmínky pro vznik nároku jsou upraveny v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Výše příspěvku je různá dle stupně závislosti a věku konkrétního člověka. Jsou 4 stupně závislosti, kterou posuzuje okresní správa sociálního zabezpečení. Výše dávky se tedy pro seniory pohybuje v rozmezí 800 Kč – 12 000 Kč. O přiznání dávky rozhoduje, vyplácí a využití kontroluje krajská pobočka Úřadu práce ČR. (41)

1.4.1.2 Dávky pro osoby se zdravotním postižením

Jedná se o dvě dávky, které slouží ke zmírnění sociálních důsledků zdravotního postižení a k podpoře sociálního začleňování osob se zdravotním postižením. Konkrétně se jedná o: příspěvek na mobilitu a příspěvek na zvláštní pomůcku, které upravuje zákon č. 329/2011 Sb. (42)

Příspěvek na mobilitu je určen pro osoby, které nejsou schopny (po celý kalendářní měsíc): zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility a orientace, opakovaně se někam dopravují (nebo jsou dopravovány), nejsou příjemci pobytových sociálních služeb a jsou starší 1 roku. Příspěvek na mobilitu je opakující se dávkou v jednotné výši 400 Kč měsíčně. (42)

Příspěvek na zvláštní pomůcku je určen pro osoby, které mají těžkou vadu zraku, sluchu nebo pohybového aparátu s charakterem dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu. Seznam druhů a typů pomůcek, na které se tato dávka vztahuje je uveden ve vyhlášce MPSV č. 388/2011 Sb. Výše příspěvku je stanovena dle ceny pomůcky. To znamená, je-li cena pomůcky do 24 000 Kč, jedná se o testovanou dávku a nárok vznikne, pokud je příjem osoby nižší než osmi násobek životního minima. Současně je však vyžadována spoluúčast osoby ve výši 10% z ceny pomůcky (minimální spoluúčast je 1000 Kč). Pokud však částka pomůcky přesáhne 24 000 Kč, jedná se již o netestovanou dávku s povinnou 10% spoluúčastí. Hranice maximální výše příspěvku je stanovena na 350 000 Kč. Další podmínkou je, že opakovaná výplata této dávky nesmí v posledních pěti letech přesáhnout částku 800 000. (42)

1.4.1.3 Dávky v souvislosti s hmotnou nouzí

Dávky systému hmotné nouze jsou určeny osobám s nedostatečnými příjmy a jejich cílem je zajistit těmto lidem základní životní podmínky a zabránit jejich sociálnímu vyloučení. (43) Jedná se o dávky: příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a dávky mimořádné okamžité pomoci. Právní úpravou pro tento systém je zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi a zákon 366/2011 Sb.

1.4.1.4 Služby sociální péče

Služby sociální péče patří historicky mezi nejstarší nástroje pomoci a představují jeden z možných nástrojů, kterým lze zasahovat do životní situace jedince. Tento zásah je s rostoucím věkem ve větší či menší míře nezbytný, jelikož stárí je spojeno s úbytkem funkčního potenciálu a senior se stává závislý na pomoci okolí při uspokojování svých

potřeb. (44) Zákonnou normou pro sociální služby je zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a „reformním zákon“ 366/2011 Sb.

Podle způsobu poskytování služeb je možné je rozdělit na pobytové, ambulantní a terénní. Pobytová zařízení poskytují sociální služby včetně ubytování klienta. Ambulantní služby navštěvuje klient buď sám, nebo s doprovodem, avšak již bez možnosti ubytování. Terénní služby, jak již název napovídá, jsou poskytovány v terénu, tedy v přirozeném sociálním prostředí konkrétního klienta. Mezi služby sociální péče, které jsou vhodné pro seniory, patří: osobní asistence, pečovatelská služba, tísňová péče, odlehčovací služby, centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, sociální služby ve zdravotnických zařízeních ústavní péče, sociálně aktivizační služby a sociální rehabilitace. (2)

Osobní asistence je služba poskytovaná v terénu, tedy v přirozeném sociálním prostředí klientů. Určena je pro osoby, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Tato služba nabízí pomoc v činnostech, které osoba sama potřebuje, např.: pomoc při péči o vlastní osobu, při osobní hygieně, pomoc při zajištění stravy či chodu domácnosti atd. (41)

Pečovatelská služba je poskytována formou terénní nebo ambulantní péče, tedy buď v domácím prostředí klienta či v zařízeních sociálních služeb. Určena je pro stejný okruh osob jako osobní asistence s doplněním o rodiny s dětmi. Náplní pečovatelské služby je např.: pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy, atd. (41)

Tísňová péče poskytuje nepřetržitou distanční hlasovou a elektronickou komunikaci. Je určena pro osoby, které jsou vystaveny stálému vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života v případě náhlého zhoršení jejich zdravotního stavu nebo schopností. Služba zahrnuje činnosti jako např.: poskytnutí nebo zprostředkování neodkladné pomoci při krizové situaci, sociální poradenství, sociálně terapeutické činnosti, ... (41)

Odlehčovací služby jsou poskytovány ve všech třech formách, tedy jako terénní, ambulantní nebo pobytové služby. Určeny jsou pro osoby, které mají z různých důvodů sníženou soběstačnost a je o ně pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí. Cíl

těchto služeb je zaměřen na pečující osoby a je jím snaha umožnit pečující fyzické osobě nezbytný odpočinek. Služba zahrnuje činnosti jako např.: pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, při osobní hygieně, poskytnutí stravy nebo zajištění stravy, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, atd. (41)

Centra denních služeb poskytují ambulantní služby osobám se sníženou soběstačností a jedná se, kromě základní sebeobslužné péče (jako je pomoc při hygieně, stravě atd.) např. o: výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, či o pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů. (41)

Denní a týdenní stacionáře poskytují ambulantní a pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Tato zařízení zajišťují např.: pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, při osobní hygieně, při poskytnutí stravy a ubytování, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím ... (41)

Domovy pro seniory poskytují pobytové služby zejména těm osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Tato služba obsahuje např. tyto základní činnosti: poskytnutí ubytování a stravy, pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu a při osobní hygieně, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aj. (41)

Domovy se zvláštním režimem jsou charakteristické tím, že jejich režim při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben specifickým potřebám jejich klientů. Těmi jsou zejména osoby se sníženou soběstačností z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách. Dále jsou také určeny pro osoby se stařeckou, Alzheimerovou či jiným typem demencí. Podmínkou je, že zdravotní stav klienta a jeho snížená soběstačnost vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Klientům jsou poskytovány např. tyto služby: ubytování a strava, pomoc při osobní hygieně a při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, aktivizační činnosti ... (41)

Sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních ústavní péče zahrnují pobytové sociální služby určené osobám, které již nevyžadují ústavní zdravotní péči, ale vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nejsou schopny obejít se bez pomoci jiné fyzické osoby. Z tohoto důvodu nemohou být propuštěny ze zdravotnického zařízení do té doby, než jim bude zabezpečena pomoc osobou blízkou nebo jinou fyzickou osobou či jiná z forem pobytových, terénních či ambulantních sociálních služeb. Tato služba klientům zajišťuje např.: poskytnutí ubytování a poskytnutí stravy, pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, atd. (41)

Sociálně aktivizační služby pro seniory jsou ambulantní, popřípadě terénní služby poskytované osobám v důchodovém věku ohroženým sociálním vyloučením. Jedná se o činnosti: zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Sociální rehabilitace je soubor specifických činností, které směřují k dosažení samostatnosti, nezávislosti a soběstačnosti osob. Těchto cílů dosahují rozvojem jejich specifických schopností a dovedností, posilováním návyků a nácvikem běžných výkonů, pro samostatný život. Jsou využívány alternativní způsoby, které využívají zachované schopnosti, potenciál a kompetence. Tato služba je poskytována formou terénních, ambulantních či pobytových služeb a zahrnuje např.: nácvik dovedností pro zvládnutí péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, atd. (41)

Všechny tyto služby se snaží zajistit seniorům jejich fyzickou a psychickou soběstačnost, aby měli možnost zapojit se do běžného společenského života v maximální možné míře. Pokud toto maximální zapojení do společnosti jejich stav nedovoluje, je snahou sociálních služeb zajistit seniorům důstojné prostředí a zacházení. (2)

1.4.2 DŮCHODOVÉ ZABEZPEČENÍ

Stáří se stalo samostatnou sociální událostí až v 18. století jako důsledek profesionalizace veřejné správy, jejíž zaměstnanci po skončení své služby přišli o zdroj obživy. Řešením se stalo zavedení tzv. odpočivných platů, jejichž výše byla určena počtem odpracovaných let. Stejný princip zabezpečení se v 19. století rozšířil i do soukromých firem, přičemž velké firmy začali pro své zaměstnance vytvářet penzijní fondy. (45)

Na našem území má důchodové pojištění tradici již od dob první Československé republiky, kdy byly přijaty první právní předpisy. V devadesátých letech probíhaly dílčí reformy, které byly završeny přijetím zákona č. 155/1955 Sb., o důchodovém pojištění. Významné změny probíhají od 1. 1. 2013 a dochází k rozsáhlé reformě našeho důchodového systému. (37)

Základ důchodového systému byl zachován a stále ho tvoří *první pilíř – státní průběžný pilíř*. Jedná se o povinné základní důchodové pojištění, které je založené na mezigenerační solidaritě. Toto pojištění je univerzální a zabezpečuje všechny ekonomicky aktivní osoby, které odvádějí procentní část ze svých příjmů, ze kterých jsou průběžně vypláceny i penze dnešním důchodcům. Dávky důchodového pojištění jsou ve stáří vypláceny buď ze státního rozpočtu, nebo z mimorozpočtového fondu sociálního zabezpečení. Konkrétně se jedná o dávky: starobní důchod, invalidní důchod, vdovský/vdovecký důchod a sirotčí důchod. (2) (46) (47)

V rámci *II. pilíře – důchodového spoření*, má nyní každý člověk možnost ze svých povinných odvodů na sociální pojištění odvádět určitou část na svůj soukromý penzijní účet u vybrané penzijní společnosti. Díky vstupu do II. pilíře se sníží sazba pojistného na státní důchodové pojištění o 3% (tedy z 28% na 25%), která budou účastníkem navýšena o 2% z vyměřovacího základu a budou spořena v některé z penzijních společností. Účast na důchodovém spoření je dobrovolná, vstoupit může kdokoli, kdo dosáhl věku 18 let a nepřesáhl věkovou hranici 35 let (občané starší 35 let mohou vstoupit do II. pilíře do 30. 6. 2013). Vystoupit však z tohoto pilíře možné není až do přiznání starobního důchodu. Tento typ spoření není zvýhodněn o žádné státní příspěvky ani o daňové výhody. (46) V rámci důchodového spoření jsou vypláceny

dávky: doživotní starobní důchod, doživotní starobní důchod se sjednanou výplatou pozůstalostního důchodu po dobu tří let a starobní důchod po dobu 20 let.

Třetí pilíř – doplňkové penzijní spoření (dále DPS), funguje na podobném principu jako dosavadní penzijní připojištění, které funguje souběžně s DPS, ale již do něj nesmí vstupovat noví členové. Účastníkem může být osoba starší 18-ti let, horní věková hranice není stanovena. Tento typ spoření je zvýhodněn státním příspěvkem (který se odvíjí od výše vkladu – min. 300 Kč) a daňovým zvýhodněním. (48) Z doplňkového důchodového spoření plyne nárok na výplatu dávek: starobní penze na určenou dobu, invalidní penze na určenou dobu, jednorázové vyrovnání, odbytné, úhrada jednorázového pojistného pro doživotní penzi, úhrada jednorázového pojistného pro penzi na přesně dobu s přesně stanovenou výší. (49)

Specifickým mechanismem dávek III. pilíře je tzv. *předdůchod*, který je funkční od roku 2013. Smyslem je umožnit osobám, které jsou ve věku o pět let nižším, než je potřebný věk pro vznik nároku na starobní důchod podle zákona o důchodovém pojištění, aby nemusely volit předčasný důchod (který by měl za následek krácení jejich důchodových dávek), a ani aby nezůstaly bez prostředků v životním období, které mnohdy představuje obtížné uplatnění na trhu práce. Proto jim bude umožněno, při splnění podmínek, čerpat dávky: výplatu starobní penze na určenou dobu, úhrady jednorázového pojistného pro doživotní penzi nebo úhrady jednorázového pojištěného pro penzi na přesně stanovenou dobu s přesně stanovenou výší důchodu. Doba, během které bude účastník pobírat některou z těchto dávek před dosažením důchodového věku, se bude při výpočtu výše důchodové dávky z I. pilíře považovat za vyloučenou dobu (tj. zákonem stanovené doby, kdy pojištěnec neměl žádný příjem, např. doba nemoci, doba péče o dítě atd.). (50)

1.4.2.1 Starobní důchod

V úvodu je nutné zmínit, že důchodový systém zabezpečuje občany nejen v případě stáří, ale také v případě invalidity. Nárok na výplatu invalidního důchodu však zaniká v den, kdy poživatel dosáhne věku 65 let a vznikne mu nárok na výplatu starobního důchodu ve stejné výši, v jaké mu náležel dosavadní invalidní důchod. (51)

Pro vznik nároku na starobní důchod je v naší republice podmínkou získání potřebné *doby pojištění* a dosažení *stanoveného věku* (tj. důchodového věku, popř. věku od něho odvozeného nebo věku 65 let). Starobní důchod lze rozdělit na **řádný starobní důchod** a **předčasný starobní důchod**.

Řádný starobní důchod má 4 typy:

Starobní důchod při dosažení důchodového věku, který má jako podmínku vzniku nároku dosažení důchodového věku a získání potřebné doby pojištění. Doba pojištění se zjišťuje podle kalendářního roku, ve kterém pojištěnec dosahuje důchodového věku. Pro rok 2013 je potřebná doba pojištění 29 let. Změny ve výši důchodového věku upravuje tzv. malá důchodová reforma (fungovat začala 30. 9. 2012) (52), která zavádí soustavné zvyšování důchodového věku. Pro pojištěnce narozené v letech 1936 až 1977 je důchodový věk podle § 32 zákona o důchodovém pojištění stanovován tabulkou, která je uvedena v příloze č. 1. Pro ty, kteří jsou narozeni v letech 1978 a více platí výpočet důchodového věku podle vzorce: $[(\text{rok narození} - 1977) \times 2]^1 + 67$ – například: $[(\text{rok narození} 1989 - 1977) \times 2] + 67 = (12 \times 2) + 67 = 67 + 24 \text{ měsíců} = \text{důchodový věk } \underline{69 \text{ let}}$. (53)

Poměrný starobní důchod má podmínky dosažení potřebného věku může nerozeného stejného data + 5 let a získání potřebné doby pojištění, která činí konkrétně pro rok 2013 - 19 let. (53)

Třicetiletý starobní důchod je určen pro pojištěnce s důchodovým věkem dosaženým po roce 2014, kteří nezískali potřebnou dobu pojištění 31 – 35 let. Nárok vzniká, pokud pojištěnec získá alespoň 30 let tzv. čisté doby pojištění.² (53)

¹ Výsledek hranaté závorky představuje počet měsíců (viz příklad 24 měsíců = 2 roky).

² Čistá doba pojištění je bez tzv. náhradních dob pojištění – to jsou období, ve kterých se neodvádí žádné pojistné a přesto se započítávají do potřebných let pojištění pro důchod.

Čtvrtý typ je přiznán, pokud pojištěnec nesplnil podmínky pro přiznání předchozích typů důchodů. Podmínkou je věk 65 let a splnění podmínek pro vznik nároku na invalidní důchod. (53)

Pro získání předčasného starobního důchodu je třeba dosáhnout potřebné doby pojištění, pro rok 2013 – 29 let a věku 60 let - pokud je důchodový věk nad 63 let (možnost odchodu do důchodu je max. o 5 let dříve). Pokud je však důchodový věk pojištěnce nižší než 63 let, je možné jít do předčasného důchodu až o 3 roky dříve před dosažením důchodového věku. (53)

Výše důchodu je u každého člověka individuální. Jedná se o dvousložkovou dávku, první složkou je *základní výměra*, která je pevně stanovena pro všechny účastníky pojištění a činí 2 330 Kč měsíčně. Druhou složkou je procentní výměra, která představuje určité procento z individuálního výpočtového základu podle získané doby pojištění. (52) Průměrná výš starobního důchodu v roce 2011 činila 10 296 Kč. (55) A v současnosti je v České republice více než 2,3 miliónů důchodců, kteří každý měsíc tuto dávku ze systému důchodového pojištění pobírají. (47)

1.4.2.2 Vdovský a vdovecký důchod

Úmrtí životního partnera představuje významnou sociální událost, při které mimo jiné dochází k významnému snížení příjmů v domácnosti. Z tohoto důvodu má pozůstalý manžel/ka ze zákona 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, nárok na výplatu vdovského/vdoveckého důchod po dobu jednoho roku po zemřelém manželovi, který byl: poživitelem starobního nebo invalidního důchodu, nebo splnil ke dni smrti podmínku potřebné doby pojištění pro nárok na invalidní/starobní důchod anebo zemřel následkem pracovního úrazu (nemoci z povolání). (56)

Po uplynutí jednoho kalendářního roku od úmrtí partnera vyplácí stát vdovský/vdovecký důchod jestliže: pozůstalý splňuje dosažení o 4 roky nižšího věku, než činí důchodový věk stanovený podle § 32 zákona 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Dalšími podmínkami zakládajícími nárok na pozůstalostní důchod jsou: péče o nezaopatřené dítě, péče o dítě, které je závislé na péči jiné osoby ve stupni II, III IV, péče o svého rodiče nebo rodiče zemřelého manžela/ky, který s ní (s ním) žije v

domácnosti a je závislý na péči jiné osoby ve stupni II, III nebo IV stupni nebo invalidita třetího stupně. (57)

Pokud není po uplynutí jednoho roku splněna žádná z těchto podmínek, nárok na výplatu dávky zaniká. Opětovný vznik nároku je možný, pokud je splněna některá z výše uvedených podmínek do dvou let od zániku předchozího nároku na vdovský důchod. (56)

Také vdovský/vdovecký důchod je dvousložkovou dávkou. Základní výměra je pevně stanovena na 9 % průměrné mzdy. Procentní výměra činí 50 % procentní výměry starobního nebo invalidního důchodu, na který měl nárok zemřelý v době smrti. (56)

2 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

2.1 CÍL PRÁCE

Primárním cílem práce je popsat životní styl seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit v rámci Univerzit třetího věku (U3V). Tedy zjistit, v čem se jejich životní styl odlišuje od seniorů, kteří možnost dalšího vzdělávání prostřednictvím U3V nevyužívají, a jaké pozitivní přínosy pro ně toto studium má.

Sekundárním cílem práce je zjistit, jaké faktory brání seniorům ve studiu na Univerzitách třetího věku.

2.2 VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Výzkumná otázka (VO) vyplývající z cíle práce zněla:

VO: V čem se odlišuje životní styl seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit v rámci U3V, od seniorů, kteří možnost dalšího vzdělávání prostřednictvím U3V nevyužívají?

Stanoveny byly také dílčí výzkumné otázky (DVO):

DVO1: Jaký je životní styl seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit v rámci U3V?

DVO2: Jaký je životní styl seniorů organizovaných v seniorských a proseniorských organizacích?

DVO 3: Jaký je životní styl seniorů neúčastnících se vzdělávacích aktivit v rámci Univerzit třetího věku ani jiných proseniorských organizací?

DVO4: Jaké pozitivní přínosy má pro seniory účast na vzdělávacích aktivitách v rámci Univerzit třetího věku (U3V)?

DVO4: Jaké faktory brání seniorům ve studiu na Univerzitách třetího věku?

3 METODIKA

S ohledem na cíl práce a výzkumné otázky, které se zaměřují zejména na popis životního stylu seniorů, jsem pro výzkum zvolila kvalitativní metodologický přístup, který citlivě zohledňuje působení kontextu, lokální situace a podmínek. Jeho hlavním úkolem je objasnit, proč lidé v daném prostředí jednají určitým způsobem a jak organizují své každodenní aktivity a interakce. (58)

Tento přístup nabízí řadu specifických výzkumných designů, jako je například: zakotvená teorie, etnografie, biografie či případová studie. Já jsem zvolila výzkumný design případové studie, která zdůrazňuje komplexnost celého případu a souvislosti funkčních a životních oblastí života jednotlivých účastníků výzkumu. (59)

Pro sběr dat jsem použila metodu moderovaného rozhovoru/interview. Termín interview označuje moderovaný rozhovor, který je obvykle prováděn s jednou osobou s určitým cílem a účelem výzkumné studie. Tato metoda může mít podobu nestrukturovaného, polostrukturovaného či strukturovaného rozhovoru/interview. (59) Já jsem zvolila techniku polostrukturovaného rozhovoru, která se vyznačuje definovaným účelem, určitou (pro tazatele závaznou) osnovou a pružností při procesu získávání informací. (58)

Rozhovory probíhaly v časovém rozmezí leden – březen 2013 na různých místech. Každému rozhovoru předcházelo seznámení respondenta s účelem rozhovoru, ujištění o anonymitě celého rozhovoru a žádost o možnost vytvoření anonymní zvukové nahrávky rozhovoru pro kvalitnější zpracování získaných dat. Všichni respondenti s nahrávkou rozhovorů souhlasili.

Osnova rozhovoru byla rozdělena do pěti tematických celků:

- a) identifikační údaje
- b) denní režim
- c) zájmové aktivity
- d) sociální kontakty
- e) soběstačnost.

Doslovné znění otázek viz příloha č. 1.

3.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

Klíčovými faktory, které ovlivnily výběr respondentů, byly výzkumný cíl, hlavní výzkumná otázka a dílčí výzkumné otázky.

Výzkumný soubor tvoří tři skupiny seniorů po deseti respondentech. V případě první a druhé skupiny jsem pro výběr respondentů zvolila metodu záměrného (účelného) výběru, při níž cíleně vyhledáváme účastníky výzkumu dle určitých vlastností. Kritériem pro výběr respondentů je tedy konkrétní vybraná vlastnost či stav (59). Pro sestavení třetí skupiny respondentů jsem zvolila metodu „sněhové koule“, která spočívá v tom, že výzkumník provede u jednoho či několika mála jedinců rozhovor a tito jedinci pak slouží jako „informátoři“ pro doporučení dalších potencionálních respondentů. Tento přístup jsem zvolila pro třetí skupinu, kterou tvoří senioři neúčastníci se žádných vzdělávacích aktivit, z toho důvodu, že vzhledem k jejich neorganizovanosti by byl obtížně aplikovatelný přístup účelného výběru. (58)

1. skupina - senioři účastníci se vzdělávacích aktivit v rámci U3V

Pro sestavení této výzkumné skupiny byla hlavním výběrovým kritériem účast na vzdělávacích aktivitách v rámci U3V a samozřejmě také souhlas seniorů s rozhovorem. Je tvořena desíti respondenty, kteří jsou studenty U3V na Vysoké škole ekonomické v Praze. Důvodem, proč jsem zvolila U3V na VŠE v Praze, byl brzký začátek výuky v zimním semestru oproti jiným univerzitám, díky čemuž jsem získala potřebný čas pro sběr a zpracování získaných dat.

2. skupina - senioři organizovaní v seniorských a proseniorských organizacích

Pro sestavení této výzkumné skupiny byla hlavním výběrovým kritériem účast a aktivita seniorů v seniorských a proseniorských organizacích. Pro výběr vhodné organizace jsem provedla analýzu nabídky seniorských a proseniorských organizací na internetu. Některé z organizací, které splňovaly mé požadavky, jsem kontaktovala s prosbou o uskutečnění výzkumu prostřednictvím e-mailové pošty. Pozitivní odpovědi se

mi dostalo od místní stanice Českého Červeného Kříže v Poděbradech, která mimo jiné aktivity realizuje také klub pro seniory. Deset seniorů v této skupině tedy tvoří účastníci právě těchto klubových aktivit.

3. skupina - senioři neúčastníci se vzdělávacích aktivit v rámci Univerzit třetího věku ani jiných proseniorských organizací

Pro sestavení této výzkumné skupiny byla hlavním výběrovým kritériem neúčast na vzdělávacích aktivitách U3V ani v jiných proseniorských organizacích. Jako první respondenty jsem si vybrala pro mě blízké osoby z Pardubic, Sázavky (okres Havlíčkův Brod) a z Českých Budějovic. Tito respondenti mi dále doporučili další zajímavé členy populace, které jsem při splnění kritérií do výzkumu dále zařadila.

3.2 ZPŮSOB PRÁCE S ROZHOVORY A METODY ZPRACOVÁNÍ DAT

Mým prvním krokem při zpracování dat byla doslovná transkripce zvukových nahrávek, které jsem pořídila se souhlasem respondentů při polostrukturovaných rozhovorech.

Vzhledem k tomu, že výzkumný soubor tvoří poměrně velké množství respondentů, rozhodla jsem se pro zpracování dat zvolit metodu rámcové analýzy (framework analysis), jejímž cílem je především lepší organizace dat. Prvním krokem při této analýze je práce s přepsaným materiálem a jeho organizace, při které jde o roztřídění a redukci dat. Stanovila jsem si tedy hlavní tematické okruhy, které odpovídaly osnově otázek polostrukturovaného rozhovoru a provedla jsem druhé čtení textu, při kterém jsem stanovovala kategorie hlavních tematických celků. Díky těmto postupům jsem tedy získala jednak seznam hlavních témat, např. denní režim seniorů a dílčí kategorie např.: dopolední program, odpolední program, večerní program. Po této první fázi identifikace počátečních témat a kategorií jsem přistoupila k další fázi analýzy, a to k označení dat v textu s pomocí vytvořených seznamů. Na základě takto označeného textu

jsem přistoupila k poslední fázi rámcové analýzy a to k sumarizaci a syntéze dat, tedy k zařazení klasifikovaných úseků do tabulek viz příloha č. 2. Pro názornou organizaci a kompresi informací jsem vytvořila také tabulku s četnostmi odpovědí u jednotlivých kategorií, která slouží k usnadnění návrhu závěrů a interpretací. Viz příloha č. 3. (58)

Vzhledem ke stanovenému cíli, výzkumným otázkám a dílčím výzkumným otázkám jsem se rozhodla pro vyhodnocení takto získaných a upravených dat použít metodu porovnávání případů.

4 VÝSLEDKY

Výsledky případových studií jsou zpracovány metodou porovnávání případových studií. Okruhy jednotlivých otázek polostrukturvaného rozhovoru jsou uvedeny v příloze č. 1

1. skupina - senioři účastníci se vzdělávacích aktivit v rámci U3V

Výběrovým kritériem pro sestavení této skupiny respondentů byla aktivní účast při studiu na U3V. Výzkum probíhal na Vysoké škole ekonomické v Praze a zúčastnilo se jej 10 seniorů/ek.

Identifikační údaje

Tento výzkumný soubor tvoří 8 žen a 2 muži ve věkovém rozmezí od 64 do 81 let. V největším zastoupení jsou senioři věkového rozpětí 71 až 80 let v počtu 5 respondentů, 4 respondenti se pohybují ve věkovém rozmezí 61 až 70 let a pouze jedna respondentka převyšuje hranici osmdesáti let svým věkem 81 let.

Vzhledem k tomu, že jednou z podmínek pro studium na U3V je doložení maturitního vysvědčení, je nejnižší stupeň vzdělání těchto respondentů střední odborné s maturitou, konkrétně se jedná o 4 respondenty. Pouze jeden z respondentů má vyšší odborné vzdělání. Početní převahu však mají respondenti s vysokoškolským vzděláním v počtu 5 seniorů.

Čtyři respondenti žijí v manželském svazku spolu se svým partnerem. Polovina respondentů jsou ovdovělí a žijí sami, stejně tak i jedna respondentka, která je rozvedena. Téměř všichni tito senioři, vyjímaje jednu respondentku, žijí ve městě.

Denní režim

Denní režim u seniorů aktivně se účastnících studia U3V začíná mezi 5. a 7. hodinou, nejčastěji však respondenti vstávají kolem 7. hodiny ranní, konkrétně se jedná o 8 z 10, z čehož jedna respondentka vstává mezi 7. a 8. hodinou. Dva respondenti pak vstávají mezi 5. a 6. hodinou.

R 8: Žena, 70 let, vysokoškolské vzdělání

„...Ráno vstávám po sedmé hodině...“

R 9: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Vstávám v sedm hodin...“

Dopolední program těchto respondentů je většinou vyplněn domácími pracemi jako je vaření, nakupování, úklid. Těmito činnostmi tráví dopoledne 8 z 10 dotazovaných seniorů. V polovině z těchto osmi případů je péče o domácnost náplní celého dopoledního programu. Druhá polovina respondentů se kromě vaření a úklidu věnuje například četbě, vzdělávacím aktivitám, či hlídání vnoučat.

R 8: Žena, 70 let, vysokoškolské vzdělání

„...jdu na nákup a dopoledne strávím většinou přípravou oběda...“

R 10: Žena, 75 let, vysokoškolské vzdělání

„...Po snídani se věnuju domácností, vařím, pečů, smažím... (úsměv) a uklízím...“

R 6: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Po snídani udělám běžné práce v domácnosti...vaření pečení, úklid. Později dopoledne mám program různý, podle toho jestli jdu na U3V nebo taky navštěvuju Univerzitu volného času a jazykový kurz španělštiny...“

R 7: Žena, 75 let, vysokoškolské vzdělání

„...připravím si snídani. Pak si zajdu na nákup, připravím si všechny potřebné potraviny a připravuji oběd. V mezidobí si přečtu noviny.“

Svá odpoledne tráví senioři z této výzkumné skupiny nejčastěji některou ze vzdělávacích aktivit, ať už se jedná o aktivity typu U3V či o samostudium. Vzdělávání se věnuje polovina z dotazovaných seniorů, tedy 5 respondentů.

R 3: Žena, 82 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Odpoledne trávím buď na U3V nebo se jdu projít. Taky často čtu noviny, věnuji se samostudiu angličtiny...“

R 8: Žena, 70 let, vysokoškolské vzdělání

„...Odpoledne po obědě jdu buď na přednášky na VŠ, nebo do Akademie třetího věku – sem chodím na přednášky z historie a architektury...“

Druhou nejčastěji jmenovanou aktivitou jsou venkovní procházky, které uváděli 4 respondenti. Stejný počet seniorů také uvedl některou ze spíše pasivních činností jako je čtení, spaní, luštění křížovek. Dále byly jmenovány aktivity jako například: péče o blízkou osobu (o rodinné příslušníky či vnoučata), práce na zahradě nebo chalupě a návštěva známých či příbuzných.

R 3: Žena, 81 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Odpoledne trávím buď na U3V nebo se jdu projít...“

R 6: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání

„...Po obědě chodím navštívit vnoučata, nebo zajdou oni ke mně. Taky často chodívám na procházky po městě a fotografuji...“

R 4: Muž, 68 let, vysokoškolské vzdělání

„...Po obědě se ještě vracím zpět na chalupu a pokračuju v různých pracech... na zahradě, v dřevařské dílně a tak...“

R 8: Žena, 80 let, vysokoškolské vzdělání

„...Odpoledne po obědě ... hlídám vnoučata ve věku 9, 11 a 13 let a taky dohlížím na jejich školní povinnosti...“

Večery tráví tito senioři, vyjímaje jednoho muže, sledováním televize. Většina respondentů - 5, jmenuje sledování televize jako jediný program, zbylí 4 senioři uvádí

sledování televize jen jako jednu z možností. Jako další možnou náplň večera uváděli: práci na počítači, četbu, luštění křížovek či poslech rádia a návštěvu kulturních akcí.

R 1: Žena, 81 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Odpoledne si vyřídím drobné pochůzky, a když se vrátím domů, tak si čtu nebo sleduju v televizi cestopisné pořady a večer koukám na zprávy...“

R 6: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...K večeru si uvařím něco lehkého k jídlu a sleduji televizi...“

R 4: Muž, 68 let, vysokoškolské vzdělání

„...Doma si připravím večeři, pak umyju nádobí a uklidím ho. Udělám i drobný úklid celého bytu. Pak se podívám na počítač, zkontroluji došlou e-mailovou poštu a jdu se dívat na televizi...na nějaké historické nebo přírodopisné pořady na ČT 2, nebo poslouchám Český rozhlas 2...“

R 9: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...buď si večer čtu, nebo poslouchám rádio nebo kouknu na televizi...“

Ke spánku se senioři účastníci se studia na U3V ukládají mezi 22. a 23. hodinou. Nejčastěji pak kolem 22. hodiny, v tuto dobu chodí 6 z 10 dotazovaných seniorů. Tři respondenti chodí spát ve 23. hodin a pouze jedna respondentka uvádí problémy se spánkem, což se projevuje tím, že chodí spát kolem půlnoci.

R 2: Muž, 80 let, vysokoškolské vzdělání

„...Spát chodíme v deset hodin...“

R 3: Žena, 72 let, středoškolské vzdělání

„...Pokud sledujem televizi a nejdem nikam ven tak chodíme spát kolem dvaadvacáté hodiny...“

Zájmové aktivity

Ven ze svých domovů chodí všichni tito senioři účastníci se studia na U3V minimálně 2x denně, nejčastěji však 3x až 4x denně. Jejich nejtýpější aktivitou,

respektive aktivitou, kterou uvedl největší počet seniorů, je péče o některého ze svých blízkých. Tuto aktivitu uvedli shodně 3 respondenti.

R 1: Žena, 81 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Co byste označila jako vaši typickou aktivitu?“ odpověděla:

„...To že chodím na nákup sousedce, které už nohy, chudince, moc nesouží...“

R 8: Žena, 70 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Co byste označila jako vaši typickou aktivitu?“ odpověděla:

„...Hlídání vnoučat a péče o manžela...“

Dále uváděli senioři jako své typické aktivity shodně po dvou respondentech: péči o domácnost, procházky a vzdělávací aktivity. V zastoupení jednoho respondenta byla jmenována tvořivost.

R 2: Muž, 80 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Co byste označil jako vaši typickou aktivitu?“ odpověděl:

„...Starost o dům a tak nějak jeho údržba, co je ještě v mých silách...“

R 7: Žena, 64 let, středoškolské vzdělání

Na otázku „Co byste označil jako vaši typickou aktivitu?“ odpověděl:

„...Moje typická aktivita? Asi taková ta babičkovská role a péče o domácnost...“

Co se týče zájmových aktivit, respektive koníčků respondentů účastnících se studia U3V, převažují spíše pasivní činnosti. Šest z 10 respondentů uvedlo jako jeden ze svých koníčků četbu či luštění křížovek.

R 1: Žena, 81 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Máte nějaké koníčky, pokud ANO – jaké?“ odpověděla:

„...Koníčky mám. Ráda čtu, pletu nebo šiju...“

R 2: Muž, 80 let, vysokoškolské vzdělání

„...A také rád čtu a pracuji různě na PC...“

Na druhém místě v oblíbenosti bylo zahrádkaření, které jmenovalo 5 respondentů.

R 3: Žena, 82, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Máte nějaké koníčky, pokud ANO – jaké?“ odpověděla:

„...Mám – četbu, péči o zahradu, procházky...“

R 4: Muž, 68 let, vysokoškolské vzdělání

„...Koníčků mám spoustu: pěstování rostlin, keřů, stromů, filatelii, letectví, křížovky a hudbu...“

Dále uváděli senioři často jako své hobby tvůrčí činnosti. Pouze jedna respondentka uvedla vzdělávací aktivity jako svého koníčka.

R 9 : Žena, 68 let, střední vzdělání s maturitou

„...Mám jako koníčka fotografování a šití...“

R 1: Žena, 81 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Máte nějaké koníčky, pokud ANO – jaké?“ odpověděla:

„...Koníčky mám. Ráda čtu, pletu nebo šiju...“

Kulturní akce navštěvují účastníci U3V nejčastěji několikrát do měsíce, konkrétně se jedná o 6 respondentů.

R 3: Žena, 82 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Jak často navštěvujete nějaké kulturní akce?“ odpověděla:

„...Každý měsíc aspoň jednou...“

R 8: Žena, 80 let, vysokoškolské vzdělání

„...Chodíme dvakrát, třikrát do měsíce do divadla nebo na koncert...“

Jednou týdně navštěvují kulturní akce pouze 2 respondenti, stejný počet respondentů navštěvuje kulturní akce méně než jednou ročně.

R 5: Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Jak často navštěvujete nějaké kulturní akce?“ odpověděla:

„...To je opravdu zřídka“. Jednou do roka nebo méně často? „Míň...“

R 7: Žena, 75 let, vysokoškolské vzdělání

„...Jen sporadicky. Je to více nebo méně než jednou do roka? „To slečno spíš méně než více.“ (úsměv)

Vzhledem k tomu, že byl výzkum realizován přímo v prostorách VŠE v Praze, kde je organizována U3V byla odpověď respondentů na otázku „Účastníte se nějakých vzdělávacích aktivit?“ u všech dotazovaných pozitivní. Čtyři respondenti z 10 dotazovaných jsou účastni, kromě U3V, také dalších vzdělávacích aktivit, jako je: trénování paměti, A3V či klubové aktivity.

R 6: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Chodím na U3V, do Akademie volného času a na kurz španělštiny do klubu pro seniory...“

R 7: Žena, 75 let, vysokoškolské vzdělání

„...Chodím na přednášky na VŠE a Akademii třetího věku a do klubu pro seniory na jazyky...“

Studium na U3V

Nejčastějším důvodem, který seniory vedl k tomu, aby se přihlásili ke studiu na U3V byla pro 5 respondentů potřeba dalšího vzdělávání.

R 1: Žena, 81 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Proč jste se rozhodla navštěvovat U3V?“ odpověděla:

„...Protože jsem si chtěla ještě rozšířit své obzory a ne jen sedět doma...“

R 2: Muž, 80 let, vysokoškolské vzdělání

„...Protože jsem se chtěl dál vzdělávat... abych nezakrněl, jak se říká...“

Tři z 10 respondentů uvedli jako důvod pro zahájení studia udržení se v kondici či aktivní prožití stáří.

R 5: Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Proč jste se rozhodla navštěvovat U3V?“, odpověděla:

„...Protože nechci jenom hlídat děti dceři...“

R 3: Žena, 82 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Protože se chci udržet v kondici a to jak duševní tak i fyzické...“

U ostatních respondentů rozhodovali zejména společenské důvody (společenské setkávání, zmírnění pocitu osamění).

R 7: Žena, 75 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Proč jste se rozhodla navštěvovat U3V?“, odpověděla:

„...Proto, abych nebyla sama a pro trénování paměti...“

R 5: Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Protože nechci jenom hlídat děti dceři...“

Očekávání, se kterými se senioři ke studiu přihlásili, byla u všech respondentů splněna, respektive tato očekávání jsou stále naplňována, jelikož se jedná o stále studující seniory. Nejčastěji je očekávání naplňováno získáváním nových vědomostí a dovedností, dále pak udržováním přehledu o současném dění ve společnosti, vyplněním volného času a navázáním nových sociálních kontaktů. V menší míře byla jmenována uspokojená očekávání jako například: trénování paměti, zmírnění obav z nových technologií či procvičování cizího jazyka.

R 1: Žena, 81 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Proč jste se rozhodla navštěvovat U3V?“ odpověděla:

„...Protože jsem si chtěla ještě rozšířit své obzory a ne jen sedět doma...“

Na otázku „Plní účast nebo absolvování studia Vaše očekávání?“ odpověděla:

„...Ano. Stále se dozvídám něco nového a jsem díky škole v obraze i v tom současném dění...“

R 3: Žena, 82 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Proč jste se rozhodla navštěvovat U3V?“ odpověděla:

„...Protože se chci udržet v kondici a to jak duševní tak i fyzické...“

Na otázku „Plní účast nebo absolvování studia Vaše očekávání?“ odpověděla:
„...Plní. Stále ještě studuji, témata jsou zajímavá a lektori na úrovni... takž ano má očekávání U3V splňuje...“

Studium na U3V u 9 respondentů také ovlivňuje využití jejich volného času, pouze u jednoho respondenta je prožívání volného času nezměněno. Nejčastěji má U3V vliv na utváření nových přátelství a s nimi spojených přátelských setkání. Také pak na využití volného času, přičemž tři respondenti uvedli, že studium na U3V je pro ně smysluplným využitím volného času. Jedné respondentce přineslo studium U3V také nový koníček v podobě fotografování.

R 1: Žena, 81 let, středoškolské s maturitou

Na otázku „Mění účast či absolvování U3V Vaše využití volného času?“
odpověděla:

„...Jistě, jsem teď nucena se připravovat na přednášky a poznala jsem zde řadu zajímavých lidí, se kterými se čas od času scházíme i mimo U3V...“

R 2: Žena, 80 let, vysokoškolské vzdělání

„...Teď svůj volný čas využívám ke vzdělávání...“

R 5: Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Ano mění. Její navštěvování mi dává určitý životní smysl...“

Co se týče zájmu o získání absolventské titulu po dokončení studia, bylo 9 z 10 odpovědí negativních. Pouze jedna z respondentek projevila zájem o získání titulu.

R 4: Muž, 68 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Měl byste zájem po absolvování U3V získat titul např. Bc. Senior pro uplatnění v praxi?“ odpověděl:

„...Spíš ne, já už ten titul ani nepotřebuji ani nevyžiji...“

R 4: Žena, 64 let, středoškolské s maturitou

„...Kdyby na to mé vědomosti stačily tak ano. Podpořilo by to moje sebevědomí. A i v očích příbuzenstva bych měla větší uznání a nebyla bych jen stárnoucí ženská...“

Většina respondentů, konkrétně 6, by souhlasila s tím, aby U3V připravovala lidi generace 50+ pro jejich další profesní dráhu. Zbylí 4 senioři s touto eventualitou nesouhlasí.

R 5: Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Měly by dle Vašeho názoru U3V připravovat lidi generace 50+ pro jejich další profesní dráhu?“ odpověděla:

„...Určitě, protože do důchodu bude čím dál tím dál...“

R 6: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Proč ne, když se můžou rozvíjet vědomosti u lidí v mém věku, tak proč by studium na U3V nemohlo sloužit i k rozvoji u mladších generací...“

R 3: Žena, 82 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Měly by dle Vašeho názoru U3V připravovat lidi generace 50+ pro jejich další profesní dráhu?“ odpověděla:

„...Ne...“

R 4: Muž, 68 let, vysokoškolské vzdělání

„...Já si myslím, že ne, že U3V by měla být pro seniory, tedy ty z nás, kteří již nepracujeme. Pro pracující lidi ať dělá vzdělávací akce zaměstnavatel...“

Sociální kontakty

S rodinou se respondenti studující na U3V setkávají převážně aspoň jednou za týden, konkrétně se jedná o 7 respondentů z deseti. Dva respondenti se s rodinou vídají denně a pouze jeden respondent dvakrát měsíčně.

R 4: Muž, 68 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Jak často se setkáváte se svou rodinou?“ odpověděl:

„...Minimálně 2x týdně se vídáme s dcerou a vnučkami...“

R 6: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání

„...Minimálně jednou týdně se sejdeme všichni...“

R 5: Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Jak často se setkáváte se svou rodinou?“ odpověděla:

„...s dcerou a vnoučkem Honzíkem se vídám každý den několikrát...“

R 8: Žena, 70 let, vysokoškolské vzdělání

„...Každý den máme u sebe vnoučata...“

S přáteli se schází polovina seniorů z této skupiny několikrát do měsíce. Další 4 respondenti se s přáteli vídají aspoň jednou týdně a pouze jedna respondentka se s přáteli neschází.

R 2: Muž, 80 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Máte přátele? Pokud ANO – jak často se scházíte?“ odpověděl:

„...Přátele mám a sejdem se tak jednou za čtrnáct dní, když zajdu na ten kulečník...“

R 1: Žena, 81 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Přátele mám... hodně z řad studentů U3V... takže se vídáme jednou týdně na přednáškách...“

Počet osobních setkání s jinými lidmi během jednoho týdne se u těchto respondentů, vzhledem k tomu, že jsou účastníky U3V, pohyboval u všech respondentů nad deset setkání.

R 1: Žena, 81 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „S kolika lidmi se přibližně během jednoho týdne setkáte?“ odpověděla:

„...Těch nejbližších je pět, ale ve škole nás je na osmdesát...“

R 5: Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Pravidelně, pokud nepočítám všechny ty lidi z U3V, tak se vídám s dcerou a vnoučaty. Ale na přednáškách nás bývá velké množství...“

Pocit osamění zažívají z těchto 10 respondentů 4. Z výzkumu vyplývá, že se jedná o seniory, kteří jsou ovdovělí či rozvedení. Pro rozptýlení těchto myšlenek využívají respondenti četbu, poslech hudby, zaměstnání různými aktivitami či návštěvu příbuzných a známých.

Soběstačnost

Pomoc při běžných každodenních činnostech vyžadují 2 respondenti z 10. V obou případech ji zajišťuje rodina a jedná se zejména o činnosti jako je praní prádla či nákup.

R 3: Žena, 82 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...S nákupy mi pomáhá rodina, protože jsem po operaci a nesmím nosit nic těžkého...“

R 4: Muž, 68 let, vysokoškolské vzdělání

„...Nezvládám, už od smrti ženy, praní prádla, s tím mi pomáhá dcera...“

Pouze jeden respondent si nepřipravuje jídlo samostatně a využívá k tomu služeb restauračního zařízení. Žádný z respondentů v této skupině není poživitelem dávek ze systému sociální péče ani státní sociální podpory.

Většina z dotazovaných seniorů je spokojena s nabídkou aktivit pro seniory v České republice, jedná se o 8 z 10 respondentů. Dvě ženy spokojené nejsou a to z těch důvodů, že si senioři studium musí hradit a je nízká nabídka aktivit na vesnicích.

R 5: Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Máte pocit, že se v ČR dělá pro skupinu seniorů v oblasti trávení volného času a vzdělávání dostatek?“ odpověděla:

„...Ve městě ano, na vesnici je to horší, tam těch aktivit moc nemáme...“

R 6: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Já si myslím, že by to mohlo být pořád lepší a hlavně by to mělo být pro seniory zdarma, děti si školu také neplatí...“

Závěr

Pro sestavení této skupiny respondentů byla výběrovým kritériem aktivní účast při studiu na U3V. Pro výzkum jsem zvolila Univerzitu třetího věku na Vysoké škole ekonomické v Praze.

Z celkového počtu desíti seniorů je osm z nich ženského pohlaví a dva respondenti jsou mužského pohlaví. Věková skladba toho výzkumného souboru se pohybuje v rozmezí od šedesáti čtyř do osmdesáti jednoho roku, přičemž největší zastoupení mají senioři ve věkovém rozmezí sedmdesát jedna až osmdesát let.

Vzdělanostní skladba respondentů je ovlivněna podmínkou, kterou si klade U3V pro přijetí seniora ke studiu a to dosažené minimálně středoškolské vzdělání s maturitou. Nejnižší dosažené vzdělání u této skupiny respondentů je tedy středoškolské s maturitní zkouškou. V největším počtu jsou však zastoupeni senioři s vysokoškolským vzděláním.

V případě poloviny respondentů se jedná o ovdovělé seniory, kteří žijí většinou sami. Čtyři senioři žijí se svým partnerem v manželském svazku. Téměř všichni tito senioři, vyjímaje jednu respondentku, žijí ve městě, nejčastěji v Praze.

Denní režim posluchačů U3V začíná nejčastěji kolem sedmé hodiny ranní, pouze dva respondenti vstávají dříve – v rozmezí páté a šesté hodiny a jeden naopak déle - v rozmezí sedmé a osmé hodiny. Dopolední program těchto respondentů je pak většinou vyplněn domácími pracemi, jako je vaření, nakupování, úklid. Dá se předpokládat, že tento výsledek je podmíněn převahou žen ve výzkumné skupině. Z výzkumu dále vyplývá, že polovina z respondentů pečujících v dopoledních hodinách o domácnost již v těchto hodinách nemá žádné jiné zájmy. Druhá polovina seniorů se kromě péče o domácnost věnuje také četbě, vzdělávacím aktivitám, či hlídání vnoučat.

Svá odpoledne tráví tito respondenti nejčastěji některou ze vzdělávacích aktivit, ať už se jedná o veřejné aktivity typu U3V či o samostudium. Dále tráví respondenti svá odpoledne venkovními procházkami, četbou či luštěním křížovek, péčí o blízkou osobu (o rodinné příslušníky či vnoučata), prací na zahradě nebo chalupě a návštěvou známých či příbuzných.

Večer se senioři účastníci se studia na U3V nejčastěji věnují sledování televize. Polovina ze všech dotazovaných seniorů uvádí pouze tuto aktivitu jako náplň večerního

programu. Čtyři respondenti uvádí sledování televize jako jednu z možných variant večerního programu. Tito respondenti se pak rozhodují mezi sledováním televize a: prací na počítači, četbou, luštěním křížovek, poslechem rádia a návštěvou kulturních akcí.

Spát chodí senioři mezi dvacátou druhou a dvacátou třetí hodinou, nejčastěji však uváděli hodinu dvaadvacátou. Jedna respondentka uvedla problémy se spánkem, zejména při usínání, které je nejčastěji až kolem půlnoci.

Ven ze svých domovů chodí všichni respondenti několikrát denně, nejčastěji třikrát-čtyřikrát. Jako svou typickou aktivitu uvedl největší počet respondentů péči o blízkou osobu, ať už se jednalo o hlídání vnoučat, péči o manžela či o jinou osobu z blízkého okolí. Dalšími typickými aktivitami těchto respondentů jsou: péče o domácnost, procházky a vzdělávací aktivity.

Nejčastěji jmenované koníčky seniorů účastníků se studia U3V mají převážně pasivní charakter – polovina z respondentů uvedla jako jeden ze svých zájmů četbu či luštění křížovek. V pořadí na druhém místě v žebříčku zájmových aktivit se umístilo zahrádkaření, dále pak tvůrčí činnost či ruční práce. Pouze jedna respondentka uvedla jako svého koníčka vzdělávací aktivity.

Kulturní akce navštěvují senioři v této výzkumné skupině nejčastěji několikrát za měsíc. Týdně se za kulturou vydají pouze dva respondenti, stejný počet seniorů navštěvuje kulturní akce méně než jednou ročně.

Vzhledem k tomu, že výzkumný soubor tvoří pouze senioři, kteří aktivně navštěvují U3V na VŠE v Praze, je účast alespoň na jednom typu vzdělávacích aktivit jmenována u všech respondentů. Čtyři respondenti navštěvují kromě U3V i jiné vzdělávací akce např.: trénování paměti, A3V či klubové aktivity.

Jako nejčastější motiv seniorů pro zahájení studia na U3V byla uváděna potřeba dalšího vzdělávání. Častými důvody ke studiu také bylo: udržení se v kondici, aktivní prožití stáří, či společenské důvody, jako je společenské setkávání a zmírnění pocitu osamění.

Očekávání, se kterými se senioři ke studiu přihlásili, byla u všech respondentů splněna, respektive tato očekávání jsou stále naplňována, jelikož se jedná o stále studující seniory. Nejčastěji se jedná o naplněná očekávání získání nových vědomostí, udržení přehledu o současném dění ve společnosti, vyplnění volného času a navázání

nových sociálních kontaktů. V menší míře byla jmenována očekávání jako například: trénování paměti, zmírnění obav z nových technologií či procvičování cizího jazyka.

Univerzita třetího věku také ovlivňuje v naprosté většině využití volného času respondentů. Nejčastěji má studium vliv na utváření nových přátelství a s nimi spojených přátelských setkání. Také pak na vyplnění volného času, přičemž tři respondenti uvedli, že studium na U3V je pro ně smysluplným využitím volného času. Jedné ženě přineslo studium U3V také nový koníček v podobě fotografování.

Z výzkumu dále vyplynulo, že převážná většina respondentů netouží po získání absolventského titulu po skončení studia. S čím však většina seniorů souhlasila, bylo, aby U3V sloužila k přípravě lidí generace 50+ pro jejich další profesní dráhu.

S rodinou se studující respondenti setkávají většinou aspoň jednou za týden. V menší míře pak jsou každodenní setkání s rodinou a pouze jeden respondent se s rodinou schází jen dvakrát měsíčně. Přátelských setkání se tito senioři účastní nejčastěji několikrát do měsíce, čtyři respondenti uvedli, že se s přáteli schází aspoň jednou týdně. Počet osobních setkání s jinými lidmi během jednoho týdne se u těchto respondentů, vzhledem k tomu, že jsou účastníky U3V, pohyboval u všech dotazovaných řádově v desítkách.

Pocit osamění zažívají v této skupině čtyři respondenti. Z výzkumu je patrné, že respondenti, kteří udávají pocit osamění, jsou ti, kteří žijí sami. Ve chvílích smutku se senioři začínou věnovat například: četbě, poslechu hudby, zaměstnání různými aktivitami či návštěvou příbuzných a známých, aby tyto nepříjemné myšlenky a pocity rozptýlili.

Pomoc v běžných každodenních činnostech vyžadují pouze dva respondenti a v obou případech ji zajišťuje rodina. Jedná se zejména o dopomoc při činnostech, jako je praní prádla či nákup. Jídlo si připravují téměř všichni respondenti sami, vyjímaje jednoho muže, který se stravuje v restauračním zařízení. Žádný z respondentů v této skupině není poživitelem dávek ze systému státní sociální podpory ani ze systému sociální péče.

S nabídkou aktivit pro seniory jak v oblasti vzdělávání tak i volnočasových aktivit je většina respondentů spokojena. Dvě ženy nejsou spokojeny s tím, že si studium musí hradit a s nabídkou aktivit na vesnici. Ta je dle respondentky nulová.

2. skupina - senioři organizovaní v seniorských a proseniorských organizacích

Pro sestavení této skupiny respondentů byla hlavním výběrovým kritériem účast v klubových či jiných proseniorských organizacích. Všichni tito respondenti jsou tedy členy Klubu seniorů místní stanice Českého Červeného Kříže v Poděbradech (dále Klub seniorů MS ČČK).

Identifikační údaje

Tento výzkumný soubor tvoří 9 žen a 1 muž. Věková skladba respondentů se pohybuje v rozmezí od 68 do 82 let. V největším zastoupení jsou respondenti ve věkovém rozmezí 71 až 80 let - 5 respondentů, v rozmezí 61 až 70 let jsou 4 respondenti a jedna žena ve věku 82 let spadá do kategorie respondentů nad 80 let.

Polovina, tedy 5 z 10 z respondentů, má nejvyšší dosažené vzdělání střední odborné s maturitou, 3 respondenti mají vysokoškolské vzdělání a po jednom respondentovi je zastoupeno jak vyšší odborné vzdělání, tak i střední vzdělání s výučním listem. Žádný z respondentů nemá pouze základní vzdělání.

Většinou se jedná o ovdovělé seniory (7 respondentů), kteří žijí buď sami (5 respondentů) nebo společně se svými dětmi (2 respondenti). Dva respondenti žijí v manželském svazku, tedy ve společné domácnosti se svým partnerem. Jedna respondentka je rozvedena a žije rovněž sama.

Vyjímaje 1 respondentku žijící na vesnici, pochází všichni ostatní senioři z města, konkrétně z Poděbrad.

Denní režim

Denní režim respondentů účastnících se proseniorských aktivit začíná v hodinovém rozmezí mezi 5. a 8. hodinou. Nejčastěji vstávají senioři mezi 6. a 7. hodinou, konkrétně se jedná o polovinu z dotazovaných respondentů. Tři respondenti

vstávají mezi 7. a 8. hodinou, jeden z respondentů vstává v 5 hodin a rovněž jeden z respondentů vstává v 8 hodin.

R 2: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Můj typický den začíná mezi šestou a sedmou hodinou, když vstávám...“

R 5: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Ráno mám budík na půl sedmou...“

Dopolední program je u respondentů poměrně rozmanitý. Nejčastější aktivitou jsou domácí práce, jako například úklid, příprava oběda, pečení, nákupy atd. Tyto činnosti realizuje v dopoledních hodinách 8 z 10 respondentů.

R 3: Žena, 77 let, vysokoškolské vzdělání

„...V pondělí uklízím byt...“

„...pátek už mám víc v poklidu, to hlavně pečů, dělám nákupy na víkend a další domácí práce...“

R 5: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Dopoledne pak dělám takový ty obvyklý činnosti, jako jsou: nákupy, práce na zahrádce a vařím oběd...“

R 6: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...po snídani chodím s pejskem ven. Když se vrátím, začnu vařit oběd pro sebe a dcery rodinu...“

Další častou náplní dopoledního programu jsou různé sportovní aktivity, ty uvedlo celkem 6 respondentů a jedná se například o: kroužek country tanců či různá cvičení. Pět z desíti respondentů se v dopoledni věnuje také péči o svá zvířata, nejčastěji o psa. Dále byly často jmenovány různé vzdělávací aktivity, například: počítačové kurzy, jazykové kurzy, A3V atd. Dva respondenti vykonávají brigádně výdělečnou činnost. Ojediněle pak byly jmenovány pasivní aktivity, jako je sledování televize či četba.

R 3: Žena, 77 let, vysokoškolské vzdělání

„...se účastním souboru country tanců, který tady vedu a po něm chodím na kurz počítačů...“

R 9: Muž, 70 let, vysokoškolské vzdělání

„...Dopoledne se učím jazyky a dobrovolně připravuji zájezdy a programy pro kluby a město...“

Odpoledne tráví tito senioři většinou některou z tělesných či sportovních aktivit, jako je například cvičení na židli, jízda na kole, plavání atd. Konkrétně jsou tyto aktivity jmenovány 6 z 10 respondentů.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Po obědě mám program různý...Bud' jen tak relaxuju při hudbě nebo vyrazím na kolo podél Labe...“

R 6: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...Odpolední program je jak kdy – jednou týdně cvičím na židli, pak také v bazéně...“

Dále uvádějí respondenti jako náplň svého odpoledne účast na klubových aktivitách či aktivní zapojení v rámci některé z proseniorských organizací (4 z 10 respondentů).

R 3: Žena, 77 let, vysokoškolské vzdělání

„...odpoledne se účastním buď schůze Sokolu...“

R 7: Žena, 79 let, vysokoškolské vzdělání

„...a odpoledne trávím často na aktivitách v klubech (v Červeném Kříži, Klubu důchodců, SPCCH , cvičení v Sokole)...“

Často také senioři využívají odpoledne k různým schůzkám a návštěvám příbuzných či známých, konkrétně se jedná o 3 respondenty. Stejný počet dotazovaných také opět uvádí jako jednu ze svých odpoledních aktivit péči o domácí zvířata. V menší míře se pak respondenti věnují svým koníčkům a pasivnímu odpočinku formou četby nebo poslechu hudby.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...také musím opět na procházku s pejskem. To už je většinou pozdní odpoledne...“

R 4: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...v pozdním odpoledni venčím pejska...“

R 6: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s výučním listem
„...Odpolední program je jak kdy - navštěvuji jednou týdně kroužek ručních prací...“

R 9: Muž, 70 let, vysokoškolské vzdělání
„...Odpoledne pracuju na zahrádce nebo tvořím ze dřeva...“

Večery tráví všichni respondenti - tedy 10 z 10, sledováním televize.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...uvařím si večeři a pak už jen večer koukám na televizi...“

R 4: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...po zbytek večera už koukám jen na televizi...“

Někteří senioři volí svůj večerní program mezi sledováním televize a nějakou jinou činností, nejčastěji jmenovanou alternativou byla četba (3 respondenti).

R 2: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...Večer někdy vyrazím za kulturou...nebo koukám na televizi...nebo čtu...“

R 7: Žena, 79 let, vysokoškolské vzdělání
„...K večeru, když se vrátím domů, už moc aktivní nebývám, to už spíše odpočívám, dívám se na televizi nebo čtu populárně naučnou literaturu...“

Spíše než další variantu ve večerním programu jmenovali senioři jako součást svých večerů opět péči o zvířata.

R 5: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...Pak už je večer a to chodím na procházku s pejskem a koukám na televizi...“

R 10: Žena, 77 let, vyšší odborné vzdělání
„...Když se vrátím, bývá už večer, dám slepičkám...“

Dva respondenti uvedli návštěvu kulturních akcí jako jednu z variant aktivit ve večerních hodinách.

R 2: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...Večer někdy vyrážím za kulturou...“

R 3: Žena, 77 let, vysokoškolské vzdělání
„...a večery trávím kulturními akcemi – to chodím na koncerty nebo do divadla...“

Spát chodí senioři z této skupiny mezi 22. – 23. hodinou, z čehož 8 respondentů uléhá kolem 22 hodiny a zbylí 2 senioři chodí spát o hodinu déle, tedy ve 23 hodin.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...spát chodím kolem desáté ...“

R 4: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...Ve dvaadvacet hodin jdu spát...“

R 6: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s výučním listem
„...večer se věnuju pravnučce Vanesce... když jde spát, tak chvilku sleduju televizi a jdu také...obvykle v deset hodin...“

Zájmové aktivity

Výběrovým kritériem pro sestavení této skupiny respondentů byla aktivní účast v rámci klubových aktivit či některých z seniorských organizací. Rozhovory byly realizovány se seniory, kteří jsou členy MS ČČK. Z těchto důvodů je u všech respondentů kolonka „Vzdělávací aktivity“ zaplněna minimálně jedním typem klubových aktivit.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...pravidelně navštěvuji ČČK a zde kurz počítačů a fotografování...“

R 4: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...Účastním se akcí v ČČK a jsem v pořadníku na počítačový kurz...“

R 6: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s výučním listem
„...Jsem členkou v klubu ČČK a chodím sem na besedy, které bývají na různá témata...“

Někteří respondenti jsou členy nejen klubu pro seniory ČČK, ale také dalších proseniorských organizací, či aktivit typu trénování paměti. Konkrétně se jedná o 4 respondenty.

R 2: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...Jednou týdně mám trénování paměti a Akademii třetího věku tady u nás v Poděbradech a pak besedy v klubu ČČK.“

R 9: Muž, 70 let, vysokoškolské vzdělání
„...Chodím jednou týdně (každé pondělí odpoledne) na trénování paměti, dále se také trénuji jazykovými kurzy angličtiny, španělštiny, ruštiny. A chodím na tyto klubové akce...“

Všichni respondenti z této skupiny vychází ze svých domovů aspoň dvakrát za den. Četnost vycházek je v rozmezí 2 až 4 za den. Ovlivněna bývá často denním programem respondentů, nebo tím, jsou-li majitelem psa či jiného domácího zvířete.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...No z bytu chodím poměrně často kvůli pejskovi, toho venčím třikrát, čtyřikrát denně...“

R 3: Žena, 77 let, vysokoškolské vzdělání
„...díky všem těm aktivitám, které mám, chodím z bytu někdy i čtyřikrát denně...“

Jako typická aktivita, která charakterizuje seniory účastnící se klubových aktivit, je dle rozhovorů s respondenty nejčastěji uváděna různá forma sportovních aktivit. Tyto aktivity uvedli celkem 4 respondenti.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Co byste označila jako vaši typickou aktivitu?“ odpověděl/a:

„...Kolo!...“

R 5: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Já pořád chodím, takže turistika, pak taky plavu, jezdím na kole, a to denně, a plavu a tancuji...“

Tři respondenti uvedli jako svou typickou aktivitu činnost či všestrannost, která v sobě zahrnuje například aktivní zapojení v řadě organizací, každodenní různorodost aktivit či celodenní zaměstnanost a vytíženost.

R 2: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Co byste označila jako vaši typickou aktivitu?“ odpověděl/a:

„...No jedním slovem asi činnost, ráda jsem ve středu dění a pořád zaměstnaná...“

R 6: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...Asi to, že jsem členkou několika organizací, takže jsem pořád v jednom kole díky schůzím a různým akcím, které pořádáme...“

Koníčkem, který nejčastěji respondenti aktivně zapojení v klubových aktivitách uváděli, jsou nejrůznější sportovní aktivity, ať už se jedná o společné cvičení seniorů, různé taneční kroužky, turistiku či plavání. Tyto aktivity jmenovalo 6 respondentů z 10.

R 2: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Máte nějaké koníčky, pokud ANO – jaké?“ odpověděl/a:

„... procházky a túry, nebo plavání...“

R 5: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...ty tance bych dala taky jako koníček...“

Dále tito senioři uvádějí jako své hobby tvůrčí činnosti, například: ruční práce, práci se dřevem, fotografování atd. Tři respondenti v této kategorii uvedli jako svého koníčka četbu a klubové aktivity. V menší míře bylo jmenováno zahrádkaření,

vzdělávací aktivity či péče o zvíře. Vyjímaje jednu respondentku, jmenoval každý ze seniorů více než jednu zájmovou činnost.

R 3: Žena, 77 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Máte nějaké koníčky, pokud ANO – jaké?“ odpověděl/a:

„...Velice ráda fotografuji a dělám různé koláže...“

R 6: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...Ruční práce, ty mám ráda už od mládí...“

Polovina z respondentů vyrazí za kulturou minimálně jednou za měsíc. Necelá druhá polovina – 4 respondenti, navštěvují kulturní akce pravidelně aspoň jednou v týdnu. Pouze jedna respondentka se účastní kulturních akcí jen jednou za půl roku. Nejčastěji jmenovaná byla návštěva divadla či hudebních koncertů (5 respondentů).

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...dnes již chodím jen jednou měsíčně na divadelní představení...“

R 4: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Chodím tak jednou měsíčně někam za kulturou...“

R 3: Žena, 77 let, vysokoškolské vzdělání

„...Pak v úterý...večery trávím kulturními akcemi – to chodím na koncerty nebo do divadla...“

R 5: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Za kulturou vyrážím aspoň jednou týdně, většinou do divadla nebo na koncert...“

Sociální kontakty

Senioři aktivně zapojení v klubových a jiných proseniorských organizacích se nejčastěji setkávají se svou rodinou několikrát týdně či měsíčně. Obě tyto rozmezí mají shodně po 4 respondentech - 4 senioři uvedli, že se se svou rodinou vídají aspoň jeden den v týdnu a další 4 senioři se s rodinou stýkají aspoň jednou za měsíc. Denně se s

rodinou vídají 2 respondentky a to z toho důvodu, že žijí ve společné domácnosti se svými dětmi, díky čemuž jsou s nimi v každodenním kontaktu.

R 7: Žena, 79 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Jak často se setkáváte se svou rodinou?“ odpověděl/a:

„...Většinou se sejdeme jednou týdně...“

R 8: Žena, 82 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Každou sobotu...“

R 5: Žena, 69 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Jak často se setkáváte se svou rodinou?“ odpověděl/a:

„...No denně vzhledem k tomu, že bydlí nade mnou...“

S přáteli se respondenti v této skupině schází nejčastěji aspoň jeden den v týdnu, konkrétně se jedná se o 7 z 10 dotazovaných.

R 2: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...přátel mám dost...tak se setkáváme tak dvakrát týdně...“

R 9: Muž, 70 let, vysokoškolské vzdělání

„...Přátel mám poměrně dost a scházíme se minimálně třikrát týdně...“

Z výzkumu je také patrné, že senioři, kteří se se svou rodinnou schází pouze několikrát měsíčně, mají častější kontakt se svými přáteli, než je tomu u respondentů, kteří se s rodinnou vídají aspoň jednou v týdnu.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Syn se snachou a vnoučata mě většinou navštěvují v sobotu a často si telefonuju...“

„...Mám tři kamarádky, bývalé kolegyně, se kterými se scházíme dvakrát, třikrát do měsíce na kafičko...“

Díky tomu, že jsou všichni respondenti účastníky aktivit Klubu pro seniory ČČK, pohybuje se počet osobních setkání s jinými lidmi za týden u všech respondentů řádově v desítkách.

Pocit osamění uvádí z 10 dotazovaných respondentů 2 ženy. Jedna ze seniorek bojuje proti tomuto pocitu vyhledáním společnosti lidí, druhá žena se pokouší přijít na jiné myšlenky četbou.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Pocitujete problém samoty? Pokud ANO – jak se s tímto problémem vyrovnáváte?“ odpověděl/a:

„...Ano, občas se cítím sama, a pokud to na mne přijde, tak vyrazím ven mezi lidmi...“

R 8: Žena, 82 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Někdy ANO. A to pak čtu knížku a snažím se přijít na jiné myšlenky...“

Soběstačnost

Pomoc při běžných denních činnostech vyžadují 3 z 10 respondentů, k čemuž využívají zejména ochoty rodiny a jedna respondentka využívá také pomoci pečovatelské služby při donášce obědů, současně je tato respondentka také jediná z 10 dotazovaných, která si nepřipravuje oběd sama. Pouze jedna respondentka je poživitelem dávek ze systému sociální péče, a to konkrétně příspěvku na mobilitu.

R 1: Žena, 68 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Bohužel od operace zad nemůžu nosit těžké věci, teda ani nákupy. Tak mi s nima pomáhá rodina a pečovatelská služba mi nosí ve všední dny obědy...“

R 8: Žena, 82 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„.....mám problém s chůzí, takže mě vozí rodina autem, pokud potřebuji například do nemocnice...“

„...beru příspěvek na mobilitu...“

Všichni respondenti jsou spokojeni s nabídkou aktivit pro seniory v České republice.

Závěr

Pro sestavení této skupiny respondentů byla hlavním výběrovým kritériem účast na klubových aktivitách či v jiných proseniorských organizacích. Všichni tito respondenti jsou tedy členy Klubu seniorů Místní stanice Českého Červeného Kříže v Poděbradech (dále Klub seniorů ČČK).

Soubor je tvořen devíti ženami a jedním mužem ve věkovém rozmezí šedesát osm až osmdesát dva let. Polovina respondentů má nejvyšší dosažené vzdělání střední vzdělání s maturitou, tři respondenti mají dosaženo vysokoškolské vzdělání a po jednom respondentovi je zastoupeno vyšší odborné vzdělání a střední vzdělání s výučním listem. Žádný z respondentů nemá dosaženo pouze základní vzdělání.

Devět z desíti respondentů žije ve městě, konkrétně v Poděbradech, kde také proběhl sběr dat u této cílové skupiny. Jedna jediná respondentka žije na vesnici. Většinou se jedná o ovdovělé seniory, kteří žijí sami. Dvě ovdovělé respondentky žijí ve společné domácnosti se svými dětmi. Jedna respondentka v tomto souboru je rozvedena a žije sama. Dva senioři žijí stále v manželském svazku.

Denní režim respondentů účastnících se klubových aktivit, začíná v hodinovém rozmezí od pěti do osmi hodin, nejčastěji však senioři vstávají mezi 6 a 7 hodinou. Dopoledne jsou pak věnována různorodým činnostem. Nejčastěji jmenovanou dopolední aktivitou jsou domácí práce, jako je například úklid, příprava oběda, pečení, nákupy atd. Z výzkumu také vyplývá, že senioři s vyšším vzděláním se v dopoledních hodinách velmi často věnují vzdělávacím aktivitám jako například: počítačové kurzy, jazykové kurzy, A3V atd. Dalšími jmenovanými činnostmi, tentokrát již bez rozdílů v dosaženém vzdělání, jsou sportovní aktivity a péče o domácí zvířata. Minimálně byly jmenovány pasivní aktivity, jako je sledování televize či četba.

Odpolední čas tráví senioři účastníci se klubových aktivit nejčastěji některou z tělesných či sportovních aktivit (např.: jízdou na kole, cvičením, plaváním...). Další činností, kterou tito respondenti uvádějí, je účast na klubových aktivitách či aktivitách v jiných proseniorských organizacích, nebo se věnují různým schůzkám či návštěvám

příbuzných a známých. Nedílnou součástí odpoledního programu některých respondentů je péče o domácí zvířata, často se jedná o psy. V menší míře se pak respondenti v běžném odpoledni věnují svým koníčkům a pasivnímu odpočinku formou četby nebo poslechu hudby.

Večery tráví všichni respondenti sledováním televize. Někteří volí svůj večerní program mezi sledováním televize a jinou činností, nejčastěji jmenovanou alternativou byla četba či kulturní akce. Jako součást svých večerů někteří senioři opět uvádí péči o zvířata.

Spát chodí senioři z této skupiny nejčastěji kolem dvaadvacáté a v menší míře i třiadvacáté hodiny.

Vzhledem k tomu, že výběrovým kritériem pro sestavení této skupiny respondentů byla aktivní účast v rámci klubových aktivit či některé z proseniorských organizací, je u všech respondentů kolonka „Vzdělávací aktivity“ zaplněna minimálně jedním typem výše zmiňovaných aktivit. Někteří respondenti jsou však členy nejen klubu pro seniory ČČK, ale také dalších proseniorských organizací či aktivit typu trénování paměti.

Ze svých domovů vychází všichni respondenti několikrát za den. Četnost vycházek je ovlivněna denním programem respondentů nebo tím, jsou-li majiteli psa či jiného domácího zvířete.

Typická aktivita, která charakterizuje seniory účastníci se klubových aktivit, je dle rozhovorů s respondenty různá forma sortovních aktivit. Tři respondenti uvedli jako svou typickou aktivitu činnost činnorodost či všestrannost, která v sobě zahrnuje například aktivní zapojení v řadě organizací, každodenní různorodost aktivit či celodenní zaměstnanost a vytíženost.

Sportovní aktivity patří také k nejčastěji jmenovaným koníčkům, které uvádí celkem šest respondentů. Dalšími zájmy těchto seniorů jsou různé tvůrčí činnosti, například: ruční práce, práce se dřevem, fotografování atd. Tři respondenti také uvedli jako svého koníčka četbu a klubové aktivity. V menší míře bylo jmenováno zahrádkaření, vzdělávací aktivity či péče o zvíře. Vyjímaje jednu respondentku, jmenoval každý ze seniorů více než jednu zájmovou činnost.

Polovina z respondentů vyrazí za kulturou minimálně jednou za měsíc, necelá druhá polovina navštěvuje kulturní akce pravidelně aspoň jednou v týdnu. Nejčastěji jmenovaná byla návštěva divadla či hudebních koncertů.

Se svou rodinou se tito respondenti setkávají několikrát týdně či měsíčně. Obě tyto rozmezí mají shodně po 4 respondentech - 4 senioři uvedli, že se se svou rodinou vídají aspoň jeden den v týdnu a další 4 senioři se s rodinou stýkají aspoň jednou za měsíc. Každý den se se svou rodinnou vídají pouze dvě respondentky, které žijí ve společné domácnosti se svými dětmi, díky čemuž jsou s rodinou v neustálém kontaktu.

S přáteli se respondenti v této skupině nejčastěji schází aspoň jeden den v týdnu, jedná se o 7 z 10 dotazovaných.

Z výzkumu je také patrné, že senioři, kteří se se svou rodinnou schází pouze několikrát měsíčně, mají častější kontakt se svými přáteli než je tomu u respondentů, kteří se s rodinnou vídají aspoň jednou v týdnu.

Díky tomu, že jsou všichni respondenti účastníky aktivit Klubu pro seniory ČČK, je počet jejich osobních setkání s jinými lidmi během jednoho týdne v řádech desítek.

Pocit osamění zažívají pouze dvě respondentky, obranným mechanismem proti tomuto pocitu je u jedné z nich návštěva společenského prostředí a u druhé respondentky je obranou četba.

Devět z desíti dotazovaných seniorů si připravuje oběd samostatně, jedna respondentka využívá donášky obědů pečovatelskou službou.

Pomoc v běžných denních činnostech vyžadují tři respondentky. Jedná se zejména o činnosti, jako je nakupování či příprava oběda. Pomoc při těchto činnostech zabezpečuje buď rodina, nebo pečovatelská služba. Pouze jedna žena z této skupiny respondentů je poživatelkou dávek ze systému sociální péče, a to konkrétně příspěvku na mobilitu.

Všichni tito respondenti jsou spokojeni s nabídkou aktivit pro seniory v České republice.

3. skupina - senioři neúčastníci se vzdělávacích aktivit v rámci Univerzit třetího věku

Tento výzkumný soubor tvoří 10 seniorů, kteří se neúčastní žádných vzdělávacích, klubových či jinak veřejně organizovaných proseniorských aktivit. Respondenti žijící ve

městě pocházejí z Pardubic a Českých Budějovic, senioři žijící na vesnici pochází ze Sázavky, která se nachází v kraji Vysočina.

Identifikační údaje

Tuto skupinu respondentů tvoří 3 muži a 7 žen žijící nejen ve městě, ale také na vesnici. Senioři žijící ve městě jsou zastoupeni 7 respondenty, zbylí tři respondenti žijí na vesnici.

Věková skladba respondentů je v rozmezí od 63 let do 82 let. Nejpočetnější skupinu pak tvoří senioři ve věkovém rozmezí od 71 do 80 let, ta je zastoupena 6 respondenty. Ve věku od 61 do 70 let jsou tři respondenti a jedna jediná respondentka zastupuje kategorii nad 80 let.

Vysokoškolské vzdělání mají 2 senioři, 3 mají středoškolské vzdělání s maturitou, 4 respondenti mají středoškolské vzdělání s výučním listem a základní vzdělání má pouze jeden z respondentů.

Denní režim

Denní režim respondentů, kteří se neúčastní veřejných proseniorských aktivit, začíná mezi 5. a 9. hodinou. Nejčastěji pak senioři vstávají vyrovnaně po třech respondentech mezi 6. – 7. hodinou (3 respondenti), 7. – 8. hodinou (3 respondenti) a 8. – 9. hodinou (3 respondenti).

Z výzkumu vyplývá, že následný program je často určen tím, jestli se jedná o ženu, či o muže. Zatímco u žen je dopolední program většinou spojen s nákupem potravin a přípravou oběda, u mužů se jedná zejména o volnočasové aktivity jako je luštění křížovek či četba.

R 9: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...Můj den? Ráno vstanu, většinou kolem sedmé hodiny, pokud nemám doktora. Pak se umeju a upravím a zajdu na nákup pro čerstvé pečivo. Když se vrátím z

nákupu, tak už bývá vzhůru i manžel. To se pak nasnídáme, on si čte noviny, nebo luští křížovky a já jdu vařit oběd. Vaření mi zabere celé dopoledne...“

R 3: Muž, 75 let, vysokoškolské vzdělání

„...Vstáváme se ženou každý den kolem šesté, sedmé hodiny. Pak připraví snídani a najíme se. Po snídani si přečtu noviny, obléknu se a jdeme společně na nákup. Po zbytek dopoledne, v době kdy žena připravuje oběd, posloucháme rádio a já u toho buď čtu, nebo luštím křížovky...“

Péči o domácnost se tedy věnuje z celkového počtu 10 respondentů 8 seniorů. Pouze jedna respondentka však tráví celé dopoledne výhradně těmito činnostmi. Druhou nejčastější dopolední aktivitou jsou pasivní činnosti, jako je čtení, luštění křížovek či poslech hudby. Tři respondenti také do svého dopoledního programu zahrnují péči o domácí zvíře či zahrádkaření.

R 1: Žena, 80 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Pak si začnu připravovat oběd a koukám na televizi nebo poslouchám rádio...“

R 2: Žena, 82 let, vysokoškolské vzdělání

„...Během dopoledne hodně čtu, nebo luštím křížovky o ceny a připravuji si oběd...“

Výčet odpoledních aktivit je ovlivněn tím, jestli se jedná o respondenty z města či z vesnice, respektive jestli se jedná o respondenty žijící v rodinném domě, kteří tráví odpolední volný čas péčí o dům či zvěř, nebo o seniory, kteří žijí v městských bytech, kteří se spíše orientují na aktivity doma, jako například četba, poslech hudby či sledování televize. Konkrétně pasivní aktivity, jako je četba, poslech rádia, luštění křížovek či sledování televize uvádí jako náplň svého odpoledního programu 8 respondentů. Druhou nejčastější aktivitou jsou procházky, které uvedli 3 respondenti. Společnou aktivitou pro obě skupiny respondentů jsou návštěvy příbuzných či známých. V menší míře (2 respondenti) byli uváděny aktivity jako je péče o zvíře či zahrádkaření. Volbu odpoledních aktivit velmi často ovlivňuje to, jaké je počasí.

R 6: Žena, 76 let, středoškolské vzdělání s výučním listem
„...Odpoledne si také dělám to, co je zrovna potřeba – pracuju na zahrádce nebo kolem domu, luštím křížovky, občas zajdu navštívit známé a také hlídávám pravnoučata. K večeru zase nakrmím zvěř...“

R 3: Muž, 75 let, vysokoškolské vzdělání
„...Po obědě si uvaříme kafe a povídáme si nebo míváme návštěvy. V pozdějším odpoledni zasedám k počítači, a buď si najdu, co potřebuji nebo jen odpovídám na došlou korespondenci...“

Večerní program je téměř u všech respondentů stejný. Z deseti dotazovaných jich 7 pravidelně sleduje výhradně televizi, jedna respondentka tráví večery poslechem hudby. Zbylé dvě respondentky volí večerní program mezi sledováním televize a jinou činností (poslech hudby, četba).

R 1 : Žena, 80 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...K večeru si připravím večeři a opět poslouchám rádio nebo koukám na tu televizi...“

R 5: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...V sedm hodin otevírám televizi a koukám se na zpravodajství a i na další vysílání. V deset hodin jdu naposledy s pejskem ven a spát chodím o půlnoci většinou...“

Spát chodí respondenti neúčastníci se vzdělávacích, klubových ani jinak veřejně organizovaných proseniorských aktivit v hodinovém rozmezí 22. až 23. hodiny. Nejčastěji pak mezi dvaadvacátou a třiaadvacátou hodinou, konkrétně v tuto hodinu chodí spát 6 respondentů. Tři senioři chodí spát po 23. hodině a pouze jedna respondentka chodí spát kolem půlnoci.

Zájmové aktivity

Vzhledem k tomu, že výběrovým kritériem pro sestavení této skupiny respondentů byla neúčast na vzdělávacích aktivitách, není žádný z dotazovaných seniorů členem

klubových ani jiných vzdělávacích organizací či akcí. Nejčastějším důvodem neúčasti na těchto aktivitách je nezájem respondentům, který uvedlo 6 respondentů.

R 1: Žena, 80 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Účastníte se nějakých vzdělávacích aktivit, pokud ANO – jakých?“ odpověděl/a:

„...Ne...ani nemám zájem.“

R 2: Žena, 82 let, vysokoškolské vzdělání

„...Ne neúčastním.“ A z jakého důvodu? „Nemám o to zájem...“

Dalšími důvody neúčasti jsou: špatný zdravotní stav, nedostatek volného času a nulová nabídka na vesnicích.

R 8: Muž, 67 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

Na otázku „Účastníte se nějakých vzdělávacích aktivit, pokud ANO – jakých?“ odpověděl:

„...Ne nenavštěvuji, jednak proto, že u nás na vesnici nic takového není a za druhé i proto, že mi můj zdravotní stav pořádně nedovolí za dalšími aktivitami někam dojíždět...“

R 6: Žena, 76 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...Ne, protože u nás žádné tyto aktivity neprobíhají...“

Dominantní typickou aktivitou této skupiny respondentů jsou činnosti spojené s péčí o dům a domácnost (4 respondenti).

R 4: Žena, 70 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Co byste označila jako vaši typickou aktivitu?“ odpověděl/a:

„...Takový to hospodaření a kuchtění tady doma...“

R 6: Žena, 76 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...Jak říkají moje vnoučata... jsem taková babča cukrářka... takže asi to pečení...“

Často se také shodovala typická aktivita respondentů s některým z jejich koníčků.

R 10: Muž, 73 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

Na otázku „Co byste označil jako vaši typickou aktivitu?“ odpověděl/a:

„...Luštění křížovek...“

Na otázku „Máte nějaké koníčky, pokud ANO – jaké?“ odpověděl/a:

„...Rád se starám o kytičky na zahrádce, chodím na procházky, luštím...“

Nejčastěji uváděnými koníčky jsou pasivní aktivity, jako je čtení, poslech hudby, luštění křížovek, sledování TV. Některou z těchto aktivit jmenovalo 8 respondentů. Druhé v pořadí jsou různé sportovní aktivity, které uvedlo 5 respondentů. V menší míře pak byly uváděny tvůrčí činnost (3 respondenti) a zahrádkaření (3 respondenti).

R 4: Žena, 70 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Máte nějaké koníčky, pokud ANO – jaké?“ odpověděl/a:

„...Turistiku...ale už je to horší, protože mě bolí klouby. Pletení, ale už mi to moc vonoučata nechtěj nosit, tak je zásobuju čepicema a šálama. A ještě ráda čtu a poslouchám hudbu...“

R 8: Žena, 67 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...teď jen čtu noviny a sleduju poučné televizní programy...“

Společným znakem pro některé z respondentů bylo, že stejně jako respondentka č. 4, která uvádí bolesti kloubů jako limit pro realizaci jejího koníčku, také oni uvádějí některé změny spojené se stářím jako limitující pro realizaci jejich zájmových aktivit. Jedná se o celou polovinu z dotazovaných respondentů.

R 1: Žena, 80 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Máte nějaké koníčky, pokud ANO – jaké?“ odpověděl/a:

„...Já špatně vidím a slyším tak už moc ne. Jinak při dobrém světle maluju a starám se o kytky nebo luštívám křížovky...“

R 3: Muž, 75 let, vysokoškolské vzdělání

„...v minulosti jsem rád cestoval, ale teď z finančních i zdravotních důvodů mám jako koníčka sledování těch cestopisů...“

Většina respondentů z této skupiny seniorů neúčastnících se vzdělávacích aktivit se neúčastní ani žádných kulturních aktivit. Jedná se o 4 respondenty z desíti dotazovaných, kteří kulturní akce nenavštěvují vůbec. Důvodem této nulové návštěvnosti je zejména zhoršený zdravotní stav.

R 1: Žena, 80 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Jak často navštěvujete nějaké kulturní akce?“ odpověděl/a:

„...nenavštěvuji, chodila jsem do divadla...na to už špatně vidím. A navíc i blbě chodím, tak se mi nikam moc chodit nechce, natož za kulturou...“

R 5: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...V minulosti jsem navštěvovala minimálně jednou měsíčně koncerty, ale dnes už kvůli operaci páteře na ně chodit nemohu. Takže vůbec nenavštěvuji kulturní akce...“

Tři respondenti navštěvují kulturní akce několikrát do roka, avšak někteří z nich uvádějí, že by si přáli kulturní akce navštěvovat častěji, ale jejich zdravotní stav jim to neumožňuje.

R 2: Žena, 82 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Jak často navštěvujete nějaké kulturní akce?“ odpověděl/a:

„... Asi tak jednou do roka někde vyrazím, ráda bych častěji, ale mám bolesti zad...“

R 6: Žena, 76 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...Tak třikrát do roka...“

Shodný počet respondentů navštěvuje kulturní akce jednou za měsíc.

R 7: Žena, 63 let, základní vzdělání

Na otázku „Jak často navštěvujete nějaké kulturní akce?“ odpověděl/a:
„...Jednou měsíčně asi tak...“

R 4: Žena, 70 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Jednou měsíčně chodíme na koncerty...“

Ven z bytu chodí respondenti většinou víc než dvakrát denně, vyšší počet vycházek bývá spojen s venčením psa. Pouze dva respondenti, muž a žena, vycházejí z bytu jen několikrát do týdne.

R 1: Žena, 80 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Jak často chodíte z bytu?“ odpověděl/a:

„...tak maximálně dvakrát týdně...“

R 10: Muž, 73 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...Tak třikrát týdně, když jdu manželce pomoci s větším nákupem, protože ona nemůže nosit nic hodně těžkého...“

R 5: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Jak často chodíte z bytu?“ odpověděl/a:

„...Díky tomu, že mám Lukyho (pejska), tak minimálně čtyřikrát denně...“

Sociální kontakty

Většina z dotazovaných seniorů se s rodinou schází aspoň jednou denně, konkrétně se jedná o 5 respondentů. Z těchto pěti respondentů žijí 3 na vesnici ve dvougeneračních domech spolu se svými dětmi, díky čemuž jsou s nimi v neustálém kontaktu. Žádný z městských respondentů ve společné domácnosti se svými potomky nežije. Proto pokud se senioři v některý den nesejdou podle zvyklosti se svou rodinou, uvádějí jako doplňkovou formu komunikace nejčastěji telefon či e-mailovou poštu.

R 8: Muž, 67 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

Na otázku „Jak často se setkáváte se svou rodinou?“ odpověděl/a:

„...Denně, protože bydlíme se synem pod jednou střechou, a se zbytkem několikrát do týdne.“

R 2: Žena, 82 let, vysokoškolské vzdělání

„...Dá se říct, že denně a pokud nám to nevyjde, tak aspoň telefonicky...“

Aspoň jednou do týdne se se svou rodinou schází 4 respondenti a pouze jedna respondentka v této skupině se se svou rodinou vídá méně často než jednou za týden. Důvodem, který uvádí, je velká vzdálenost bydliště dcery a zaměstnanost syna.

R 3: Muž, 75 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Jak často se setkáváte se svou rodinou?“ odpověděl/a:

„...Dvakrát do týdne se tu zastaví syn a o víkendu s sebou většinou přivede i vnoučata se snachou...“

R 9: Žena, 73 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...se sestrami se vídám každý týden s některou z nich a za jednou chodím pravidelně do domova důchodců...“

S přáteli se ze skupiny dotazovaných seniorů neúčastnících se proseniorských aktivit 2 respondenti neschází vůbec a jedna respondentka pouze jednou za půl roku.

R 1: Žena, 80 let, středoškolské vzdělání s maturitou

Na otázku „Máte přátele? Pokud ANO – jak často se scházíte?“ odpověděl/a:

„...jednou za půl roku scházíme u mě, říkáme tomu babinec a jsou to ženský, co se mnou dělaly v práci...“

R 10: Muž, 73 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...Mám už jen pár kolegů z práce, ale nenavštěvujem se moc...“

Největší počet – 4 respondenti, se s přáteli schází aspoň jednou v týdnu.

R 7: Žena, 63 let, základní vzdělání

Na otázku „Máte přátele? Pokud ANO – jak často se scházíte?“ odpověděl/a:

„...Přátele mám, chodíme společně každý týden cvičit a každý měsíc jezdíme na společnou večeři. Také společně slavíme svátky a narozeniny...“

R 6: Žena, 76 let, středoškolské vzdělání s výučním listem
„...bývalé kolegyně z práce vidím skoro každý týden, s někým si občas telefonuji...“

Zbylí 3 respondenti se s přáteli schází aspoň jednou za měsíc. Společně někteří respondenti uváděli, že za schůzku s přáteli považují také setkání s bývalými kolegy či kolegyněmi z práce. Jednalo se zejména o seniory v minulosti pracující v týmových zaměstnáních jako je zdravotnictví či učitelství.

R 2: Žena, 82 let, vysokoškolské vzdělání
Na otázku „Máte přátele? Pokud ANO – jak často se scházíte?“ odpověděl/a:
„...Vídáme se s bývalými kolegy ze školy, kde jsem učivala. S žádnou pravidelností se nescházíme, ale většinou nám to vyjde tak dvakrát do toho měsíce.“

R 4: Žena, 70 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...Tak asi dvakrát týdně se tu u nás zastaví syn, nebo i my jedem k němu na návštěvu...“

Pocit osamění pociťují ze všech dotazovaných respondentů pouze 2 ženy. Obě jsou vdovy žijící ve městě a jejich obranou proti tomuto pocitu jsou aktivity, které uvedly jako své typické.

R 5: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s maturitou
Na otázku „Pociťujete problém samoty? Pokud ANO – jak se s tímto problémem vyrovnáváte?“ odpověděl/a:
„...Ano.“ A co proti tomu děláte? „Jdu na procházku s pejskem.“

R 1: Žena, 80 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...cítím se tu sama, vždyť tu jsem, když to tak řeknu...jak kůl v plotě, jsou dny, kdy s nikým ani nepromluví...“ A pokud se takto cítíte, co děláte, abyste přišla na lepší myšlenky? „Rozptýlím se jak jinak než tou televizí, ten hluk a hlasy lidí tu aspoň ruší to tíživý ticho.“

Soběstačnost

Většina respondentů v této skupině seniorů je soběstačných a nevyžaduje pomoc ani rodiny, ani žádnou z forem institucionální pomoci. Pomoc při běžných denních činnostech vyžadují dva respondenti, k čemuž využívají pomoci rodiny a pečovatelské služby. Žádný z respondentů však není poživitelem dávek ze systému státní sociální podpory ani ze systému sociální péče.

R 8: Muž, 67 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

Na otázku „Jste soběstačná ve všech každodenních činnostech? Pokud NE – kdo vám pomáhá?“ odpověděl/a:

„...Nejvíc mi pomáhá manželka a potom děti – syn a dcera s rodinou. A potřebuji uvařit, vyprat, dopomocť při jídle, hlavně teda při polívce.“

R 1: Žena, 80 let, středoškolské vzdělání s maturitou

„...Až na ty nákupy, který mi dělá syn, tak ano. A ještě mi sem chodí pomáhat s úklidem jedna paní z pečovatelský služby, a ta mě občas doprovodí i na nákup nebo mi donese léky z lékárny...“

Oběd si všichni respondenti zajišťují sami, v případě mužů vaří manželka.

R 10: Muž, 73 let, středoškolské vzdělání s výučním listem

„...jdu luštit křížovky a číst noviny a manželka u toho vaří oběd. To dělám celé dopoledne...“

Co se týče spokojenosti respondentů s nabídkou vzdělávacích volnočasových aktivit, bylo 5 respondentů spokojených a mají pocit, že Česká republika dělá pro seniory v těchto otázkách dostatek.

R 2: Žena, 82 let, vysokoškolské vzdělání

Na otázku „Máte pocit, že se v ČR dělá pro skupinu seniorů v oblasti trávení volného času a vzdělávání dostatek?“ odpověděl/a:

„...Já si myslím, že ano...“

R 5: Žena, 75 let, středoškolské vzdělání s maturitou
„...Já si jako senior nestěžuji...“

Tři respondenti mají pocit, že nabídka proseniorských aktivit je nedostatečná.

R 3: Muž, 75 let, vysokoškolské vzdělání
Na otázku „Máte pocit, že se v ČR dělá pro skupinu seniorů v oblasti trávení volného času a vzdělávání dostatek?“ odpověděl/a:
„...Já si myslím, že by toho mělo být víc...“

R 7: Žena, 63 let, základní vzdělání
„...U nás na vesnici se nic nekoná, ale vím o tom, že ve Světlé nad Sázavou nějaké vzdělávací aktivity mají. Já se o to ale moc nezajímám, protože zatím mám doma stále co dělat...“

Poslední dva respondenti uvádějí, že se těchto aktivit nejen neúčastní, ale také se o ně nezajímají, tudíž nemají přehled v jejich nabídce.

R 8: Muž, 67 let, středoškolské vzdělání s výučním listem
Na otázku „Máte pocit, že se v ČR dělá pro skupinu seniorů v oblasti trávení volného času a vzdělávání dostatek?“ odpověděl/a:
„...Nevím, protože u nás na vesnici se nic nekoná a jinde jsem nikdy nežil...“

Závěr

Tento výzkumný soubor tvoří senioři, kteří se neúčastní žádných vzdělávacích, klubových či jinak veřejně organizovaných proseniorských aktivit. Senioři žijící ve městě pocházejí z Pardubic a Českých Budějovic, senioři žijící na vesnici pocházejí ze Sázavky, která se nachází v kraji Vysočina. V početní převaze jsou ve skupině ženy v počtu sedm respondentek vůči třem mužům, respondentům.

Věková skladba seniorů je v rozmezí od šedesáti tří let do osmdesáti dvou let. Nejpočetnější skupinu respondentů tvoří senioři ve věku od sedmdesáti jednoho roku do osmdesáti let. Pouze jedna jediná respondentka zastupuje kategorii nad 80 let.

Vysokoškolské vzdělání mají dva respondenti, středoškolské vzdělání s maturitou mají tři respondenti, čtyři respondenti mají středoškolské vzdělání s výučním listem a základní vzdělání má pouze jeden z respondentů. Z toho plyne, že bude reflektována situace zejména seniorů se středním vzděláním. Dá se tedy předpokládat, že bude zaznamenána životní situace průměrných občanů, kteří se ve stáří nezapojují do vzdělávacích ani jiných veřejně organizovaných zájmových činností určených pro seniory.

Denní režim těchto respondentů začíná mezi 5. a 9. hodinou. Nejčastěji pak senioři vstávají vyrovnaně po třech respondentech mezi 6. – 7. hodinou, 7. – 8. hodinou a 8. – 9. hodinou.

Z výzkumu vyplývá, že dopolední program těchto seniorů bývá určen tím, jestli se jedná o ženu, či o muže. Zatímco u žen je dopolední program zaměřen na péči o domácnost, vaření, úklid atd., u mužů se jedná zejména o volnočasové aktivity jako je luštění křížovek či četba. Péči o domácnost se tedy věnuje, z celkového počtu deset respondentů, osm seniorů. Pouze jedna respondentka však tráví celé dopoledne výhradně těmito činnostmi. Druhou nejčastější dopolední aktivitou jsou pasivní činnosti, jako je čtení, luštění křížovek či poslech hudby. Dalšími činnostmi jsou: péče o domácí zvíře či zahrádkaření.

Odpolední program se liší v závislosti na tom, jestli se jedná o respondenty z města či z vesnice, respektive jestli se jedná o respondenty žijící v rodinném domě či v bytě. Senioři, kteří žijí na vesnici v rodinných domech, tráví odpolední volný čas péčí o dům či zvěř. Senioři žijící v městských bytech se spíše orientují na pasivní aktivity doma, jako například četba, poslech hudby či sledování televize. Konkrétně uvádí tyto pasivní aktivity osm respondentů. Druhou nejčastější odpolední aktivitou jsou procházky, které uvedli tři respondenti. Společnou aktivitou pro obě skupiny respondentů jsou návštěvy příbuzných či známých. V menší míře byly uváděny aktivity, jako je péče o zvíře či zahrádkaření. Volbu odpoledních aktivit velmi často ovlivňuje to, jaké je počasí.

Večerní program je téměř u všech respondentů stejný. Většina seniorů pravidelně sleduje výhradně televizi, jedna respondentka tráví večer poslechem hudby. Zbylé dvě

respondentky volí večerní program mezi sledováním televize a jinou činností (poslech hudby, četba).

Spát chodí respondenti neúčastníci se vzdělávacích, klubových ani jinak veřejně organizovaných proseniorských aktivit nejčastěji mezi dvaadvacátou a třiaadvacátou hodinou, konkrétně v tuto hodinu chodí spát šest respondentů.

Při vyhodnocení zájmových aktivit těchto respondentů je nutné zdůraznit, že výběrovým kritériem pro zahrnutí respondentů do výzkumu byla neúčast na vzdělávacích, klubových ani jiných proseniorských aktivitách. Nejčastěji uváděným důvodem pro neúčast na těchto aktivitách je nezájem seniorů o aktivity tohoto typu, který uvedlo šest respondentů. Dalšími důvody jsou špatný zdravotní stav, nedostatek volného času a nulová nabídka aktivit na vesnicích.

Dominantní typickou aktivitou této skupiny respondentů neúčastnících se klubových ani vzdělávacích aktivit jsou činnosti spojené s péčí o dům a domácnost, kterou uvedli čtyři respondenti. Často byla také jmenována typická aktivita, která je současně i jedním z koníčků, z čehož plyne, že senioři, kteří se neúčastní proseniorských aktivit vystihují jejich koníčky a zájmy.

Nejčastěji uváděnými koníčky jsou některé z pasivních aktivit, jako je čtení, poslech hudby, luštění křížovek, sledování TV. Tyto aktivity jmenovalo osm respondentů. Druhé v pořadí jsou různé sportovní aktivity. V menší míře pak byly uváděny tvůrčí činnost a zahrádkaření. Společným znakem pro některé z respondentů bylo uvedení změn spojených se stářím jako limitů pro realizaci jejich zájmových aktivit. Jedná se o celou polovinu z dotazovaných respondentů.

Největší počet respondentů z této skupiny seniorů neúčastnících se vzdělávacích aktivit se neúčastní ani žádných kulturních aktivit. Jedná se o čtyři respondenty z desíti dotazovaných, kteří kulturní akce nenavštěvují vůbec. Důvodem této nulové návštěvnosti je zejména zhoršený zdravotní stav. Tři respondenti navštěvují kulturní akce několikrát do roka, avšak někteří z nich uvádějí, že by si přáli kulturní akce navštěvovat častěji, ale opět jim to jejich zdravotní stav neumožňuje. Shodný počet respondentů navštěvuje kulturní akce jednou za měsíc.

Ven z bytu chodí respondenti většinou víc než dvakrát denně, vyšší počet vycházek bývá spojen s venčením psa. Pouze dva respondenti, muž a žena, vycházejí z bytu jen několikrát do týdne.

S rodinou se většina z dotazovaných seniorů schází aspoň jednou denně, konkrétně se jedná o pět respondentů. Z těchto pěti respondentů žijí tři na vesnici ve dvougeneračních domech spolu se svými dětmi, díky čemuž jsou s nimi v neustálém kontaktu. Žádný z městských respondentů ve společné domácnosti se svými potomky nežije. Proto pokud se senioři v některý den nesejdou podle zvyklosti se svou rodinou, uvádějí jako doplňkovou formu komunikace nejčastěji telefon či e-mailovou poštu. Aspoň jednou do týdne se se svou rodinou vidí čtyři respondenti a pouze jedna respondentka v této skupině se se svou rodinou vidá méně často než jednou za týden. Důvodem, který uvádí, je velká vzdálenost bydliště dcery a zaměstnanost syna.

Z této skupiny respondentů se s přáteli 2 respondenti neschází vůbec a jedna respondentka pouze jednou za půl roku. Největší počet je seniorů, kteří se s přáteli schází aspoň jednou v týdnu. Společně někteří respondenti uváděli, že za schůzku s přáteli považují také setkání s bývalými kolegy či kolegyněmi z práce. Jednalo se zejména o seniory v minulosti pracující v týmových zaměstnáních jako je zdravotnictví či učitelství.

Pocit osamění pociťují ze všech dotazovaných respondentů pouze dvě ženy. Obě jsou vdovy žijící ve městě a proti tomuto pocitu bojují procházkou se psem či zapojení do nějaké činnosti.

Většina respondentů v této skupině seniorů je soběstačných. Dva respondenti využívají pomoci rodiny při běžných denních činnostech jako je nákup či praní, vaření, stravování a jedna respondentka využívá služeb pečovatelské služby při úklidu. Žádný z respondentů však není poživitelem žádných dávek ze systému státní sociální podpory ani ze systému sociální péče. Oběd si všichni respondenti zajišťují sami, v případě mužů vaří manželka.

Co se týče spokojenosti respondentů s nabídkou vzdělávacích volnočasových aktivit, byla většina respondentů spokojených a mají pocit, že Česká republika dělá pro seniory v těchto otázkách dostatek. Tři respondenti mají pocit, že nabídka proseniorských aktivit je nedostatečná. Dva respondenti uvádějí, že se těchto aktivit nejen neúčastní, ale také se o ně nezajímají, tudíž nemají přehled v jejich nabídce.

4.1 SHRNUŤÍ

Cílem diplomové práce bylo popsat životní styl seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit v rámci Univerzit třetího věku (U3V). Tedy popsat, v čem se jejich životní styl odlišuje od seniorů, kteří možnost dalšího vzdělávání prostřednictvím U3V nevyužívají, a jaké pozitivní přínosy pro ně toto studium má.

Denní režim seniorů, kteří jsou aktivně zapojeni do studia U3V či některých z proseniorských organizací, začíná nejčastěji kolem sedmé hodiny, u seniorů, kteří se neúčastní těchto aktivit, se čas vstávání posouvá až k deváté hodině. Následující dopolední program je u všech výzkumných skupin nejčastěji naplněn péčí o domácnost, tedy činnostmi jako jsou: nákupy, vaření, úklid. Zajímavé ale je, jak se liší následná náplň volného času. Zatímco v případě seniorů aktivně zapojených ve studiu na U3V či v proseniorských organizacích je dopoledne dále naplněno vzdělávacími aktivitami, péčí o blízké osoby (např. o vnoučata či příbuzné) a ojedinele pak pasívními aktivitami jako je čtení, luštění křížovek, sledování televize - u skupiny seniorů, kteří tyto aktivity nenavštěvují, se mnohem podstatnějším způsobem projevuje inklinace k pasívním způsobům trávení volného času. I proto je jedním z nejpodstatnějších rozdílů mezi jejich životními styly míra zastoupení sportovních aktivit, která je výrazně vyšší právě u seniorů navštěvujících již několikrát zmíněné proseniorské organizace. Senioři, kteří se těchto aktivit neúčastní, a tedy se během dopoledne kromě péče o domácnost věnují zejména pasívním aktivitám, mají pak ke sportovním i vzdělávacím aktivitám vesměs odmítavý vztah.

Když přistoupíme k podobě odpoledního programu v jednotlivých skupinách, dá se říci, že u seniorů účastnících se studia na U3V je naplněn zejména vzdělávacími aktivitami, u seniorů aktivních v proseniorských organizacích je dominantní aktivitou opět sport a klubové akce a u seniorů neúčastnících se těchto aktivit převažují v odpoledním programu opět pasívní činnosti - četba, poslech hudby, odpočinek... S přihlédnutím k podobě dopoledního programu seniorů je již zde patrná rozmanitost volnočasových aktivit u posluchačů univerzit a seniorů aktivních v jednotlivých organizacích na straně jedné, oproti seniorům neúčastnících se zmíněných aktivit na straně druhé. Činnost, které se v odpoledni věnují v různé míře všechny tři skupiny seniorů, jsou pak návštěvy známých či příbuzných. Večerní program je téměř u všech

respondentů naplněn sledováním televize či některou z pasivních činností (četba, práce na PC, poslech hudby), přičemž návštěvu kulturních akcí uvedli jako možnou variantu večerního programu pouze senioři aktivně zapojení ve studiu na U3V či v proseniorských organizacích. Podstatným rozdílem v životních stylech mezi jednotlivými skupinami respondentů je tedy míra zastoupení kulturního života ve večerních hodinách. Spát chodí většina všech respondentů v rozmezí desáté a jedenácté hodiny večerní. Co se vycházek ze svých domovů týče, všichni aktivně zaměřeni senioři chodí ven ze svých domovů minimálně dvakrát denně. Mezi respondenty, kteří se proseniorských aktivit neúčastní, je tato míra o poznání nižší, dokonce byli mezi respondenty dva senioři, kteří z domova vychází pouze několikrát v týdnu. Typické aktivity, které senioři uváděli, měly různorodý charakter. Ačkoliv by se dalo předpokládat, že respondenti aktivně zapojení na U3V budou jmenovat zejména vzdělávací aktivity, nebylo tomu tak a jmenovali převážně péči o blízkou osobu. Pro seniory neúčastnící se proseniorských aktivit je typickou aktivitou nejčastěji péče o domácnost. Překvapivým výsledkem výzkumu jsou také záliby seniorů účastnících se U3V, kteří stejně jako senioři neúčastnící se proseniorských aktivit uvedli nejčastěji pasivní činnosti jako je: četba, poslech hudby atd. Aktivnímu využití volného času se věnují zejména účastníci klubových aktivit, jelikož tyto organizace seniorům nabízí nejen činnosti vzdělávacího charakteru, ale také řadu zájmových aktivit.

S rodinou se senioři aktivní v proseniorských organizacích a na U3V schází nejčastěji aspoň jednou týdně, senioři, kteří se neúčastní těchto aktivit, se s rodinou vídají nejčastěji denně. Závěr může být takový, že pro tyto neúčastnící se seniory může být náplní života to, že se setkávají se svou rodinou a z tohoto důvodu necítí potřebu vyhledávat vzdělávací či jiné proseniorské aktivity. Také s přáteli se setkávají senioři účastnící se aktivit v rámci U3V méně často než senioři v klubových organizacích či senioři neúčastnící se proseniorských aktivit. Zároveň ale udávají největší počet společenských setkání, čímž zřejmě uspokojují své potřeby sociálních kontaktů. Z tohoto vyplývá, že u seniorů účastnících se aktivit v rámci U3V převažují spíše kontakty povrchnějšího rázu a možná právě díky tomu je také v této skupině seniorů nejvyšší počet těch, kteří uvádějí, že zažívají pocity osamění. Naopak senioři, kteří se neúčastní vzdělávacích aktivit, ale o to častěji se schází se svou rodinu, udávají pocit osamění v menší míře, stejně tak i senioři aktivně zapojení v klubových aktivitách.

Většina respondentů ve všech výzkumných skupinách je soběstačná v každodenních činnostech. Pokud potřebují senioři v některé z činností pomoc, většinou ji poskytuje rodina a v menší míře je využíváno také služeb pečovatelské služby. Téměř všichni respondenti si připravují oběd samostatně, pouze v případě mužských respondentů oběd většinou připravuje manželka. O zmíněné soběstačnosti vypovídá i fakt, že pouze jedna žena ze všech respondentů je poživatelkou dávek ze systému sociální péče, a to příspěvku na mobilitu.

Většina respondentů je také spokojena s nabídkou služeb pro seniory v České republice. Ale vzhledem k tomu, že se jedná zejména o respondenty z města, kteří se řídili hlavně lokální nabídkou služeb a jejich osobní zkušeností, není překvapením, že nespokojenost projevovali zejména senioři žijící na vesnici, kde je dle respondentů nabídka těchto služeb nulová.

V případě respondentů účastnících se studia na U3V byl výzkum dále zaměřen na to, co bylo pro seniory motivem k zahájení studia na U3V. Nejčastěji byla jmenována potřeba dalšího vzdělávání, která byla zmiňována především respondenty s vysokoškolským vzděláním. Zdá se tedy, že díky tomu považují vzdělání za jednu ze základních hodnot, která u nich přetrvává i v důchodovém věku. Dalšími častými důvody ke studiu také bylo: udržení kondice, aktivní prožití stáří či společenské důvody (např.: setkávání s lidmi či zmírnění pocitu osamění). Tyto motivy a s nimi spojená i očekávání jsou u všech seniorů účastnících se studia naplňována. Nejčastěji byla naplněna očekávání získání nových vědomostí, udržení přehledu o současném dění ve společnosti, vyplnění volného času a navázání nových sociálních kontaktů. V menší míře byla jmenována očekávání v podobě trénování paměti či zmírnění obav z nových technologií, z čehož můžeme usuzovat, že toto nejsou pro seniory účastnící se vzdělávacích aktivit problematické oblasti, jelikož nové technologie využívají ke studiu a paměť díky studiu průběžně procvičují.

Pozitivním přínosem studia na U3V pro seniory je nejčastěji utváření nových přátelství a s nimi spojená přátelská setkání, která napomáhají, společně s pozitivními vlivy vzdělávání, vyplnění nadbytku volného času a jeho smysluplnému využití. Těmito pozitivními přínosy také senioři bojují proti pocitu osamění, který se v této skupině respondentů projevuje.

Sekundárním cílem výzkumu bylo zjistit, jaké faktory brání seniorům ve studiu na Univerzitách třetího věku. V tomto ohledu senioři nejčastěji uvedli jako důvod své neúčasti nezájem o aktivity tohoto typu. Vzhledem k věku respondentů byly dále často jmenovány zdravotní překážky, ale také nulová existence aktivit na vesnicích či nedostatek volného času.

Z výzkumu tedy vyplynulo, že i přes nepochybně důležitou úlohu U3V v životech seniorů, která jim dává určitý smysl života a možnost aktivního prožití stáří ve společnosti lidí stejné generace a se stejnými zájmy, nemá studium U3V vliv na zmírnění pocitu osamění. Zatímco senioři, kteří se vzdělávacích aktivit neúčastní, udávají sice menší počet setkání s jinými lidmi, avšak naproti tomu se svými blízkými vidají nejčastěji denně, díky čemuž necítí pocit osamění a svůj smysl života spatřují v péči o rodinu a domácnost. Díky tomu tedy necítí potřebu navštěvovat další aktivity.

5 DISKUZE

Ve své práci jsem se zabývala problematikou životního stylu seniorů a zejména pak srovnáním životního stylu seniorů, kteří prožívají své stáří aktivně a jsou zapojeni v některých ze vzdělávacích či seniorských organizací - a seniorů, kteří se neúčastní žádných z těchto veřejně organizovaných aktivit.

Podle Vágnerové (15) je styl života ve stáří měněn vlivem odchodu do důchodu, který s sebou přináší nejen nadbytek volného a nestrukturovaného času, ale také změnu ekonomické situace a v různé míře i sociální izolaci. S tímto tvrzením musím souhlasit, z mého výzkumu vyplynulo, že volný čas představuje pro seniory paradoxně spíše problém, nežli pozitivní odměnu za celoživotní úsilí v zaměstnání. Domnívám se, že nevyužitý volný čas dává seniorům prostor pro přemýšlení nad různými tématy, ve stáří má člověk tendence bilancovat život, vzpomínat na uplynulá léta, na to co prožil a koho potkal, od těchto myšlenek je jen krůček k uvědomění si toho, o kolik svých blízkých již přišel a bohužel i těch nejbližších, jako jsou například životní partneři. S tímto problémem jsem se několikrát setkala během rozhovorů s respondenty, kterým se i přes to, že již uplynula řada let od úmrtí jejich partnera, zalijí oči slzami při každé vzpomínce. Z tohoto jsem učinila závěr, že díky nadbytku volného času a prostoru k přemýšlení si člověk ve stáří mnohem častěji uvědomuje a prožívá pocit samoty. Toto také tvrdí Dvořáčková (9), která stáří spojuje, kromě charakteristických změn také s nárůstem stresorů, s pocity opuštěnosti, zbytečnosti a marnosti života.

S přibývajícím věkem také životní styl, dle Vágnerové (15), ovlivňuje zhoršující se zdravotní stav a denní režim seniorů je podřízen jejich možnostem. Také senioři, se kterými jsem vedla během výzkumu rozhovory, uváděli zhoršený zdravotní stav jako limit například pro realizaci jejich zájmových aktivit, což má většinou za následek to, že se během dne věnují zejména pasivním aktivitám, jako je četba, luštění křížovek a sledování televize. Se sociální izolací ani zdůrazněním špatné ekonomické situace jsem se, i přes mediální obraz současného seniora jako osamocенého člověka stále nespokojeného s výší důchodu, nesešla. Vágnerová (15) také tvrdí, že pokud senioři chtějí a jejich možnosti jim dovolí i nadále žít aktivním životním stylem, mají díky nadbytku volného času možnost věnovat se například svým koníčkům, vnoučatům, cestování, vzdělávání atd. Z mého výzkumu vyplynulo, že nezáleží pouze na

možnostech a vůli seniorů, jestli budou prožívat své stáří aktivně, ale velmi významně se na jejich aktivitě projevuje také to, jaké možnosti seniorům vytváří stát. Výzkum prokázal, že poměrně široká nabídka různých volnočasových aktivit je pro seniory žijící ve městech, avšak na vesnicích je tato nabídka kriticky nízká až nulová. Ani Kovlačiková (23) nezahrnuje do determinant účasti seniorů na volnočasových aktivitách určitou odpovědnost státu za vytvoření komplexní nabídky dostupné pro všechny seniory, ale uvádí pouze determinanty jako je jejich zdravotní stav, ekonomická situace, charakterové rysy a způsob dosavadního života a zkušeností. Samozřejmě že i tyto determinanty mají svou podstatnou úlohu, i výzkum prokázal, že vzdělávacích aktivit se účastní zejména senioři se středním či vysokoškolským vzděláním. Avšak domnívám se, že výše zmíněný výčet determinant, vytváří dojem, že stačí pouze chtít a senior se může účastnit řady různých aktivit, přičemž z výzkumu je zřejmé, že podstatnou úlohu v účasti na aktivitách má také jejich nabídka a dostupnost.

Šemberová (31) uvádí, že původními záměry U3V bylo seznámení starších občanů s vědeckými poznatky, prohloubení jejich sebepoznání a pomoci získat nadhled a ulehčit tak jejich adaptaci na stále se měnící prostředí. V dnešní době je však v popředí cílů U3V snaha vytvářet předpoklady pro setkávání generací a výměnu zkušeností. Dle mého názoru je tato úprava cílů U3V důsledkem měnících se potřeb současných seniorů. Původní záměr U3V odpovídal tomu, že v předchozí generaci seniorů bylo více těch, kterým v mládí nebylo umožněno z různých důvodů studovat. Proto patrně ve stáří cítili potřebu využít možností, kterých se jim v mládí nedostávalo. To, že se mění cíl zaměření U3V je důkazem toho, že současná generace seniorů vnímá daleko více jako problém pocit osamění, než nedostatečné vzdělání a prostřednictvím U3V se s ním snaží bojovat. Tato má domněnka je také podložena výsledky výzkumu, který prokázal, že častým motivem seniorů pro zahájení studia je: společenské setkávání, utváření nových přátelství či smysluplné využití volného času.

Határ (12) jako jednu z pozitivních funkcí vzdělávacích aktivit ve stáří uvádí to, že jsou většinou realizovány v kontextu společensko-kulturního prostředí, působí preventivně také ve vzniku sociálně-patologických projevů stáří (např.: sociální izolace). Tato pozitivní funkce byla mým výzkumem prokázána, jelikož počet osobních setkání u seniorů účastnících se vzdělávacích a proseniorských aktivit, se pohybuje v řádech desítek, čímž je u nich sociální izolace téměř vyloučena. Naopak u seniorů, kteří

se těchto aktivit nezúčastňují, dosahuje počet jejich osobních setkání řádově jednotek, díky čemuž se pravděpodobnost vzniku sociální izolace zvyšuje mnohem více, než je tomu u účastníků vzdělávacích aktivit.

Dle Mühplachra (3) přispívají vzdělávací aktivity ve stáří nejen k pocitu životního uspokojení, ale také k pocitu důstojnosti, k začlenění do společnosti i k fyzickému a duševnímu zdraví. Toto vyplývá také z mého výzkumu, kde senioři uvádí, že vzdělávání jim pomáhá udržet se v tělesné i duševní kondici a také jim umožňuje udržet si přehled o současném dění.

Další funkce U3V, která je dle výsledků výzkumu naplňována je funkce posilovací. K tomuto závěru došel také Mühlpachr (3), který posilovací funkci považuje za nejdůležitější, jelikož přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností lidí v postproduktivním věku a k podpoře jejich aktivit. Z rozhovorů, které jsem uskutečnila, je patrné že životní styl seniorů účastnících se aktivit v rámci U3V, je mnohem aktivnější, všestrannější a pestřejší, než je tomu u seniorů, kteří se těchto aktivit neúčastní.

H: Studium na U3V nemá výrazný vliv na životní styl seniorů a jedním z hlavních motivů pro zahájení tohoto studia je pocit osamění.

6 ZÁVĚR

Rostoucí význam univerzit třetího věku i dalších organizací zaměřených na seniory byl hlavním popudem k vypracování této práce, jejíž největší snahou bylo porovnat životní styly několika skupin seniorů s akcentem na posluchače univerzit třetího věku.

V teoretické části diplomové práce je popsán demografický vývoj a stárnutí populace, kvalita života seniorů, nástroje aktivního stáří a sociální zabezpečení ve stáří.

Cílem praktické části diplomové práce bylo zjistit, v čem se odlišuje životní styl seniorů účastnících se aktivit v rámci U3V od seniorů, kteří tuto možnost nevyužívají, a jaké pozitivní přínosy pro ně toto studium má. Dílčím cílem bylo zjistit, jaké faktory brání seniorům ve studiu na Univerzitách třetího věku.

Zvolila jsem kvalitativní metodologický přístup s výzkumným designem případové studie. Pro sběr dat jsem použila metodu moderovaného rozhovoru/interview a techniku polostrukturovaného rozhovoru. Pro zpracování dat jsem zvolila metodu rámcové analýzy a pro jejich vyhodnocení metodu porovnání případů.

Na základě kvalitativního přístupu a zvolené metody vyhodnocení dat porovnáním případů se mi podařilo identifikovat základní rozdíly v jednotlivých oblastech životního stylu seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit v rámci U3V, seniorů, kteří jsou aktivně zapojeni v proseniorských organizacích a seniorů, kteří nejsou účastni žádné z těchto aktivit.

V oblasti denního režimu byly patrné rozdíly zejména ve způsobu trávení volného času v odpoledních hodinách. Senioři, kteří se věnují studiu na U3V svá odpoledne tráví zejména různými vzdělávacími aktivitami, péčí o blízké osoby (jako např.: o vnoučata, partnera či známé) a méně často pak pasivními aktivitami jako je četba, poslech rádia či sledování televize. Odpoledne seniorů, kteří se neúčastní žádných proseniorských aktivit jsou vyplněna naopak ve většině případů právě těmito pasivními aktivitami. Senioři účastníci se klubových aktivit se během odpoledne v největší míře věnují sportovním aktivitám, činností v proseniorských organizacích či péčí o zvířata. Pro všechny skupiny byla společnou odpolední aktivitou návštěva známých či příbuzných.

V oblasti zájmových aktivit jsou rozdíly v životním stylu pochopitelně čtenější. Jedním z nich je četnost vycházení seniorů ze svých domovů. Zatímco všichni senioři účastníci se studia na U3V či aktivit v proseniorských organizacích vychází z bytu

minimálně 2x denně, ve skupině seniorů neúčastnících se těchto aktivit byli respondenti, kteří opouští byt pouze několikrát týdně. Typické aktivity, které senioři uváděli, měly ve všech skupinách různorodý charakter. Pro respondenty aktivně zapojené na U3V je typickou aktivitou převážně péče o blízkou osobu, pro seniory neúčastnící se proseniorských aktivit pak péče o domácnost a pro seniory účastnící se klubových aktivit jsou typické zejména sportovní aktivity. Překvapivým výsledkem výzkumu jsou záliby seniorů účastnících se U3V, kteří stejně jako senioři neúčastnící se proseniorských aktivit uvedli nejčastěji pasivní činnosti jako je četba, poslech hudby atd. Aktivnímu využití volného času se věnují zejména účastníci klubových aktivit, jelikož tyto organizace seniorům nabízí nejen činnosti vzdělávacího charakteru, ale také řadu zájmových aktivit.

V oblasti sociálních kontaktů je z výsledků výzkumu patrný rozdíl nejen v počtu setkání s rodinou, ale také s přáteli a jinými lidmi v průběhu jednoho týdne, což se odráží také na frekvenci pocitu osamění u respondentů. S rodinou se senioři účastnící se aktivit v rámci U3V schází nejčastěji aspoň jednou týdně a s přáteli aspoň jednou měsíčně, počet osobních setkání uvádí tito senioři v řádech desítek. Senioři aktivní v proseniorských organizacích se schází s rodinou nejčastěji aspoň jednou týdně či několikrát v měsíci, s přáteli se schází také nejčastěji aspoň jednou týdně a počet osobních setkání je shodný s respondenty ze skupiny posluchačů U3V, řádově se tedy tato setkání pohybují v desítkách. Poslední skupina seniorů se v porovnání s předchozími dvěma schází s rodinou nejčastěji a to ve většině případů denně, s přáteli se setkávají zejména jednou týdně, počet osobních setkání se pohybuje řádově v jednotkách. Závěrem těchto výsledků může být to, že pro tyto neúčastnící se seniory je náplní života to, že se setkávají se svou rodinou a z tohoto důvodu necítí potřebu vyhledávat vzdělávací či jiné proseniorské aktivity. I přes to, že tito respondenti udávají nejnižší počet osobních setkání, je frekvence výskytu pocitu osamění v této skupině nižší, než je tomu u seniorů účastnících se aktivit v rámci U3V, u kterých se počet osobních setkání pohybuje v řádech desítek. Toto může být důsledkem toho, že u seniorů účastnících se aktivit v rámci U3V převažují spíše kontakty povrchnějšího rázu, zatímco u seniorů neúčastnících se vzdělávacích či proseniorských aktivit je velké množství kontaktů osobního rázu.

V oblasti soběstačnosti jsou rozdíly mezi jednotlivými skupinami respondentů minimální.

Co se týče spokojenosti seniorů s nabídkou vzdělávacích a volnočasových aktivit panuje mezi respondenty v převážné většině spokojenost. Nespokojenost projevovali zejména senioři žijící na vesnici, kde je podle nich nabídka těchto služeb nulová.

V případě respondentů účastnících se studia na U3V byl výzkum dále zaměřen na to, co bylo pro seniory motivem k zahájení studia na U3V. Nejčastěji byla jmenována potřeba dalšího vzdělávání, udržení kondice, aktivní prožití stáří či společenské důvody (např. setkávání s lidmi či zmírnění pocitu osamění). Tyto motivy a s nimi spojená i očekávání jsou u všech seniorů účastnících se studia naplňovány. Nejčastěji byla naplněna očekávání: získání nových vědomostí, udržení přehledu o současném dění ve společnosti, vyplnění volného času a navázání nových sociálních kontaktů.

Pozitivním přínosem studia na U3V pro seniory je nejčastěji utváření nových přátelství a s nimi spojená přátelská setkání, která napomáhají, společně s pozitivními vlivy vzdělávání, vyplnění nadbytku volného času a jeho smysluplnému využití. Těmito pozitivními přínosy také senioři bojují proti pocitu osamění, který se v této skupině respondentů projevuje.

Sekundárním cílem výzkumu bylo zjistit, jaké faktory brání seniorům ve studiu na Univerzitách třetího věku. V tomto ohledu senioři nejčastěji uvedli jako důvod své neúčasti nezájem o aktivity tohoto typu, nízkou nabídku aktivit na vesnicích či nedostatek volného času.

Z výzkumu tedy vyplynulo, že i přes nepochybně důležitou úlohu U3V v životech seniorů, která jim dává určitý smysl života a možnost aktivního prožití stáří ve společnosti lidí stejné generace a se stejnými zájmy, nemá studium U3V vliv na zmírnění pocitu osamění. Zatímco senioři, kteří se vzdělávacích aktivit neúčastní, udávají sice menší počet setkání s jinými lidmi, avšak naproti tomu se se svými blízkými vidají nejčastěji denně, díky čemuž necítí pocit osamění a svůj smysl života spatřují v péči o rodinu a domácnost. Díky tomu tedy necítí potřebu navštěvovat další aktivity.

7 BIBLIOGRAFIE

1. Pavlík, Zdeněk, Vodáková, Alena a Kalibová, Květa. *Demografie (nejen) pro demografy*. 3. místo neznámé : SLON, 2009. stránky 9-11. 978-80-7419-012-4.
2. Čevela, Rostislav, Kalvach, Zdeněk a Čeledová, Libuše. *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky*. Praha : Grada Publishing, 2012. str. 264. 978-80-247-3901-4.
3. MŮHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. Brno : Masarykova univerzita, 2009. str. 203. ISBN 978-80-210-5029-7.
4. GALBRAITH, John Kenneth. *The Affluent Society*. 1958. str. 288. ISBN 0395925002.
5. DÁVIDEKOVÁ, Mária. *Problematika generace 50 plus: Příspěvky z V. mezinárodní konference, která se konala 27. a 28. května 2008 v objektu ZSF JU "VLTAVA" České Budějovice*. 1. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích - Zdravotně sociální fakulta, 2008. str. 145 . 978-80-7394-100-0.
6. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Kvalita života: Sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni Kongresový sál hotelu Aurora Institut zdravotní politiky a ekonomiky Kostelec nad Černými lesy*. 1. Kostelec nad Černými lesy : Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. str. 120. 80-86625-20-6.
7. ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. 1. Ostrava : Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity, 2004. str. 324. 80-7326-026-3.
8. ČELEDOVÁ, L. ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1. Praha : Grada Publishing, 2010. str. 128. 978-80-247-3231-8.
9. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. Praha : Grada Publishing, 2011. str. 112. 978-80-247-4138-3.
10. ZAVÁZALOVÁ, Helena a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. Praha : Karolinum, 2001. str. 97. 80-246-0326-8.
11. ZIMMELOVÁ, Petra. Definice stáří a stárnutí. [Online] 27. Leden 2013. https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:Az19LYvwkHwJ:www.zsf.jcu.cz/structure/departments/kkl/ucebni_texty/prednasky-z-gerontologie-a-

thanatologie/definice_stari_a_starnuti_p4.pdf/+&hl=cs&gl=cz&pid=bl&srcid=ADGEE
SiE321d0f_WUD_b7v2ZCK_63OzEERpD7rHZ8HUy3.

12. HATÁR, Ctibor. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. 1. Nitra : Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2005. str. 104. ISBN 80-8050-821-6.

13. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. 1. Praha : Grada Publishing, 2011. str. 192. 978-80-247-3872-7.

14. DLABALOVÁ, Irena a KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. Praha : Grada Publishing, 2008. str. 208. 978-80-247-2169-9.

15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. Praha : Karolinum, 2007. str. 461. 978-80-246-1318-5.

16. TOKÁROVÁ, Anna. *K metodologickým otázkám výskumu a hodnotenia kvality života*. In: *Kvalita života v kontextoch globalizácie a výkonovej spoločnosti*. 1. Prešov : Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2002. str. 199. 80-8068-087-6.

17. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. Praha : Havlíček Brain Team, 2010. str. 365. 9788087109199.

18. METZLER, Birgit. *An active old age*. Indiana : Indiana University, 1998.

19. MATÝSKOVÁ, Danuše. *Vybrané psychologické aspekty vzdělávání seniorů*. In: *JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004*. 1. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2004. stránky 111-114. 80-7040-746-8.

20. About the year: 2012 - European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations. In: EUROPEAN UNION, 1995-2012. [Online] European Union, 2012. [Citace: 12. Prosinec 2012.]
<http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=en>.

21. 901, ODDĚLENÍ. Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ*. [Online] 21. Květen 2012. [Citace: 12. 12 2012.] <http://www.mpsv.cz/cs/12968>.

22. 22, ODBOR. Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ*. [Online] 29. Červen 2006. [Citace: 12. 12 2012.] <http://www.mpsv.cz/cs/2897>.

23. KOVALČÍKOVÁ, Naděžda. *Univerzity tretieho veku ako dôležitý aktivačný činiteľ*. In: ZIMMELOVÁ, Petra. *III. Mezinárodní konference - Problematika generace 50 plus*. Josef Havlík, Petra Zimmelová. nevedeno : autor neznámý, 2006. stránky 46-49. 80-7040-903-7.

24. ŠKOPKOVÁ, Markéta. *Volnočasové aktivity seniorů*. In: ZIMMELOVÁ, Petra a Petra ZIMMELOVÁ. *III. Mezinárodní konference - Problematika generace 50 plus*. Josef Havlík, Petra Zimmelová. nevedeno : autor neznámý, 2006. stránky 57-61. 80-7040-903-7.

25. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. Praha : Portal, 2009. str. 207 . 978-80-7367-551-6..

26. ŠEMBEROVÁ, Jana. *Univerzita třetího věku jako součást celoživotního vzdělávání v České republice 2004*. In: *Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004: Sborník příspěvků z konference dne 19.-20.5*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2004. stránky 21-23. 80-7040-746-8.

27. MATÝSKOVÁ, Danuše. *Vzdělávací aktivity v seniorském věku*. In: SÝKOROVÁ, Dana a Oldřich CHYTIL. *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. 1. Ostrava : Zdravotně sociální fakulta Ostravské Univerzity, 2004. stránky 254 - 260. 80-7326-026-3.

28. SLÍPKA, Jaroslav. *Vývoj českých "Univerzit třetího věku"*. In: *Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004: Sborník příspěvků z konference dne 19.-20.5. 2004*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2004. stránky 21-23. 80-7040-746-8.

29. SHROMÁŽDILOVÁ, Lenka. *Evropská federace studujících seniorů na univerzitách (EFOS)*. In: *Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004: Sborník příspěvků z konference dne 19.-20.5. 2004*. České Budějovice : Jihočeská

univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2004. stránky 31-32. 80-7040-746-8.

30. European Federation of Older Students. *EFOS*. [Online] 2013. [Citace: 21. Únor 2013.] <http://www.efos-europa.eu/> .

31. ŠEMBEROVÁ, Jana. *Univerzita třetího věku na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. In: Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004: Sborník příspěvků z konference dne 19.-20.5. 2004. neuvedeno. České Buděj. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2004. stránky 21-23. 80-7040-746-8..*

32. Univerzita třetího věku a Virtuální U3V. *E-senior*. [Online] 2011. [Citace: 12. Prosinec 2012.] <http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>.

33. FRANCOVÁ, Dagmar. *Senioři a vzdělávání. In: ZIMMELOVÁ, Petra a Petra ZIMMELOVÁ. III. Mezinárodní konference - Problematika generace 50 plus. Josef Havlík, Petra Zimmelová. neuvedeno : autor neznámý, 2006. stránky 55-56. 80-7040-903-7.*

34. ŠNOREK, Václav. *Zdroje životní pohody v pozdějším věku. In: ZIMMELOVÁ, Petra a Petra ZIMMELOVÁ. III. Mezinárodní konference - Problematika generace 50 plus. Josef Havlík, Petra Zimmelová. neuvedeno : autor neznámý, 2006. stránky 32-35. 80-7040-903-7.*

35. JIŘEŠ, Stanislav. *Ratio - Universita. In: Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004: Sborník příspěvků z konference dne 19.-20.5. 2004. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2004. stránky 108 - 110. 80-7040-746-8.*

36. MÜHLPACHR, Pavel. *Schola gerontologica*. Brno : Masarykova univerzita v Brně, 2005. str. 300. 80-210-3838-1.

37. KAHOUN, Vilém et al. *Sociální zabezpečení: vybrané kapitoly*. 1. Praha : Triton, 2009. str. 445 . 978-80-7387-346-2..

38. ČELEDOVÁ, L. a ČEVELA, R. *Posudkové lékařství pro studenty lékařských fakult*. 1. Brno : Masarykova univerzita, 2012. str. 80. ISBN 978-80-210-5950-4.

39. MATOUŠEK, Oldřich a KOLODINSKÁ, Kristina. *Sociální služby: Legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 1. Praha : Portál, 2007. str. 183. 987-80-7367-310-9.
40. Králová , Jarmila a Rážová, Eva. *Sociální služby a příspěvek na péči*. Olomouc : ANAG, 2012. str. 464. 978-80-7263-748-5.
41. Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.
42. Zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, v platném znění.
43. Pomoc v hmotné nouzi. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* . [Online] 21. Únor 2013. <http://www.mpsv.cz/cs/5>.
44. KUBALČÍKOVÁ, Kateřina. *Expertíza pro cílovou skupinu "Senioři"*. Brno : autor neznámý, 2006.
45. TOMEŠ, Igor. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. 1. Praha : Portál, 2010. str. 440. 978-80-7367-680-3.
46. Důchodová reforma. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ*. [Online] 2011 . [Citace: 21. Únor 2013.] <http://duchodovareforma.mpsv.cz/cs/3>.
47. Státní důchod. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ*. [Online] 2011. [Citace: 21. Únor 2013.] <http://duchodovareforma.mpsv.cz/cs/4>.
48. VĚCÍ, MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH. *Manuál k důchodové reformě: Změna která má smysl*.
49. Zákon č. 427/2011 Sb., o doplňkovém penzijním spoření, v platném znění.
50. Předdůchody - dávky ze III. pilíře. *ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ*. [Online] [Citace: 21. Únor 2013.] http://www.cssz.cz/cz/casopis-narodni-pojisteni/archiv-vydanych-cisel/clanky/predduchody_%E2%80%93_davky_ze_iii._pilire.htm.
51. Invalidní důchody. *MPSV* . [Online] 31. Srpen 2011 . [Citace: 16. Květen 2013.] <http://mpsv.cz/cs/619>.
52. Dnes startuje malá důchodová reforma. *České reformy*. [Online] 2011. [Citace: 21. Únor 2013.] <http://www.ceskereformy.cz/dnes-startuje-mala-duchodova-reforma/>.

53. Starobní důchody. *ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ*. [Online] 8. Leden 2013. [Citace: 21. Únor 2013.] <http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/davky/starobni-duchody.htm>.
54. Výpočet a výplata důchodu. *ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ*. [Online] 8. Leden 2013. [Citace: 21. Únor 2013.] <http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/davky/vypocet-a-vyplata-duchodu/vypocet-a-vyplata-duchodu.htm>.
55. Veřejná databáze. *Český statistický úřad*. [Online] 2013. [Citace: 5. Leden 2013.] http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabdetail.jsp?kapitola_id=16&potvrz=Zobrazit+tabulku&go_zobraz=1&cislotab=SZB0071UU&cas_2_26=2011&voa=tabulka&str=tabdetail.jsp.
56. Vdovský důchod - výpočet. *Peníze.cz*. [Online] 2013. [Citace: 21. Únor 2013.] <http://www.penize.cz/kalkulacky/vdovsky-duchod-vypocet>.
57. Pozůstalostní důchody. *Česká správa sociálního zabezpečení*. [Online] 2013. [Citace: 6. Leden 2013.] <http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/davky/pozustalostni-duchody.htm>.
58. Hendl, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. 1. Praha : Portal, 2005. str. 408. 80-7367-040-2.
59. Milovský, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. Praha : Grada Publishing, 2006. str. 332. 80-247-1362-4.
60. Zásadní mezinárodní a národní dokumenty týkající se seniorů. *Český helsinský výbor*. [Online] [Citace: 19. 11 2012.] <http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2005040109>.
61. Obecné informace a vymezení některých pojmů. *Integrovaný portál MPSV*. [Online] 21. Únor 2013. <http://portal.mpsv.cz/soc/hn/obcane/obecne>.

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Osnova polostrukturovaných rozhovorů

Kolik je Vám let?

Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Jaký je Váš společenský status?

Jakým způsobem bydlíte?

Kde se nachází Vaše bydliště? Ve městě, na vesnici?

Popište mi prosím svůj typický den

DENNÍ AKTIVITY:

Jak často chodíte z bytu?

Co byste označil (a) jako Vaši typickou aktivitu?

Máte nějaké koníčky? Jaké?

Jak často navštěvujete nějaké kulturní akce?

Účastníte se nějakých vzdělávacích aktivit?

Pokud ne, z jakého důvodu?

SOCIÁLNÍ KONTAKTY:

Jak často se scházíte se svou rodinou?

Máte přátele? Jak často se scházíte s přáteli?

S kolika lidmi se přibližně během jednoho týdne setkáte?

Pocítujete problém samoty? Cítíte se někdy osamocen/a?

Pokud ano. Jak se s tímto problémem vyrovnáváte?

SOBĚSTAČNOST:

Jste soběstačný(á) ve všech každodenních činnostech?

Pokud ne. Kdo Vám pomáhá?

V čem potřebujete pomoci?

Jak obědváte?

Jste poživitelem sociálních dávek, či jinak využíváte pomoci sociálního systému?

Máte pocit, že se v ČR dělá pro skupinu seniorů v oblasti trávení volného času a vzdělávání dostatek?

DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY PRO POSLUCHAČE U3V:

Proč jste se rozhodl/a navštěvovat U3V ?

Splnilo/plní absolvování studia Vaše očekávání? Změnilo absolvování U3V Vaše využití volného času?

Měl byste zájem po absolvování U3V získat titul např. Bc. Senior pro uplatnění v praxi?

Měly by dle Vašeho názoru U3V připravovat lidi generace 50+ pro jejich další profesní dráhu?

Příloha č. 2 – Tabulky klasifikovaných úseků

IDENTIFIKAČNÍ ZNAKY

U3V

Resp. č.:	Věk	Pohlaví	Dosažené vzdělání	Společenský status	Soužití	Místo bydliště
1	81	žena	vyšší odborné	vdova	sama	město
2	80	muž	vysokoškolské	v manželském svazku	s manželkou	město
3	72	žena	střední odborné	v manželském svazku	s manželem	město
4	68	muž	vysokoškolské	vdovec	sám	město
5	64	žena	střední odborné	vdova	sama	vesnice
6	73	žena	střední odborné	v manželském svazku	s manželem	město
7	75	žena	vysokoškolské	rozvedená	sama	město
8	70	žena	vysokoškolské	v manželském svazku	s manželem	město
9	68	žena	střední odborné	vdova	sama	město
10	75	žena	vysokoškolské	vdova	s dětmi	město

KLUBY

Resp. č.:	Věk	Pohlaví	Dosažené vzdělání	Společenský status	Soužití	Místo bydliště
1	68	žena	střední s maturitou	rozvedená	sama	město
2	73	žena	střední s maturitou	vdova	sama	město
3	77	žena	vysokoškolské	v manželském svazku	s manželem	město
4	69	žena	střední s maturitou	vdova	sama	město
5	69	žena	střední s maturitou	vdova	s dětmi	město
6	75	žena	střední s výučním listem	vdova	s dětmi	vesnice
7	79	žena	vysokoškolské	vdova	sama	město
8	82	žena	střední s maturitou	vdova	sama	město
9	70	muž	vysokoškolské	v manželském svazku	s manželkou	město
10	77	žena	vyšší odborné	vdova	sama	město

NEÚČASTNÍCÍ SE AKTIVIT

Resp. č.:	Věk	Pohlaví	Dosažené vzdělání	Společenský status	Soužití	Místo bydliště
1	80	žena	střední s maturitou	vdova	sama	město
2	82	žena	vysokoškolské	vdova	sama	město
3	75	muž	vysokoškolské	v manželském svazku	s manželkou	město
4	70	žena	střední s maturitou	v manželském svazku	s manželem	město
5	75	žena	střední s maturitou	vdova	sama	město
6	76	žena	střední s výučním listem	vdova	s dětmi	vesnice
7	63	žena	základní	v manželském svazku	s dětmi	vesnice
8	67	muž	střední s výučním listem	v manželském svazku	s dětmi	vesnice
9	73	žena	střední s výučním listem	v manželském svazku	s manželem	město
10	73	muž	střední s výučním listem	v manželském svazku	s manželkou	město

DENNÍ REŽIM

U3V

Resp. č.:	Vstávání v	Dopolední aktivity	Odpolední aktivity	Večerní program	Spánek v
1	7:00	úklid, příprava oběda	pochůzky po městě, četba, sledování TV, procházky, přednášky na U3V	sledování TV	23:00
2	7:00	venčení psa, přednášky U3V, kurz angličtiny, výpomoc v domácnosti	venčení psa, nákupy	návštěva divadla, koncertů, kulečnick, práce na PC	22:00
3	7:00	úklid, příprava oběda	přednášky U3V, procházky, četba, samostudium AJ, cvičení, péče o vnučku	sledování TV, kulturní akce	22:00
4	5:00	práce na chalupě	práce na chalupě, péče o domácnost	práce na PC, sledování TV, poslech rádia	22:00
5	6:00	péče o vnuka, příprava oběda, sledování TV, luštění Sudoku	nákupy, sledování TV, luštění Sudoku, přednášky U3V	sledování TV, luštění Sudoku	23:00
6	7:00-7:59	vaření, pečení, úklid, přednášky U3V, Univerzita volného času, kurz španělštiny	návštěvy vnučat, procházky, fotografování, zahrádkaření	sledování TV	23:00

7	7:00	péče o kočku, nákupy, příprava oběda, četba	odpočinek, přednášky na U3V, procházky, péče o tetičku	sledování TV	22:00
8	7:00	úklid, nákupy, příprava oběda	přednášky U3V, A3V, péče o vnoučata	sledování TV	22:00- 23:00
9	7:00	cvičení, přednášky na U3V	úklid, návštěvy, kulturní akce	četba, poslech rádia, sledování TV	24:00
10	7:00	vaření, pečení, smažení, úklid	přednášky U3V, péče o vnučku a děti neteře, práce na chalupě	sledování TV	22:00

KLUBY

Resp. č.:	Vstávání v	Dopolední aktivity	Odpolední aktivity	Večerní program	Spánek v
1	7:00	venčení psa, nákupy, návštěva lékaře, četba	poslech hudby, jízda na kole, venčení psa, návštěvy, sledování TV, péče o vnučku	sledování TV	22:00
2	6:00 - 7:00	úklid, brigádnická výpomoc v kanceláři	různé funkce v organizacích pro seniory, pochůzky po městě, návštěvy	sledování TV, kulturní akce, četba	22:00
3	7:00	úklid, cvičení, kroužek country tanců, kurz PC	schůze Sokola, cvičení, plavání, kurz PC	sledování TV, kulturní akce	23:00
4	7:00	péče o domácí mazlíčky, cvičení, kroužek country tanců	venčení psa, cvičení, odpočinek, sledování TV, četba	sledování TV	22:00
5	6:30	venčení psa, nákupy, zahrádkaření, vaření, kroužek country tanců, cvičení	plavání, schůze klubu ČČK a Svazu postižených civilizačními chorobami	venčení psa, sledování TV	22:00
6	6:00	venčení psa, příprava oběda	cvičení na židli, cvičení v bazéně, kroužek ručních prací	hlídání vnučky, sledování TV	22:00

7	8:00 - 9:00	nákup, pochůzky po městě, příprava oběda, sledování TV, samostudium AJ, zahrádkaření	aktivity v proseniorských organizacích, cvičení	sledování TV, četba	23:00
8	6:00	příprava oběda, cvičení, nákupy	klub seniorů, trénování paměti, dobrovolná práce kronikářky	sledování TV	23:00
9	5:00	cvičení, samostudium jazyka, příprava zájezdů a programů pro kluby a město	zahrádkaření, dřevořezba	sledování TV, četba	22:00
10	6:00	péče o zvířata, cvičení, aktivity v AK pro seniory, v klubu ČČK, trénování paměti, nákupy, příprava oběda	venčení psa, návštěvy	péče o zvířata, venčení psa, sledování TV	22:00- 23:00

NEÚČASTNÍCÍ SE AKTIVIT

Resp. č.:	Vstávání v	Dopolední aktivity	Odpolední aktivity	Večerní program	Spánek v
1	8:30	příprava obědu, sledování TV, poslech rádia	sledování TV	sledování TV, poslech rádia	23:00
2	7:00 - 8:00	domácí práce, četba, luštění křížovek, příprava obědu	procházka	poslech hudby	22:00 - 23:00
3	6:00 - 7:00	četba, nákupy, poslech hudby, luštění křížovek	návštěvy, práce na PC	sledování TV	22:00
4	7:00	cvičení, nákup, příprava obědu	četba, odpočinek, poslech hudby	sledování TV	22:00
5	5:00	venčení psa, nákupy, úklid, příprava obědu	venčení psa, osobní účetnictví, korespondence	venčení psa, sledování TV	24:00
6	6:00	péče o zvířata, nákupy, úklid, vaření, pečení, zahrádkaření	péče o zvířata, luštění křížovek, návštěvy, péče o pravnoučata	péče o zvířata, sledování TV	22:00
7	6:00	péče o zvířata, nákupy, praní, žehlení, příprava obědu	procházky, jízda na kole, návštěvy, sledování TV, poslech hudby, návštěva doktora	sledování TV, četba	22:00
8	8:00	práce na zahradě, balení cigaret, sledování TV	spánek, četba, zahrádkaření, procházky	sledování TV	23:00
9	7:00	nákupy, příprava obědu	spánek, návštěvy, pečení, zahrádkaření	sledování TV	22:00 - 24:00
10	9:00	luštění křížovek, četba, péče o dům, návštěva lékaře	spánek, luštění křížovek, sledování TV	sledování TV	23:00

ZÁJMOVÉ AKTIVITY

U3V

Resp. č.:	Vycházení z bytu	Typická aktivita	Koníčky	Kult. akce	Vzděl. aktivity
1	2x denně	péče o sousedku	četba, pletení, šití	1x za měsíc	U3V
2	3-5x denně	péče o dům	sport, četba, PC	1x za měsíc	U3V
3	3x denně	U3V	četba, zahrádkaření	1x za měsíc	U3V
4	3x denně	kutilství a tvořivost	zahrádkaření, letectví, luštění křížovek, poslech hudby	1x za týden	trénování paměti, U3V, klubové aktivity
5	2-3x denně	péče o domácnost	cestování	nenavštěvuje	U3V
6	3x denně	procházky	fotografování, zahrádkaření, poslech hudby	1x za měsíc	U3V, A3V, klubové aktivity
7	3-4x denně	procházky	studium, péče o blízkou osobu	nenavštěvuje	U3V, A3V, klubové aktivity
8	4x denně	péče o vnoučata a manžela	historie, zahrádkaření	2x za měsíc	U3V, A3V
9	5x denně	U3V	fotografování, šití	1x za týden	U3V
10	3x denně	pomoc neteři a hlídání vnučky	četba, chalupaření	1x za měsíc	U3V

KLUBY

Resp. č.:	Vycházení z bytu	Typická aktivita	Koníčky	Kult. akce	Vzděl. akce
1	3-4x denně	jízda na kole	aktivity pro seniory, cvičení	1x za měsíc	klubové aktivity
2	2x denně	činnost	činnost ve společenských organizacích, turistika, plavání	1x za měsíc	trénování paměti, A3V, klubové aktivity
3	4x denně	pohyb	fotografování, koláže	1x za týden	klubové aktivity
4	2-3x denně	cvičení, procházky se psem	četba, běžky, jízda na kole, procházky se psem	1x za měsíc	klubové aktivity
5	3x denně	turistika, plavání, jízda na kole, tanec	cvičení, turistika, cyklistika, plavání, tanec, kroužek zpěvu, kroužek country tanců	1x za týden	klubové aktivity
6	4x denně	činnost	ruční práce	1x za měsíc	klubové aktivity
7	2-3x denně	činnost	výtvarná činnost, studium psychologie, filosofie	2x za měsíc	A3V, klubové aktivity
8	4x denně	odvaha	cvičení, četba	1x za půl roku	klubové aktivity
9	2-3x denně	zahrádkaření	práce se dřevem, zahrádkaření, turistika	1x za týden	trénování paměti, klubové aktivity, A3V
10	3-4x denně	setkávání se známými	péče o zvířata, zahrádkaření, klubové akce, turistika, četba, plavání	1x za týden	klubové aktivity, A3V, trénování paměti

NEÚČASTNÍCI SE AKTIVIT

Resp. č.:	Četnost vycházení z bytu	Typická aktivita	Koníčky	Kult. akce.	Vzděl. aktivity	Důvod
1	2x týdně	sledování TV	malování obrazů, luštění křížovek, péče o květiny	nenavštěvuje	neúčastní se	neslyší, nevidí, nemá zájem
2	2-3x denně	rodinné akce	četba, poslech hudby, luštění křížovek	1x za rok	neúčastní se	nemá zájem
3	3x denně	četba	historie, turistika, TV cestopisy	1x za měsíc	neúčastní se	neláká ji to
4	3-4x denně	hospodaření a kuchtěni doma	turistika, pletení, četba, poslech hudby	1x za měsíc	neúčastní se	zlenivěla
5	4x denně	péče o pejska	ruční práce, historie, poslech hudby	nenavštěvuje	neúčastní se	nemá příležitost a v TV to nevysílají
6	5-6x denně	pečení	luštění křížovek, pečení cukrářských výrobků, houbaření	3x ročně	neúčastní se	na vesnici žádné aktivity neprobíhají
7	4-5x denně	všestrannost	cvičení, jízda na kole	1x měsíčně	neúčastní se	nemá čas
8	2-3x denně	práce kolem domu	četba, naučné programy v TV	4x za rok	neúčastní se	zdravotní důvody a nepořádání na vesnici
9	2-3x denně	vaření, pečení, nákupy, úklid	háčkování, zahrádkaření, sběr lesních plodů	nenavštěvuje	neúčastní se	neví, jestli se něco organizuje, nemá čas
10	3x týdně	luštění křížovek	zahrádkaření, procházky, luštění křížovek	nenavštěvuje	neúčastní se	nenapadlo ho to

SOCIÁLNÍ KONTAKTY

U3V

Resp. č.:	Setkávání s rodinou	Schůzky s přáteli	Počet osobních setkání během 1 týdne	Pocit samoty	Způsob vyrovnání se s pocitem samoty
1	1x týdně	1x týdně	desítky osob	NE	
2	2x měsíčně	2x měsíčně	desítky osob	NE	
3	3x týdně	2x týdně	desítky osob	NE	
4	2x týdně	3x týdně	desítky osob	ANO	poslech hudby
5	denně	nemá přátele	desítky osob	ANO	rozptýlení v různých aktivitách
6	1x týdně	1x měsíčně	desítky osob	NE	
7	1x týdně	3x měsíčně	desítky osob	ANO	návštěva přátel a příbuzných
8	denně	2x měsíčně	desítky osob	NE	
9	3x týdně	1x týdně	desítky osob	NE	
10	3x týdně	1x měsíčně	desítky osob	ANO	četba

KLUBY

Resp. č.:	Setkávání s rodinou	Schůzky s přáteli	Počet osobních setkání během 1 týdne	Pocit samoty	Způsob vyrovnání se s pocitem samoty
1	1x týdně	2-3x měsíčně	desítky osob	ANO	návštěva společenského prostředí
2	2x měsíčně	3x týdně	desítky osob	NE	
3	1-2x měsíčně	1-2x měsíčně	desítky osob	NE	
4	3x týdně	2x týdně	desítky osob	NE	
5	Denně	3x týdně	desítky osob	NE	
6	Denně	2-3x týdně	desítky osob	NE	
7	1x týdně	denně	desítky osob	NE	
8	1x týdně	3x týdně	desítky osob	ANO	četba
9	1-2x měsíčně	3x týdně	Stovky	NE	
10	2x měsíčně	4x týdně	desítky osob	NE	

NEÚČASTNÍCÍ SE AKTIVIT

Resp. č.:	Setkávání s rodinou	Schůzky s přáteli	Počet osobních setkání během 1 týdne	Pocit samoty	Způsob vyrovnání se s pocitem samoty
1	2x za měsíc	1x za 1/2 roku	2-3 osoby	ANO	sledování TV, malování
2	denně	2x za měsíc	5-6 osob	NE	
3	2x týdně	2x za měsíc	4-5 osoby	NE	
4	2x týdně	3x za měsíc	6 osob	NE	
5	denně	1x za týden	7 osob	ANO	procházka se psem
6	denně	1x za týden	10 osob	NE	
7	denně	1x za týden	30 osob	NE	
8	denně	2x za týden	20 osob	NE	
9	1x týdně	neschází se	6-7 osob	NE	
10	1x týdně	neschází se	5 osob	NE	

SOBĚSTAČNOST

U3V

Resp. č.:	Soběstačnost v každodenních činnostech	Pomoc poskytuje	Potřeba pomoci při	Způsob přípravy oběda	Příjemce dávek	Dělá ČR pro seniory dostatek
1	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
2	ANO	-	-	vaří manželka	NE	ANO
3	NE	rodina	nákupu	sama vaří	NE	ANO
4	NE	rodina	praní prádla	stravovací zařízení	NE	ANO
5	ANO	-	-	sama vaří	NE	NE
6	ANO	-	-	sama vaří	NE	NE
7	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
8	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
9	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
10	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO

KLUBY

Resp. č.:	Soběstačnost v každodenních činnostech	Pomoc poskytuje	Potřeba pomoci při	Způsob přípravy oběda	Příjemce dávek	Dělá ČR pro seniory dostatek
1	NE	pečovatelská služba	přípravě oběda	pečovatelská služba	NE	ANO
2	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
3	ANO	-	-	stravovací zařízení/sama	NE	ANO
4	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
5	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
6	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
7	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
8	NE	rodina	dopravě k lékaři	sama vaří	ANO - příspěvek na	ANO
9	ANO	-	-	vaří manželka	NE	ANO
10	NE	rodina	nákupu	sama vaří	NE	ANO

NEÚČASTNÍCÍ SE AKTIVIT

Resp. č.:	Soběstačnost v každodenních činnostech	Pomoc poskytuje	Potřeba pomoci při	Způsob přípravy oběda	Příjemce dávek	Dělá ČR pro seniory dostatek
1	NE	rodina, peč. sl.	nákupu	sama vaří	NE	ANO
2	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
3	ANO	-	-	vaří manželka	NE	NE
4	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
5	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
6	ANO	-	-	sama vaří	NE	NE
7	ANO	-	-	sama vaří	NE	NE
8	NE	rodina	sebepéči	vaří manželka	NE	NEVÍM
9	ANO	-	-	sama vaří	NE	ANO
10	ANO	-	-	vaří manželka	NE	NEVÍM

DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY KE STUDIU NA U3V

Resp . č.:	Důvod studia	Splněná očekávání	Jak jsou plněna?	Změny ve využití volného času	Jaké jsou změny	Zájem o titulu	Příprava generace 50+
1	vzdělávání	ANO	novými vědomostmi, přehledem o současném dění	ANO	příprava na přednášky, navázání nových přátelství	NE	NE
2	vzdělávání	ANO	novými vědomostmi, procvičováním AJ	ANO	využití času ke vzdělávání	NE	ANO
3	udržení kondice	ANO	zajímavostí přednášek, kvalitou lektorů	ANO	společenská setkání, navázání nových přátelství	NE	NE
4	vzdělávání	ANO	prohlubováním znalostí	ANO	změna v každodenním programu	NE	NE
5	aktivní prožití stáří	ANO	zmírnění obav z internetu	ANO	dává smysl v životě	ANO	ANO

6	společensk á setkávání	ANO	nové a zajímavé informace	ANO	udržení aktivity	NE	ANO
7	pocit osamění	ANO	trénováním paměti, zpestření programu, menší pocit osamění	ANO	navazování nových přátelství, výplň volného času	NE	ANO
8	udržení kondice	ANO	udržení přehledu, donucení k samostudiu a zdokonalování se v dovednostech	ANO	další aktivita ve volném čase	NE	ANO
9	vzdělávání	ANO	nové informace a dovednosti, komunikace s kolegy	ANO	využití volného času, nový koníček	NE	ANO
10	vzdělávání	ANO	kvalitnější informace než v médiích	NE	-	NE	NE

Příloha č. 3 – Tabulky četností odpovědí

IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE

U3V

Věkové rozmezí	Počet resp.	Pohlaví	Počet resp.	Dosažené vzdělání	Počet resp.	Společ. status	Počet resp.	Soužití	Počet resp.	Místo bydliště	Počet resp.
61 - 70	4	žena	8	základní	-	vdova/ec	5	sám/a	5	město	9
71 - 80	5	muž	2	střední s výučním listem	-	v manž. svazku	4	s manželem/kou	4	vesnice	1
nad 80	1			střední s maturitou	4	rozvedená /ý	1	s dětmi	1		
				vyšší odborné	-						
				vysokoškolské	5						

KLUBY

Věkové rozmezí	Počet resp.
61 - 70	4
71 - 80	5
nad 80	1

Pohlaví	Počet resp.
žena	9
muž	1

Dosažené vzdělání	Počet resp.
základní	-
střední s výučním listem	1
střední s maturitou	5
vyšší odborné	1
vysokoškolské	3

Společ. status	Počet resp.
vdova/ec	7
v manž. svazku	2
rozvedená/ý	1

Soužití	Počet resp.
sám/a	6
s manželem /kou	2
s dětmi	2

Místo bydliště	Počet resp.
město	9
vesnice	1

NEÚČASTNÍCI SE AKTIVIT

Věkové rozmezí	Počet resp.
61 - 70	3
71 - 80	6
nad 80	1

Pohlaví	Počet resp.
žena	7
muž	3

Dosažené vzdělání	Počet resp.
základní	1
střední s výučním listem	4
střední s maturitou	3
vyšší odborné	-
vysokoškolské	2

Společ. status	Počet resp.
vdova/ec	4
v manž. svazku	6
rozvedená /ý	-

Soužití	Počet resp.
sám/a	3
s manželem /kou	4
s dětmi	3

Místo bydliště	Počet resp.
město	7
vesnice	3

DENNÍ REŽIM**U3V**

Vstávání	Počet resp.	Dopolední aktivity	Počet resp.	Odpolední aktivity	Počet resp.	Večerní program	Počet resp.:	Spánek v	Počet resp.:
5:00-5:59	1	péče o domácnost	8	vzdělávací aktivity	6	sledování TV	9	22:00-22:59	6
6:00-6:59	1	vzdělávací aktivity	3	ostatní	5	pasivní aktivity	3	23:00-23:59	3
7:00-7:59	8	péče o dom. zvíře	2	péče o blízkou osobu	4	kulturní akce	2	po 24:00	1
8:00-8:59	-	pasivní aktivity	2	pasivní aktivity	4	práce na PC	2		
		Ostatní	2	procházky	3				
				návštěvy	2				
				chalupaření	2				

KLUBY

Vstávání	Počet resp.
5:00-5:59	1
6:00-6:59	5
7:00-7:59	3
8:00-8:59	1

Dopolední aktivity	Počet resp.
péče o domácnost	8
tělesná aktivita	6
péče o zvíře	5
vzdělávací aktivity	4
ostatní	3
pasivní aktivity	2
brigádnické zaměstnání	2

Odpolední aktivity	Počet resp.
tělesná aktivita	6
různé fce. v organ.	4
péče o zvířata	3
návštěvy	3
vzdělávací aktivity	2
pasivní aktivity	2
tvůrčí činnost	2
ostatní	2

Večerní program	Počet resp.:
sledování TV	10
pasivní aktivity	3
kulturní akce	2
ostatní	2

Spánek v	Počet resp.:
22:00-22:59	8
23:00-23:59	2
po 24:00	-

NEÚČASTNÍCI SE AKTIVIT

Vstávání	Počet resp.	Dopolední aktivity	Počet resp.	Odpolední aktivity	Počet resp.	Večerní program	Počet resp.:	Spánek v	Počet resp.:
5:00-5:59	1	péče o domácnost	8	pasivní aktivity	8	sledování TV	9	22:00-22:59	6
6:00-6:59	3	pasivní aktivity	5	ostatní	4	ostatní	4	23:00-23:59	3
7:00-7:59	3	ostatní	4	procházka	3	pasivní aktivity	3	po 24:00	1
8:00-8:59	3	péče o zvíře	3	návštěvy	3	kulturní akce	-		
		zahrádkaření	2	zahrádkaření	2				
				péče o zvířata	2				

ZÁJMOVÉ AKTIVITY

U3V

Četnost vycházení z bytu	Počet resp.:
do 2x denně	1
nad 2x denně	9
týdně	-

Typická aktivita	Počet resp.:
péče o blízkou osobu	3
procházky	2
vzdělávací aktivity tvořivost	2
péče o domácnost	2
tvořivost	1

Koníčky	Počet resp.:
pasivní aktivity	6
zahrádkaření	5
tvořivé aktivity	2
sportovní aktivity	1
vzdělávací aktivity	1
péče o blízkou osobu	1
cestování	1
historie	1

Kult. akce	Počet resp.:
týdně	2
měsíčně	6
ročně	-
vůbec	2

Vzděl. aktivity	Počet resp.:
U3V	10
A3V	3
klubové aktivity	3
trénování paměti	1
nenavštěvuje	-

KLUBY

Četnost vycházení z bytu	Počet resp.:
do 2x denně	1
nad 2x denně	9
týdně	-

Typická aktivita	Počet resp.:
sportovní aktivita	4
čínorodost	3
zahrádkaření	1
setkávání se se známými	1
odvaha	1

Koníčky	Počet resp.:
sportovní aktivity	6
tvořivé aktivity	4
pasivní aktivity	3
klubové aktivity	3
zahrádkaření	2
vzdělávací aktivity	1
péče o zvířata	1

Kult. akce	Počet resp.:
týdně	4
měsíčně	5
ročně	1
vůbec	-

Vzděl. aktivity	Počet resp.:
klubové aktivity	10
A3V	4
trénování paměti	3
U3V	-
nenavštěvuje	-

NEÚČASTNÍCI SE AKTIVIT

Četnost vycházení z bytu	Počet resp.:
do 2x denně	-
nad 2x denně	8
týdně	2

Typická aktivita	Počet resp.:
péče o domácnost	4
pasivní aktivity	3
všestrannost	1
péče o psa	1
rodinné oslavy	1

Koníčky	Počet resp.:
pasivní aktivity	8
sportovní aktivity	5
tvořivé aktivity	3
zahrádkaření	3
ostatní	2

Kult. akce	Počet resp.:
týdně	-
měsíčně	3
ročně	3
vůbec	4

Vzděl. aktivity	Počet resp.:
nenavštěvuje	10
klubové aktivity	-
A3V	-
trénování paměti	-
U3V	-

Důvod nenavštěvování	Počet resp.:
nezájem	6
zdravotní překážky	2
místní nedostupnost	2
nedostatek volného času	2

SOCIÁLNÍ KONTAKTY

U3V

Četnost setkávání s rodinou	Počet resp.:
denně	2
týdně	7
měsíčně	1

Četnost schůzek s přáteli	Počet resp.:
denně	-
týdně	4
měsíčně	5
nemá přátele	1

Počet osobních setkání během 1 týdne	Počet resp.:
do 10	-
nad 10	10

Pocit samoty	Počet resp.:
ANO	4
NE	6

Způsob vyrovnání	Počet resp.:
poslech hudby	1
aktivita	1
návštěvy	1
četba	1

KLUBY

Četnost setkávání s rodinou	Počet resp.:
denně	2
týdně	4
měsíčně	4

Četnost schůzek s přáteli	Počet resp.:
denně	1
týdně	7
měsíčně	2
nemá přátele	-

Počet osobních setkání během 1 týdne	Počet resp.:
do 10	-
nad 10	10

Pocit samoty	Počet resp.:
ANO	2
NE	8

Způsob vyrovnání	Počet resp.:
četba	1
společnost	1

NEÚČASTNÍCI SE AKTIVIT

Četnost setkávání s rodinou	Počet resp.:
denně	5
týdně	4
měsíčně	1

Četnost schůzek s přáteli	Počet resp.:
denně	-
týdně	4
měsíčně	1
nestýká se s přáteli	2

Počet osobních setkání během 1 týdne	Počet resp.:
do 10	7
nad 10	3

Pocit samoty	Počet resp.:
ANO	2
NE	8

Způsob vyrovnání	Počet resp.:
procházka se psem	1
aktivita	1

SOBĚSTAČNOST

U3V

Soběstačnost v každodenních činnostech	Počet resp.:	Pomoc poskytuje	Počet resp.:	Způsob přípravy oběda	Počet resp.:	Příjemce dávek	Počet resp.:	Dělá ČR pro seniory dostatek	Počet resp.:
ANO	8	rodina	2	sám/a	9	ANO	10	ANO	8
NE	2			stravovací zařízení	1	NE	-	NE	2

KLUBY

Soběstačnost v každodenních činnostech	Počet resp.:	Pomoc poskytuje	Počet resp.:	Způsob přípravy oběda	Počet resp.:	Příjemce dávek	Počet resp.:	Dělá ČR pro seniory dostatek	Počet resp.:
ANO	7	pečovatel. služba	1	pečovatelská služba	1	ANO	1	ANO	10
NE	3	rodina	2	stravovací zařízení	1	NE	9	NE	-
				sám/a	8				

NEÚČASTNÍCI SE AKTIVIT

Soběstačnost v každodenních činnostech	Počet resp.:
ANO	8
NE	2

Pomoc poskytuje	Počet resp.:
rodina	2

Způsob přípravy oběda	Počet resp.:
sám/a	10

Příjemce dávek	Počet resp.:
ANO	-
NE	10

Dělá ČR pro seniory dostatek	Počet resp.:
ANO	5
NE	3
NEVÍ	2

OTÁZKY VZTAHUJÍCÍ SE KE STUDIU NA U3V

Důvod zahájení studia	Počet resp.:
vzdělávání	5
udržení kondice	2
aktivní prožití stáří	1
společ. setkávání	1
pocit osamění	1

Splněná očekávání	Počet resp.:
ANO	10
NE	-

Jak jsou plněna?	Počet resp.:
zisk nových vědomostí	5
udržení přehledu o současném dění	3
zisk nových dovedností	3
náplň volného času	2
sociální kontakty	2
trénování paměti	1
zmírnění obav z nových technologií	1
procvičování jazyka	1

Změny ve využití volného času	Počet resp.:
ANO	9
NE	1

Jaké jsou změny?	Počet resp.:
vznik nových přátelství	3
méně volného času	3
smysluplné využití volného času	3
vznik nových zájmů	1

Zájem o získání absolventského titulu	Počet resp.:
ANO	1
NE	9

Realizace přípravy generace 50+	Počet resp.:
ANO	6
NE	4