

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra sociologie a andragogiky

**AKTIVNÍ STÁRNUTÍ – VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY PRO
SENIORY**

ACTIVE AGING - EDUCATIONAL PROGRAMS FOR SENIORS

Bakalářská diplomová práce

Pavla Vyroubalová

Vedoucí bakalářské diplomové práce: PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková

Olomouc 2011

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne

Obsah

Úvod	4
1 Aktivní stárnutí.....	5
1.1 Aktivní stárnutí - pohybové aktivity	7
1.2 Aktivní stárnutí – vzdělávací aktivity	8
2 Stárnutí	10
2.1 Změny v průběhu stárnutí.....	11
3 Senior.....	14
3.1 Pojem senior	14
3.2 Členění a terminologie seniorského věkového období.....	15
3.3 Rysy seniorské populace	15
4 Programy edukace seniorů	17
4.1 Univerzity třetího věku.....	17
4.2 Akademie třetího věku	20
4.3 Kluby důchodců	23
4.4 Seniorská centra	24
4.5 Jiné typy edukačně podpůrných programů a možnosti edukace seniorů	26
4.5.1 Edukační aktivity veřejných knihoven	26
4.5.2 Programy přípravy na stáří a zdravé stárnutí.....	27
4.5.3 Tréninky paměti	28
4.5.4 Programy zaměřené na tělesnou a pohybovou výchovu seniorů	29
Závěr.....	30
Anotace.....	31
Použitá literatura:	32

Úvod

Stárnutí a stáří čeká většinu z nás. Budeme se muset časem vyrovnávat se spoustou změn přicházejících v procesu stárnutí. Někteří si dokážou poradit sami, ale jiní budou potřebovat pomoc. Tu mohou najít v aktivním stárnutí a různých vzdělávacích programech.

První kapitola mé práce se věnuje aktivnímu stárnutí. Součástí aktivního stárnutí mohou být jak aktivity pohybové, tak aktivity vzdělávací. Aktivita ve stáří je velmi důležitá, může fungovat jako prevence vzniku některých nemocí, může také seniorům pomoci smysluplně vyplnit volný čas, kterého mají daleko více než dříve a také hraje velmi důležitou roli při udržování sociálních kontaktů seniorů, například v rámci navštěvování různých vzdělávacích institucí.

Druhá kapitola se týká stárnutí, konkrétně pak změn, ke kterým u člověka v procesu stárnutí dochází.

Ve třetí kapitole vysvětlím pojem „senior“ a také proč se používá právě tento pojem, ačkoli jich pro označení této věkové skupiny existuje více. Dále pak uvedu členění seniorského věkového období a nakonec charakteristické rysy seniorské populace, které jsou klíčové proto, že se z nich musí při tvorbě možností aktivního stárnutí vycházet.

Poslední, čtvrtá kapitola, představí konkrétní možnosti aktivního stárnutí, které jsou seniorům k dispozici.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaké mají senioři možnosti při tvorbě jejich druhého životního programu. Seniorská populace je, jako každá jiná, heterogenní. Jiné možnosti mají senioři žijící v domovech důchodců, jiné senioři žijící v ústavech sociální a zdravotní péče a jiné zase senioři žijící doma. Já se v této práci zaměřím právě na populaci seniorů žijících doma.

1 Aktivní stárnutí

„Psychologická teorie aktivního stárnutí předpokládá, že ve stáří jsou v podstatě zachovány potřeby středního dospělého věku – především potřeba být nadále aktivní a mít pocit užitečnosti. Odchod do důchodu a s ním související úbytek sociálních kontaktů znamená omezení aktivity a sníženou možnost komunikace. Ukončením pracovní činnosti ztrácí jedinec svou profesní roli a tím i svou funkční identitu. Má roli, která má charakter „ne-role“, což ho často demoralizuje a snižuje jeho vlastní hodnotu (Mühlpachr 2004, s. 138).

Aktivní teorie se snaží nalézt odpověď jak se mají jednotlivci přizpůsobit s věkem souvisejícím změnám, jako je odchod do důchodu, chronické nemoci, a ztráta role. Úspěšné stárnutí je vnímáno především jako rozšíření středního věku, v němž se starší lidé snaží udržet role, vztahy a postavení v pozdějším životě. Na základě analýzy Roberta Havighursta z Kansas City Studies of Adult Life je uvažováno, že dobře nastavená starší osoba bere jako náhradu za poslední role produktivní role v dobrovolných, na dobré víře založených volnočasových sdruženích. To by předpokládalo, že čím více aktivní starší člověk, tím větší je jeho životní spokojenost, pozitivní sebepojetí a nastavení. Proto jsou na věk zaměřené politiky a programy pojety jako způsoby, jak vyvinout nové role a aktivity, často v souladu s chováním ve středním věku, a podporují sociální integraci. Do značné míry je aktivní teorie v souladu s tím být užitečný v placené práci, mít individuální zodpovědnost a produktivitu. Ztráty těchto vlastností jsou považovány jako důkaz úpadku. Mnoho starších lidí si internalizovalo tuto perspektivu a věří, že udržování aktivity jim pomáhá udržovat životní spokojenost. Aktivní teorie nicméně nebere v úvahu osobnost, sociální třídy, a životní styl - zejména zdraví a ekonomické rozdíly - mohou být nápadnější než otázky nalezených vztahů mezi aktivitou a životní spokojeností, zdravím a spokojeným bytím. Ve skutečnosti, hodnota umístěná staršími lidmi do aktivního stárnutí se odráží společně s těmito ostatními faktory v jejich životních zkušenostech. Aktivní teorie definuje stárnutí jako společenský problém, který lze řešit tím, že se pokusíme udržet postavení,

role a aktivity podobné těm z předchozích fází života (Hooyman, Kiyuk 2011, s. 316-317).

Mühlpachr říká, že „Jeden z důležitých kompenzačních mechanismů je rozvíjení systému vzdělávání pro starší populaci. Výzkumy potvrzují, že vzdělávací aktivity v postproduktivním věku přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti i k fyzickému a duševnímu zdraví. Vzdělávání může usnadnit zvládání vývojových úkolů v průběhu života a může pomoci zajistit úspěšný přechod a adaptaci v pozdějších stadiích. Může také zlepšit orientaci v nových životních situacích a schopnost samostatně se rozhodovat. Vzdělávání ve starším věku se tak stává nutnou podmínkou pochopení života ve stále se měnícím světě. Prostřednictvím nových informací poskytuje seniorům možnost volby jak uspořádat svůj vlastní život, jak být psychicky vyrovnanější a spokojenější (Mühlpachr 2004, s. 138).“

Do určité míry je tedy prevencí nesoběstačnosti ve stáří aktivita. To znamená hlavně rozvíjet dosavadní aktivity, zejména vzdělávací a pohybové. Dále lze hledat nové dostupné aktivity přiměřené zdravotnímu stavu, vzdělání, dosavadním zvyklostem a možnostem, někdy nazývané jako tzv. náhradní aktivity (Zavázalová 2001, s. 79). Činností se funkce lidského těla i mysli posilují, udržují a rozvíjejí, nečinností se ztrácejí (Rheinwaldová 1999, s. 11).

Důležité pro kvalitu života ve stáří je vytvořit si program pro volný čas. Prevence maladaptace na penzionování spočívá v zajištění aktivity. Udržení a navázání nových kontaktů v rámci generace, společná setkání vrstevníků, ale i mezigenerační kontakt a vůbec komunikační možnosti mají velký význam pro prožití kvalitního stáří hlavně u lidí, kteří byli zvyklí pohybovat se ve společnosti a komunikovat s různými lidmi v rámci profese. Jakákoliv aktivita ať už sociální, psychická nebo fyzická dává životu ve stáří smysl a naplnění. Dostatečné finanční možnosti, dobré bytové podmínky, sousedské a přátelské vztahy a zejména spolehlivé rodinné zázemí podporují rozvoj aktivity a společenských kontaktů. Význam má i dostupnost a nabídka aktivit pro staré lidi v rámci komunity.

Např. možnosti rekreace, vzdělávání, kulturního a sportovního vyžití, nabídka služeb, a možnosti dopravy a další faktory ovlivňující aktivitu a kvalitu života starých lidí v komunitě (Zavázalová 2001, s. 79).

O vytvoření životního programu ve stáří, přesněji druhého životního programu, hovoří i Haškovcová, která říká, že „Podmínkou pro konstrukci druhého životního programu je především znalost potřeb stárnoucího a starého člověka. Ten potřebuje přiměřené zdraví, materiální a finanční zabezpečení a dále místo, kde je doma, kde se cítí vážen a ctěn a kde ho má někdo rád. Pokud najde stárnoucí člověk smysl svého dalšího života výhradně ve sféře svého soukromého života a je spokojen, proč ne. Potíž je, že mnoho stárnoucích lidí mělo a má potřebu být nadále platným a prospěšným občanem i nad rámec svého soukromého života. Samozřejmě, že uvedené potřeby jsou zcela opodstatněné, ale konec konců nejsou typické jen pro stáří. Začínajícím důchodcům však byla upřena možnost realizace v prostoru veřejného sektoru. Odchodem „do stáří“ nepřestávají být tyto potřeby aktuální, pouze jejich naplňování musí mít odlišný konkretizovaný obsah, i když se upíná ke stejným cílům (Haškovcová 2010, s. 125).“ Haškovcová dále hovoří o zájmové činnosti, neboli koníčcích, z pohledu druhého životního programu, kdy říká, že „Aby se „koníčková“ činnost mohla stát skutečným druhým životním programem, musela by pozbýt charakter náhradnosti, doplňkovosti a někdy až lacině pojímané „pouhé zábavy“. Společnost i jednotlivci by museli společně uznat zájmovou činnost za nosnou, což se děje pouze částečně (Haškovcová 2010, s. 126).“ Jednou z možností druhého životního programu pro seniory jsou univerzity a akademie třetího věku, kterými se budu zabývat ve čtvrté kapitole.

1.1 Aktivní stárnutí - pohybové aktivity

Vhodně zvolená pohybová aktivita může hrát významnou roli nejen v prevenci řady onemocnění a v oddálení nástupu regresivních procesů, ale především ovlivňuje fyzický a psychický stav seniorů. Ukazují se jasné pozitivní účinky na zlepšení srdečně-oběhového systému, pohybového aparátu, držení těla, motoricko-koordinačních schopností a imunitního

systému. Zlepšuje se každodenní práce jedince, schopnost sebeobsluhy, mění se i smysl života. Senioři mohou znovu zažívat neopakovatelné zážitky, život začíná mít nový směr, ztrácí se jeho prázdnota a senioři spolupracují na tvorbě chodu jejich směřování života. Vyjadřují svoje pocity, touhy, zážitky. Při společném absolvování pohybových aktivit může docházet ke zlepšení komunikačních schopností, zlepšení týmové spolupráce, oživení a upevnění vzájemných vztahů, může docházet ke zvýšení sebevědomí jednotlivců, díky novým zážitkům v netradičních situacích mohou senioři získat nové poznatky o sobě i o ostatních (Blahutková, Dvořáková 2005, s. 125).

V jednotlivých městech a obcích existují různé tělovýchovné možnosti pro seniory a začíná jich přibývat. Podle Kalvacha je klasickým příkladem s dlouhou tradicí Kardioklub při Fakultní nemocnici v Praze Motole. Pohybovým aktivitám seniorů se konečně začala věnovat i fitness a rekondiční centra – nabízejí speciální programy. Velmi užitečné mohou být pro seniory zdánlivě exotické kurzy jógy a tai-chi, které kromě jiného pomáhají zlepšovat stabilitu při chůzi a poskytují také relaxaci (Kalvach 2005, s. 12).

1.2 Aktivní stárnutí – vzdělávací aktivity

Představa, že vzdělávání člověka je omezeno na období jeho dětství a mládí, je už dávno překonaná. Vzdělávání je dnes chápáno jako celoživotní proces. Jedním z důležitých požadavků celoživotního vzdělávání je, aby příležitost k němu měli skutečně všichni. Cílem je vytvořit takové podmínky a vzdělávací příležitosti, aby lidé cítili potřebu vzdělávat se a zdokonalovat a také mohli a chtěli tuto svou potřebu uspokojit v průběhu celé své životní dráhy, tedy i v postproduktivním věku (Mühlpachr 2004, s. 132).

Že se člověk učí, pokud žije, a že se může a má učit i ve starším věku, je už dávno známo. Mühlpachr uvádí jako příklad Komenského školu stáří, v níž se lidé mají učit moudře využívat výsledků své práce a správně prožívat zbytek svého života. Přesto však podle něj byly vzdělávací potřeby

starších a starých lidí dlouhou dobu ignorovány. Svůj podíl na tomto stavu měla i věda o stárnutí a stáří, gerontologie, která spolu s gerontopsychologií vytvářela negativní obraz stáří. Tato etapa životní cesty byla spojována především s různými omezeními, nemocemi, ztrátami a z nich vyplývající pasivitou starších a starých lidí (Mühlpachr 2004, s. 132).

Jedním z důležitých mezníků ve starším věku je odchod do důchodu. Lidé prožívají toto období zcela odlišně. Někteří se snaží dosáhnout v rámci svého volného času vše, co nestíhali v pracovním zatížení, někteří se věnují aktivně sobě a svým novým zálibám, jiní jsou nešťastní ze ztráty pracovního stereotypu a společenské izolace. Přitom toto období lidského života představuje především dostatek volného času a je tedy přímo ideálním prostorem pro využívání volného času v rámci dalšího vzdělávání a volnočasových aktivit. Výchova a vzdělávání nejsou tedy omezeny pouze na období dětství a mládí a přesouvají se i do těchto oblastí, zejména zřizováním univerzit 3. věku a jiných vzdělávacích možností (Blahutková, Dvořáková 2005, s. 123).

Livečka uvádí významné funkce, které plní vzdělání v postproduktivním věku v životě seniora:

- funkce preventivní (opatření v předstihu ke stárnutí)
 - funkce anticipační (přípravenost na změnu stylu života a odchod do důchodu)
 - funkce rehabilitační (znovuobnovení a udržení sil)
 - funkce posilovací (rozvoj zájmů, potřeb, podpora kvality, kultivace)
- (Livečka 1979).

Preventivní funkce je naplňována různými opatřeními, které za předpokladu, že jsou prováděny v určitém předstihu, pozitivně ovlivňují průběh stárnutí a stáří a mohou tak staršího člověka na toto období alespoň částečně připravit. Anticipační funkce přispívá k pozitivní připravenosti na změny ve stylu života, k nimž dochází zejména ve spojení s odchodem do důchodu. Rehabilitační funkce je spojena se znovuobnovováním a udržováním fyzických a duševních sil a s přípravou činností pro další existenci jedince. Za nejvýznamnější je považována posilovací funkce. Ta

přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností lidí v postproduktivním věku, k podpoře jejich aktivity, ke kultivaci jejich zájmů a potřeb. Podle charakteru působení bychom tuto funkci měli označovat jako stimulační, případně kultivační (Mühlpachr 2004, s. 138).

Spektrum možností pro rozvoj různorodých aktivit v období stáří je široké a pestré. V nabídce programů je třeba zohlednit zájmy příslušné seniorské populace (vesnice, město apod.) nebo také předem anketou tento zájem zjistit. Rovněž organizátoři a pořadatelé mohou být různí. Kromě zainteresovanosti společenských, dobrovolných subjektů a dalších institucí je nezbytný zájem samotných seniorů a jejich podpora. Bez nich by to nešlo. Důležitá je také informovanost a publicita v médiích i v komunitě, například prostřednictvím Svazu důchodců, invalidů, sociálních a kulturních pracovníků odborů města nebo obce. Někdy je třeba zajistit motivaci seniorů na provozování určité aktivity a podporu jejich okolí, sousedů, rodiny a přátel. Často se jim poprvé nechce, ale další programy už sami vyhledávají a těší se na ně (Zavázalová 2001, s. 80).

V této kapitole jsem uvedla, jak důležité je pro seniory prožívat stárnutí aktivně a také, že mají senioři více možností, jak toho dosáhnout. K dispozici jsou jim jak pohybové aktivity, tak vzdělávací aktivity.

2 Stárnutí

Stárnutí je přirozený proces, který se týká většiny z nás. V procesu stárnutí dochází ke spoustě změn v životě člověka, ať už fyzickým, psychickým nebo jiným. Jedním z důležitých mezníků je odchod do důchodu.

Odchodem do důchodu zůstává starý člověk často na okraji společenského života, může ztrácet víru ve své vlastní síly, což může vést k depresi, k pocitům osamělosti a nepotřebnosti (Hudcovic 1983, s. 13). Odchodem do důchodu se mění životní stereotyp, přerušují kontakty, sníží se finanční zdroje a starý člověk mnohdy začíná žít osaměle. Senior by se měl z hlediska prevence osamělosti, izolace, ale i pro jeho vlastní uspokojení, pro pocit prospěšnosti a užitečnosti, zapojit do zájmové

činnosti, veřejné aktivity. V rámci této prevence by měl rozvíjet své zájmy, záliby, koníčky (Zavázalová 2001, s. 44).

Nejlepší prevencí předčasněho stárnutí a prostředkem k prodloužení aktivního života je, kromě zdravého způsobu života a prevence vzniku onemocnění, aktivní využívání zkušeností, schopností, které byly získány v průběhu celého života. Se zvyšujícím se věkem klesá fyzický potenciál. Psychický potenciál se tak rychle nesnižuje, může dokonce růst a starý člověk může dlouhou dobu získané zkušenosti a vědomosti využívat. Názory na zaměstnávání starých osob (po nároku na starobní důchod) se různí. Dosažení důchodového věku neznamena automaticky důvod pro odchod do důchodu. Je třeba postupovat zcela individuálně a přihlížet ke skutečným tělesným a duševním schopnostem, eventuelně i přání starého člověka. Nucený odchod do důchodu je problematický, pro starého člověka mnohdy stresující, období odchodu do důchodu je závažným rizikovým momentem. Někdy, naopak, si odchod do důchodu starý člověk přeje, těší se na „zasloužený odpočinek“, někdo také odchází ze zdravotních důvodů (Zavázalová 2001, s. 44).

2.1 Změny v průběhu stárnutí

„Stárnutí musíme vnímat jako součást vývoje organismu, jde však o proces, při němž dochází k postupné ztrátě fyzických a psychických schopností. Dále je doprovázen výrazným růstem rizika onemocnění a smrti a také mnoha sociálními problémy. Stárnutí je provázeno změnami funkceschopnosti organismu, přičemž postiženy jsou prakticky všechny systémy. Stárnutí je výrazný a důležitý jev v životě člověka (Javorská 2005, s. 108).“

Podle Čornaničové je stárnutí „přirozený, zákonitý a všeobecný jev, kterému podléhají všechny živé bytosti, tedy i člověk. Stárnutím se nazývá přirozený, nepřetržitý, pozvolně plynoucí proces změn, kterým podléhá organismus v průběhu času, ale které jsou takto označovány až v pozdějším věku. Zpočátku se změny projevují nenápadně, v pokročilém věku se projevy stárnutí zrychlují. Stárnutí se projevuje viditelnými jevy –

fenomény. Projevy fyziologických změn mohou mít za následek zmenšování odolnosti organismu vůči nepříznivým vlivům, úbytek svalové síly, hmoty a energie, poruchy činnosti jednotlivých orgánů, snižování senzorické kapacity (zhoršení smyslového vnímání a ostrosti smyslů), snižování motorické kapacity atd. I když v procesu stárnutí vystupují do popředí biologické změny, které jsou provázané progresivním a kumulativním zhoršováním fyzické stránky vystupování, tohle všechno se odráží také v psychologické charakteristice starých lidí (Čornaničová 1998, s. 39-42).“

Pacovský a Heřmanová uvádí psychické změny, které nejčastěji mohou nastat v období stárnutí a staroby. Tyto změny se týkají psychických důsledků změn v percepci (smyslovém vnímání). S přibývajícím věkem se zhoršuje výkonnost analyzátorů (zrakového, sluchového, čichového, chuťového, hmatového). Týkají se také změn v rozumových schopnostech, ve kterých jsou však značné individuální rozdíly. Mohou se týkat klesání pozornosti (nedostatek koncentrace), zhoršování paměti, zpomalování reakcí na různé vnější podněty. Dále jsou to změny v emocionalitě a motivaci – u některých osob se neprojevují podstatnější odchylky, ale všeobecně platí, že s pokračujícím věkem se snižuje kontrola emocí tak, že staří lidé jsou citově labilnější, náladovější. Mnoho ovšem záleží na povahových typech a osobnosti. Jako poslední uvádí změny v adaptaci, zejména zhoršení přizpůsobivosti na změněné podmínky (Pacovský, Heřmanová 1981, s. 81).

Také Kalvach zmiňuje psychické změny související se stárnutím. Patří k nim pasivita a nečinnost, které vedou k úpadku, včetně např. chudnutí slovníku. Je proto vhodné dbát v procesu stárnutí i ve vlastním stáří o přiměřenou psychickou a sociální aktivitu, jako je například komunikace, četba, křížovky, stolní hry, vzdělávání atd. Jde také o psychickou pohodu. Podle Kalvacha profesor psychologie Josef Švancara doporučuje v psychohygieně stáří, ve snaze o co nejlepší adaptaci na stáří, usilovat o 5P, kterými jsou: perspektiva (zachovat, upřesňovat a pěstovat svůj životní program a pozitivní výhled do budoucna), pružnost (zůstat

otevřený novým podnětům, usilovat o pochopení nových dějů i nových postupů, i ve stáří se vzdělávat), prozíravost (vidět věci v souvislostech, vybírat přiměřené cíle a činnosti, připravit se na různé ztráty a obtíže, které stáří často přináší, přemýšlet o jejich kompenzaci, včas zajistit vhodné bydlení i finanční prostředky pro klidný a aktivní život po penzionování), porozumění (usilovat o pochopení druhých, o dobré vztahy, nepropadat úkornosti, vyčítání, poučování, hádavosti), potěšení (pěstovat aktivně dobrou náladu, mít se nač těšit, umět užívat drobných radostí všedního dne) (Kalvach 2005, s. 4-5).

Mimořádně důležité jsou pro skupinu seniorů tyto fenomény: zdravotní stav, sociální kontakty a finanční zdroje. Dobrý zdravotní stav je předpokladem k tomu, aby jedinci svá seniorská léta prožívali bez závažných zdravotních problémů, což jim umožní vykonávat ty aktivity, které jim přinesou pocit seberealizace a spokojenosti (Javorská 2005, s. 108).

Každý máme jiné předpoklady, cíle a návyky, stejně tak i senioři. Lze ale připomenout obecné potřeby, bez jejichž naplnění je spokojenost málo pravděpodobná. Patří k nim zabezpečení (přiměřené životní podmínky a prostředky), nezávislost (autonomie, svébytnost, kontrola nad dnem), seberealizace (smysluplnost, životní program), participace (včlenění do společnosti, podíl na jejím životě, sounáležitost v rámci rodiny či jiného společenství, dostatečné sociální vztahy) a konečně důstojnost. Důležité pro spokojenost a sebeúctu ve stáří je zachování osobní identity, nezlomení životního příběhu, to, co lze vyjádřit slovy, „stále jsem to já“. Je třeba „držet svou úroveň“ v návycích, v jednání, v nárocích na sebe i v péči o svůj vzhled, o to, jak působíme na ostatní. I ve svízelných podmínkách je třeba nerezignovat (Kalvach 2005, s. 4-5).

Jak je vidět, u člověka v procesu stárnutí dochází k mnoha změnám, na které by měl být připraven a se kterými by se měl nějakým způsobem vyrovnat. Vyrovnávání se změnami může být náročné, ale také nemusí. Hlavně, vždy je potřeba chtít, snažit se a něco pro to udělat.

3 Senior

V této kapitole vysvětlím, proč se používá právě pojem senior a ne jiné pojmy označující tuto cílovou skupinu, na kterou jsem se zaměřila. Dále v této kapitole uvedu členění seniorského věkového období a charakteristické rysy seniorské populace.

3.1 Pojem senior

Kromě pojmu „senior“ existují ještě další pojmy označující tuto věkovou skupinu, jako například „geront“, „důchodce“ nebo „senescent“. Proč se tedy v souvislosti s edukací nepoužívají právě tyto pojmy, vysvětlím v této podkapitole.

„Pojem senior se začal v edukační praxi používat spontánně, jako významově neutrální termín. Nahradil tu jiné terminologické vymezení, které vznikaly na půdě lékařských, psychologických, sociologických a jiných vědních disciplín pro označení člověka staršího a starého věkového období. Při zpracování problematiky edukace seniorů je používán pojem senior jako jeden ze základních termínů. Pro jeho používání hovoří více důvodů: chybí jiné emočně nezatažené, všeobecné označení člověka v celém věkovém období sénia; systémově navazuje na pojem sénium jako označení celého věkového období staroby; příznivě ho přijali a používají ti, na které se vztahuje – účastníci seniorských edukačních aktivit; je významově přehledný, ohybný a lehko se z něho dají tvořit odvozeniny (Čornaničová 1998, s. 26-27).“

Pro označení věkové skupiny starších lidí existují i jiné pojmy. „V porovnání s termínem senior se termín geront dostal do vědomí laické veřejnosti v souvislosti s působností geriatrických pracovišť. To je jeden z důvodů, proč se termín geront v běžném myšlení často spojuje s obrazem starého nemocného nebo nesoběstačného člověka. Termín senescent, který je často používán v psychologické literatuře, bývá zase u některých autorů vymezený jen pro první období staroby. Navíc, v laické veřejnosti, z které pochází účastníci edukačních aktivit, má ve značné míře pejorativní nádech, evokuje termín senilita, který se také nepoužívá jenom v jeho odborném

významu a v přiměřených souvislostech. Nepříjemně působí i zdánlivě jednoduché označení starý. Termín důchodce zase evokuje spíše označení jistého sociálního statusu, existenci důchodu jako finančního zdroje příjmu a ve své podstatě se nemusí vztahovat jen na poběratele starobního důchodu. Taktéž, když se hovoří o seniorech v široké mezinárodní edukační praxi, ne všichni senioři bývají i důchodci (Čornaničová 1998, s. 26-27).“

Jednotlivé seniorské věkové kategorie mají své označení. Uvádím členění a terminologii seniorského věkového období podle Čornaničové a Petřkové.

3.2 Členění a terminologie seniorského věkového období

Členění seniorského věkového období je v odborné literatuře více, ale nejčastěji je možné se setkat se členěním po patnáctiletých cyklech:

- | | |
|---------------|---|
| 60-74 let | rané stáří, starší věk; jednotlivec je označován jako starší člověk, hovoříme o mladých seniorech |
| 75-89 let | vlastní stáří, jednotlivec je označován jako starý člověk, hovoříme o starých seniorech |
| 90 a více let | dlouhověkost; hovoříme o velmi starých seniorech |

Co je důležité v souvislosti s edukační praxí je to, že po 60. roku věku člověka se vžilo spojení „třetí věk“, s čímž se setkáváme například u univerzit třetího věku a akademií třetího věku. Tento termín vychází ze zjednodušeného členění lidského života na tři základní životní etapy, totiž dětství a mládí, dospělost a stáří. Tento termín se rozšířil a ujal také proto, že je eufemistickým (zjemňujícím) označením starých lidí a stáří (Petřková, Čornaničová 2004, s. 27).

3.3 Rysy seniorské populace

Seniorská populace má stejně jako všechny ostatní skupiny populace své charakteristické rysy. Kalvach uvádí v souvislosti se seniorskou populací řadu charakteristických znaků. Patří mezi ně heterogenost, proměnlivost, ohroženost, zranitelnost, převaha žen, ekonomická

limitovanost, změna struktury volného času, ohrožení v souvislosti se silničním provozem i dopravou a nemocnost, která je často spojena se ztrátou soběstačnosti (Kalvach 1997).

Heterogenost seniorské populace je dána jedinečností schopností a osobnostních vlastností, variabilitou involučních biologických procesů i různou mírou chorobných změn. Jednotlivé generace seniorů se vyvíjejí, liší se svou vzdělanostní strukturou, aktivitou a nároky, proto hovoříme o proměnlivosti seniorské populace. Ohrožení a rizika jsou spatřována například ve věkové diskriminaci, vytěsňování ze společnosti, generační intoleranci, v předsudcích, v osamělosti, v rychlém vývoji společnosti (např. zastarávání technologických znalostí), ve vyšší nemocnosti a ve zvýšeném riziku ztráty soběstačnosti, v poklesu schopnosti a vůle signalizovat své potřeby a potíže, v manipulování, v zanedbávání a týrání nesoběstačných seniorů (Kalvach 1997).

Někteří senioři jsou ekonomicky limitováni, protože odchodem do důchodu jim klesne příjem. Někdy tak omezují řadu aktivit, které jim dříve přinášely radost. Odchodem do důchodu dochází ke změně struktury volného času. Ztráta pracovní role a prestiže, nadbytek volného času a pokles životní úrovně mohou vyústit v tzv. syndrom z penzionování. Řešením je nabídka vhodných aktivit (poznávacích, vzdělávacích, pohybových aj.), příprava na stáří a vytváření tzv. druhého životního programu a také podpora společnosti při vytváření pracovních míst v zařízeních pro seniory. Další riziko představuje ohrožení v souvislosti se silničním provozem a dopravou. Chování seniorů-chodců je negativně ovlivňováno poruchami pohyblivosti, stability a prodloužením reakčního času. Závažným problémem je také adaptabilita starších řidičů na technické novinky (Kalvach 1997).

Stáří je také doprovázeno zvýšeným výskytem nemocí a zdravotních obtíží. Zejména ve vyšším věku je hlavním ohrožením vyplývajícím z nemocí ztráta soběstačnosti, která prohlubuje závislost na rodině, na sociálních a pečovatelských službách. Znamená také často vytržení

z domácího prostředí s následnou ústavní péčí (Petřková, Čornaničová 2004, s. 28-29).

V každém věku se může člověk vyvíjet, může získávat, dělat pokroky, vyrovnávat se se ztrátami a nedostatky a žít naplno. Ve stáří je člověk zranitelnější nahromaděním různých životních zvrátů a změn. Nejzávažnější jsou například již zmíněný odchod do důchodu, odchod dětí z domova, narození vnoučat, smrt blízkých, známých nebo vrstevníků, změna bydlení nebo vstup do domova důchodců. Každý člověk má potřebu seberealizace a sebenaplnění v celém průběhu života. Tyto potřeby patří v hierarchii potřeb mezi ty vyšší a jsou nezbytné i ve stáří pro prožití plnohodnotného života (Zavázalová 2001, s. 77).

4 Programy edukace seniorů

Možností edukace seniorů a vzdělávacích programů pro seniory je skutečně mnoho. V následujících podkapitolách podrobněji rozeberu Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku, kluby důchodců, seniorská centra a jiné typy edukačně podpůrných programů pro seniory, jako jsou edukační aktivity veřejných knihoven, programy přípravy na stáří a zdravé stárnutí, tréninky paměti a programy zaměřené na tělesnou a pohybovou výchovu seniorů.

4.1 Univerzity třetího věku

Univerzity třetího věku jsou asi nejznámějšími a nejrozšířenějšími vzdělávacími možnostmi pro seniory. V České republice jich máme mnoho, působí v rámci vysokých škol nebo v jejich spolupráci.

Univerzity třetího věku jsou asi nejnáročnějším způsobem vzdělávání pro seniory. Jedná se o oficiálně uznané instituce, které umožňují občanům postproduktivního věku studium vysokoškolské úrovně v nejrůznějších oborech. U nás jsou postupně zaváděny podle možností příslušné vysoké školy či fakulty a podle zájmu zúčastněných seniorů. V České republice se realizuje tento typ studia v rámci celoživotního

vzdělávání. Od jiných forem vzdělávací činnosti orientované na seniory se liší tím, že poskytuje seniorům vzdělávání na nejvyšší možné, čili univerzitní, úrovni. Účastníci mají obvykle statut mimořádných studentů dané vysoké školy. Tohle vzdělávání má výlučně charakter osobnostního rozvoje, nikoli profesní přípravy a nezakládá tak nárok na profesní uplatnění (kromě dobrovolnických aktivit, například v rámci seniorské populace) (Mühlpachr 2004, s. 139-141).

První univerzita třetího věku vznikla v roce 1973 ve Francii na Univerzitě společenských věd v Toulouse. Založil ji profesor práva a ekonomických věd Pierre Vellase s cílem vytvořit vzdělávací příležitost pro stárnoucí a starou populaci a nabídnout takový program činností, které by odpovídaly podmínkám, potřebám a aspiracím, jež jsou této věkové skupině vlastní. Hnutí U3V se rychle rozšířilo do dalších evropských zemí a posléze i mimo kontinent. Ze zemí střední Evropy se myšlenka U3V ujala nejdříve v Polsku v roce 1975. U nás vznikla první U3V v roce 1986 v Olomouci, o rok později byla založena U3V v Praze na 1. lékařské fakultě UK. Rostoucí počet univerzit třetího věku a potřeba vzájemné komunikace mezi nimi vedla v roce 1977 k založení Mezinárodního sdružení U3V – AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Age), které sídlí v Toulouse (Mühlpachr 2004, s. 139-141).

Z pohledu druhého životního programu, o kterém hovoří Haškovcová, jsou univerzity třetího věku pro seniory velmi vhodnou aktivitou. Základní myšlenkou iniciátorů univerzity třetího věku bylo vytvořit druhý životní program pro ty seniory, kteří se nechtěli spokojit jen se svými koníčky pěstovanými v ústraní. Studenti z řad seniorů se na U3V hlásili z různých důvodů: byli to ti, kteří se chtěli dále vzdělávat, ať již ve svém původním oboru, nebo v jiném, který se jim také líbil, ale na který v životě nezbyl čas, nebo ti, kteří kdysi chtěli studovat, ale nějaké okolnosti jim v tom zabránily. Ne každý senior je ovšem „studijní typ“ a dává přednost tomuto způsobu druhého životního programu, nehledě na to, že je reálně uskutečnitelný pouze v sídlech univerzit. Seniorská populace je vysoce heterogenní, musíme tedy chápat otevření univerzity třetího věku

jako akci, která sice nemůže vyhovět všem, ale může být vítaná pro její určitou, nikoliv zanedbatelnou část. Podle Haškovcové bylo opakovaně doloženo, že když senioři studují a aktivně se účastní některého z odborně garantovaných programů, méně si všímají existujících osobních problémů a lépe je překonávají. Nosný program jim totiž nedovolí lenivět a myslet na obtíže těla. Aktivita a společný zájem jim umožňuje problémy transformovat nebo eliminovat (Haškovcová 2010, s. 127).

Podle Čornaničové je velmi všeobecně možné říci, že „při organizaci práce univerzit třetího věku se střetávají dva základní přístupy, které se v současnosti obvykle v rozličném stupni kombinují:

- přístup, který preferuje intelektuální aktivitu účastníků, zdůrazňuje zejména vysokoškolský charakter studijních aktivit, hlubokou individuální angažovanost posluchačů ve studiu, účast na výzkumných pracích a hlubší svazky univerzity třetího věku s jednotlivými oblastmi činnosti vysoké školy,
- druhý přístup představuje tradiční „osvětový“ pohled na funkci univerzit třetího věku a snaží se rozvíjet zejména masové akce s kompenzačními funkcemi, preferuje také formy výchovně-vzdělávací práce, které umožňují zahrnout do nich velké počty posluchačů a organizovat činnost univerzity třetího věku ve formě široko přístupných forem výchovně-vzdělávací práce (Čornaničová 1998, s. 90-92).“

Další výhoda univerzit třetího věku spočívá v tom, že díky možnosti využít svůj administrativní a intelektuální potenciál, mohou být schopné dělat také výzkum zaměřený na problémy seniorů jako osobité věkové skupiny a také spolupracovat s jinými institucemi a organizacemi, které pracují ve prospěch starších lidí (Čornaničová 1998, s. 90-92). Výzkumné aktivity zmiňuje také Mühlpachr, který říká, že „Analýza realizovaných výzkumných projektů naznačuje, že je věnována dostatečná pozornost přípravě na stáří, tréninkům směřujícím k uchování fyzického zdraví, kognitivní aktivizaci psychických funkcí apod. (Mühlpachr 2004, s. 139-141).“

„Univerzity 3. věku pečují o seznamování s nejnovějšími vědeckými poznatky ve vybraných oborech, prohlubují sebepoznávání, pomáhají získat nadhled a tím i ulehčit přizpůsobování měnící se orientaci v novém prostředí, umožňují sociální kontakty a tím přispívají ke zlepšení chápání kvality života (Blahutková, Dvořáková 2005, s. 123).“

V průběhu poslední doby, kdy se univerzity třetího věku rozvíjely, měnily se také názory na cíle univerzit třetího věku. V první fázi byly uvažovány především tyto cíle:

- seznámit starší občany s vědeckými poznatky,
- prohloubit jejich sebepoznání,
- pomoci jim získat nadhled a tím ulehčit jejich přizpůsobování a orientaci ve stále složitějším a měnícím se prostředí. Potvrzuje se totiž, že vzdělávání a další vzdělávání v průběhu dospělosti i v postproduktivním věku významně ovlivňuje kvalitu života ve stáří.

V posledních letech vystupuje do popředí především sociálně-psychologická funkce vzdělávání v rámci univerzit třetího věku. Kromě uchování přiměřené kvality života se klade důraz na prevenci možného sociálního napětí mezi mladou a starší generací (tzv. ageismus). Cílem vzdělávacích aktivit na univerzitách třetího věku je pak vytvářet předpoklady pro mezigenerační kontakt, nalezení báze pro výměnu zkušeností a pro smysluplný dialog mezi mladšími a staršími lidmi (Mühlpachr 2004, s. 140).

4.2 Akademie třetího věku

Akademie třetího věku představují další velmi rozšířenou formu vzdělávání seniorů. Připravují vzdělávací cykly s jednosemestrálním i vícesemestrálním trváním, ale i krátkodobé cykly. Podle Šipra by název „akademie třetího věku“ měl být vyhrazený pro cykly přednášek, diskuzí a seminářů, které zahrnují nejméně deset společných setkání v určených intervalech, například dvoutýdnových. Do edukačního programu akademií třetího věku je možné zařadit také jiné aktivity, jako jsou exkurze,

pohybově-turistické programy nebo práce v zájmových kroužcích (Šipr 1997b, s. 11-15).

Je potřeba říci, že mezi akademiemi a univerzitami třetího věku je rozdíl, i když organizační strukturu mívají velmi podobnou. Haškovcová uvádí, že rozdíl je především v aktivitě účastníků těchto vzdělávacích programů. „Zatímco akademie seniorům zpříjemňuje život a kultivuje volný čas, univerzity vybízejí účastníky k vysoké aktivitě a osobní angažovanosti. Zjednodušeně řečeno účastník akademie třetího věku může po vyslechnutí přednášky vznést dotazy a případně i diskutovat, pak akci pro sebe zhodnotí a jde domů, zatímco na univerzitě třetího věku musí senior vyslechnuté přednášky doplnit samostudiem a jeho efektivitu prokázat na seminářích, v písemných pracích i v závěrečných zkouškách. I když se přednášky konají třeba jednou za měsíc, může být celý čas mezi nimi vyplněn aktivitou. Samozřejmě ani jednu z těchto forem studia nelze považovat za horší či lepší, neboť každá je jiná a oslovuje jinou skupinu seniorů (Haškovcová 2010, s. 136).“

Obsahové zaměření vzdělávacích cyklů může mít podle Čornaničové několik základních linií:

- výrazná medicínsko-gerontologická orientace, zaměřená na poznatky podporující zdravé stárnutí, zdravou životosprávu a předcházení chorobám, organizace pohybového režimu seniora, opatrování v domácím prostředí apod.,
- občansko-sociální vzdělávání seniorů s cílem podporovat porozumění seniorů sociálním změnám a aktivní zapojení se do nich,
- oblíbený tematický okruh představuje kultura, historie, literatura, umění, ekologie,
- „hobby-aktivity“ ve stáří mohou představovat vhodné vzdělávací téma pro jednotlivé zájmové skupiny seniorů
- „příprava na starší věk“ může představovat samostatný cyklus určený nejmladší věkové skupině seniorů,
- cvičení, rekondiční cvičení a jóga pro starší může představovat samostatný pohybově-výchovný vzdělávací cyklus,

- nevyužitý obsahový potenciál představuje spolupráce s místními středními školami a odbornými učilišti, se vzdělávacími odděleními místních podniků, které by mohly připravit ucelené tematické kurzy podle svojí specializace (Čornaničová 1998, s. 95).

Součástí programu akademií třetího věku bývají příležitostné a doplňující akce. Nejčastěji se jedná o rekreační a sportovní akce nebo různé vycházky. Kromě toho, že umožňují účastníkům realizovat různé formy doplňujících aktivit, jim také dávají možnost navazovat nová přátelství.

Co se týče podoby výuky na akademii třetího věku, měla by mít výrazné rysy zájmového vzdělávání. To se týká obsahu, forem i metod práce. Účastníci na akademii třetího věku by měli tvořit uzavřenou skupinu. Doporučuje se proto jistý stupeň formalizace ve všech etapách vzdělávací práce akademie třetího věku: od přihlášení se ke studiu, přes slavnostní zahájení studia, evidence účasti, ukončení studia, po potvrzení (diplom) o absolvování kurzu. Akademie třetího věku jako vzdělávací instituce je možné považovat za středně náročnou formu vzdělávacích aktivit pro seniory, která by měla být dostupná v každém okresním městě. V nich by měl být dostatečný lidský odborný potenciál a materiální podmínky na jejich realizaci. Vzdělávací obsah mohou přizpůsobovat místním potřebám, možnostem a podmínkám a současně vycházet vstříc skupinovým zájmům účastníků (Čornaničová 1998, s. 96-97).

Akademie třetího věku uspokojují vzdělávací potřeby občanů v postproduktivním věku zejména v těch regionech, kde nejsou vysoké školy. Akademie třetího věku jsou organizovány pod záštitou různých organizací (např. Červený kříž) či institucí (Akademie J. A. Komenského, Domy kultury). Vyznačují se přístupností výkladu a přizpůsobováním obsahu místním potřebám a individuálním zájmům občanů postproduktivního věku (Mühlpachr 2004, s. 139).

„Akademie třetího věku přispívají k rozšiřování znalostí svých posluchačů, ale hlavním posláním je podněcovat účastníky kurzů k aktivitě a k praktickému využívání získaných vědomostí (Šipr 1997a, s. 110).“

4.3 Kluby důchodců

Další možností edukace seniorů jsou kluby důchodců, se kterými se již určitě setkala většina z nás. Jsou možná i známější než univerzity třetího věku a akademie třetího věku, především mezi lidmi, kteří se nijak více nezajímají o celoživotní vzdělávání. Kluby důchodců totiž existují již několik desetiletí a jsou velmi rozšířené. Kluby důchodců nejsou čistě jen formou vzdělávání seniorů, neboť spektrum aktivit, na něž jsou zaměřeny, je velmi široké, a různé přednášky či exkurze jsou jen jedněmi z nich. V rámci aktivního stárnutí jsou však velmi důležité, a proto mají v mé práci své místo.

Podle Livečky jsou zařízení klubového typu základním prostředkem rozvíjení místní kulturně výchovné činnosti a plní tak nezastupitelným způsobem komunikační, sdružovací, kulturně tvůrčí, kulturně interpretační a vzdělávací funkci. Místní kulturní zařízení a jejich činnost nelze nahradit prostředky hromadného kulturně výchovného působení, přestože i ty jsou nenahraditelné. Livečka klade důraz na význam klubového zařízení pro pravidelné scházení a formální i neformální sdružování starších lidí ve volném čase (Livečka 1979, s. 200).

Kluby důchodců se zaměřují na široký okruh zájmových činností důchodců. Vytvářejí především prostor k setkávání důchodců, pro smysluplné využití jejich volného času, pro styk s vrstevníky – se společnostmi stejně starých lidí s podobnými životními zkušenostmi, názory a zájmy (Čornaničová 1998, s. 97-98).

Jak jsem již zmínila, spektrum aktivit klubů seniorů je opravdu široké. Čornaničová uvádí tyto činnosti:

- společné návštěvy kulturních akcí,
- kulturně-tvořivé aktivity, jako například nacvičování scének a lidových zvyků,
- vzdělávací aktivity,
- besedy s lékařem,
- výstavy ručních prací,

- poznávací zájezdy a exkurze,
- sportovně-rekreační aktivity,
- společné vycházky,
- oslavy narozenin svých členů apod. (Čornaničová 1998, s. 97-98).

Podle Livečky bývají zájezdy, výlety a exkurze kromě vlastivědného nebo jiného odborného vzdělávacího působení spojeny s racionálním využitím volného času. Dále zmiňuje, že je významné, aby při exkurzi účastníci nebyli ponecháni sami o sobě, ale aby byli výkladem při svém poznávání exkurzního objektu vedeni. Podle závažnosti námětu se osvědčilo rovněž zpracovat výsledky exkurze s jejími účastníky některou z metod, která přispívá k opakování poznatků a jejich upevnění (Livečka 1979, s. 187).

Edukační činnost klubu důchodců má široký charakter a představuje stálou a významnou součást aktivit klubu důchodců. Výchovně-vzdělávací aktivity v klubech důchodců mají výrazně zájmový charakter – svým obsahem, formami i metodami práce. Vzdělávací akce bývají převážně jednorázové, realizované formou přednášek s besedami. Zřídkakdy jsou realizované cyklické formy vzdělávání. Frekvence klubových setkání seniorů je individuální. Jsou kluby, které jsou otevřené denně, jiné dvakrát až třikrát týdně. Pro mnohé starší lidi klub vytváří pocit druhého domova. Možnost vstupu do klubu má každý senior, který má zájem o plnohodnotné využívání volného času. Klubová činnost se realizuje na bázi dobrovolnosti a bývá různorodá. Ve značné míře závisí na zájmu členů, finančních možnostech, správě klubu a osobnosti vedoucího klubu. Čornaničová cituje Farského „I když silná osobnost vedoucího je rozhodujícím faktorem pro úspěšnou činnost, klub klubem nikdy nedělá jeden člověk, ale vždy je to kolektiv nadšenců-klubistů (Čornaničová 1998, s. 98).“

4.4 Seniorská centra

Seniorská centra jsou charakterizována jako místa určená k poznávání, setkávání a aktivní prožívání seniorského věku, ale i jako místa na formování modelů pozitivního stárnutí pro lidi v předdůchodovém

věku. V porovnání s jinými institucemi pro seniory mají seniorská centra podle Čornaničové dvě základní specifické úlohy:

1. Soustředit potenciál „stříbrných mozků“ (odborníků-expertů seniorského věku) a vytvořit podmínky na využití jejich vědomostního potenciálu v každodenním životě a ve prospěch celé společnosti.
2. Zprostředkovat tyto vědomosti a zručnosti těm, kteří je potřebují a kteří o ně stojí, a tak přispívat k vytváření podmínek pro smysluplné zapojení se populační skupiny seniorů do společenského dění.

Specifickým na seniorských centrech je to, že edukační práce v nich v převážné míře projektují a realizují sami senioři, nebo také lidé v předseniorském věku. Rozsah edukačních forem realizovaných seniorskými centry je velmi široký. Zahrnuje ucelené kurzy, jednotlivé přednášky, časopisecké, rozhlasové a televizní seriály, odborné semináře, přípravu a vydávání brožurek, letáků, monografických prací, ale i přímé poradenství v krizových životních situacích a klubovou činnost. Další oblasti činnosti závisí na aktivitě samotných seniorů, ale i na získané společenské podpoře (Čornaničová 1998, s. 98-99).

U nás máme seniorské centrum například v Praze 6. Funguje od září 2010 v domě s pečovatelskou službou. Určeno je nejen jeho obyvatelům, ale i ostatním seniorům a občanům se zdravotním postižením z Prahy 6. Senioři se zde mohou scházet při pravidelných programech. Senioři se tak již od září mohou zúčastnit například relaxačního cvičení na židlích nebo tréninku paměti v rámci pravidelného týdenního programu. Ten je pak doplněn o přednášky o různých tématech, promítání filmů i společenské hry nebo poslech hudby a četbu. Ve výtvarných dílnách mohou procvičit fantazii i jemnou motoriku, v plánu jsou kurzy práce s počítačem. Do spolupráce by se měly zapojit i Městská a Národní technická knihovna, Národní galerie, vysoké školy z Prahy 6 nebo sokolské organizace. Policie ČR se také zapojila - připravila sérii přednášek o bezpečnosti. V plánu jsou výstavy i taneční odpoledne (Maršálová 2010).

4.5 Jiné typy edukačně podpůrných programů a možnosti edukace seniorů

4.5.1 Edukační aktivity veřejných knihoven

„Veřejné knihovny představují všeobecně přístupné kulturně-výchovné instituce a jednu ze základních historicky formovaných informačních bází společnosti. Veřejné knihovny jsou přirozenými středisky a spojenci aktivního výchovně-vzdělávacího a kulturně-osvětového života v místě svého působení. Hojně zastoupení čtenářů seniorského věku v počtu čtenářů veřejných knihoven dovoluje knihovnám organizovat kolektivně i individuálně vzdělávací aktivity pro čtenáře-seniory (Čornaničová 1998, s. 103-104).“

Edukačním aktivitám v rámci veřejných knihoven není věnováno v odborné literatuře příliš mnoho pozornosti, přesto je podle mě důležité je zde uvést. Nejen proto, že mezi seniory je velké množství čtenářů, kteří do knihoven chodí často a rádi, ale také proto, že v mnohých obcích, zejména těch menších, často představují jediné místo kulturně-vzdělávacího působení pro dospělé. Sahrávají tedy velmi důležitou roli v procesu obohacování života starších lidí.

Většina aktivit v činnosti knihoven má mezigenerační charakter, což je velkou výhodou, neboť mezigenerační kontakt je pro seniory nepochybně přínosný. Charakteristickým rysem výchovně-vzdělávacích akcí knihoven je, že starší lidé mohou být nejen účastníky těchto akcí, ale jsou v nich i aktivními činiteli – lektory, vedoucími čtenářských kroužků, organizátory a tvůrci vzdělávacích programů (Čornaničová 1998, s. 103-104).

Čornaničová uvádí, že podle Kleimana, Matthaidesové a Sakálové knihovny ekonomicky vyspělých krajin reagovaly na nárůst čtenářů v seniorském věku různými typy programů, jako jsou:

- diskusní kluby pro starší,
- oddělení knih pro seniory obsahující knihy s větším typem písma, s menším rozsahem, jednodušší kompoziční a obsahovou strukturou, s ucelenými příběhy,

- rozšířené služby pro imobilní a jinak nesoběstačné seniory s donáškou knih do domu, s předčítáním v opatrovatelských zařízeních,
- aktivity zaměřené na dobrovolnou péči starších čtenářů o děti v knihovnách,
- programy dobrovolných seniorských aktivit v knihovnách na různých úsecích práce knihovny,
- vytvoření SENIORNET-u, nejen samotné sítě, ale i jako učícího centra, kde senioři mohou získat znalosti a schopnosti v tom, jak využívat moderní výpočetní techniku a informační zdroje (Čornaničová 1998, s. 103-104).

4.5.2 Programy přípravy na stáří a zdravé stárnutí

„Historicky první věkově specializované edukační programové nabídky pro seniory představovaly právě programy zaměřené na podporu zdraví a na přípravu na stáří a zdravé stárnutí. Byli to právě lékaři, kteří jako první začali od 70. let popularizovat a realizovat edukační programy přípravy na stáří. Od tohoto období je problematika prevence předčasného stárnutí, přípravy na stárnutí a stáří jedním z hlavních témat gerontologie ve světovém i domácím měřítku (Čornaničová 1998, s. 106-107).“

Gressner uvádí úlohy prevence v geriatrici:

- aktivní prevence předčasného stárnutí,
- aktivní prevence nemocnosti ve starším věku,
- aktivní prevence „břemen“ stáří, čímž rozumíme: aktivitu v komplexu tří úrovní života – fyzické, intelektuální a interpersonální, prevenci osamělosti a izolace, prevenci bezvládnosti a odkázanosti.

Od geriatrické prevence vedla přímá cesta ke zkoumání širších možností pozitivně ovlivňovat proces stárnutí a k požadavku cílevědomé přípravy člověka na stáří jako součásti vlastní zodpovědnosti za stáří. Zdůrazňování potřeby přípravy na starší a starý věk našlo svůj výraz ve vzdělávacích programech pro starší lidi, zaměřených především na zdravotní otázky související se stárnutím (Gressner 1978, s. 11-15).

Nikdy není pozdě změnit životní styl, stravovací a pohybové návyky. I když ve stáří se tak neděje často. Někteří lidé si po objevení zdravotních problémů ve středním věku uvědomují hodnotu zdraví a význam pozitivních změn v životním stylu. Zpravidla není problémem znalost správné životosprávy a pohybového režimu, ale odhodlání a motivace změnit způsob života, zřeknout se některých příjemných požitků a eliminovat rizikové faktory (Zavázalová 2001, s. 79).

4.5.3 Tréninky paměti

Paměť je pro člověka velmi důležitá, používáme ji však naprosto bezděčně a samozřejmě. Fakt, že její správné fungování ve skutečnosti samozřejmostí není, si většinou lidé uvědomí až s příchodem prvních problémů, což bývá zejména ve starším věku, ale může to být i dříve.

Záleží především na každém z nás, zda budeme o svoji paměť pečovat tak, abychom ji mohli využívat, zachovat i rozvíjet do vysokého věku. Způsob, jakým mozek zaktivujeme, závisí na individualitě každého z nás. Někdo se začne učit další cizí jazyk, jiný ovládat počítač, hrát šachy, luštit křížovky či sudoku, další začne psát paměti, básně nebo zvolí cílený program cvičení paměti a koncentrace. Svě schopnosti tak může nejen udržet, ale také v netušené míře dále rozvíjet logické myšlení a zvyšovat kreativní i mentální potenciál (Vejsadová 2007). Nejefektivnějším tréninkem je namáhat mozek v reálném životě. Pravidelné řešení hádanek čistě pro zábavu je také velmi účinné, protože mozek podává lepší výkon, když je úkol příjemný (Bragdon 2009, s. 51).

Pro rozvíjení paměti existují speciální kurzy tréninků paměti. Jejich náplň může být různá, existuje obrovské množství různých cvičení paměti, například cvičení vnímavosti (zaměřené na sluch, zrak, soustředění, verbalizaci), cvičení úvahové (asociace, uspořádání obsahu – strukturace informací, verbalizace), psychomotorické cvičení (pamatování pohybových a orientačních dovedností, které se osvědčily v denním provozu – verbalizace) (Pospíšilová 1996, s. 28-29).

4.5.4 Programy zaměřené na tělesnou a pohybovou výchovu seniorů

Jestliže vzděláváním rozumíme proces osvojování si poznatků a činností, vytváření vědomostí a zručností, rozvíjení tělesných a duševních schopností, potom do jeho struktury můžeme zařadit i programy zaměřené na zvyšování tělesné kultury. Vzdělávání v oblasti tělesné kultury, pohybových aktivit a sportu je žádoucí a přínosné ve všech věkových obdobích, protože pohyb znamená život, vitalitu a výkonnost člověka až do nejstaršího věku. Některé sportovní kluby dokonce poskytují specializované tělovýchovné programy pro starší lidi, zaměřené na základní tělesnou výchovu, cvičení v tělocvičně, jógu, plavání, cyklistiku, lyžování, turistiku a mnoho dalších. Existují také rehabilitační pobytové programy s kombinovanými tělovýchovnými aktivitami (Petřková, Čornaničová 2004, s. 84).

Poslední dobou se stává stále více oblíbenou tzv. severská chůze (nordicwalking). Jde o rychlou chůzi s pomocí hůlek, napodobující běh na lyžích. Pohybovou aktivitou je také pravidelný tanec či kondiční plavání. Rozšířenou pomůckou jsou cyklistické trenažery (rotopedy) a steppery, které lze snadno umístit i doma a šlapání na nich lze zpříjemňovat i sledováním televize či četbou (Kalvach 2005, s. 12). Pro méně pohyblivé seniory jsou dostupné i jiné, méně náročné aktivity, jako je například cvičení na židlích, které realizují například v již zmiňovaném seniorském centru v Praze 6 (Maršálová 2010).

Tělesná a pohybová aktivita je nepochybně pro seniory přínosná, ať už jako prevence různých onemocnění či pomoc při jejich léčbě, nebo jako prostředek oddychu a rekreace.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaké mají senioři žijící doma možnosti při tvorbě jejich druhého životního programu v rámci aktivního stárnutí.

V první řadě bylo důležité představit teorii aktivního stárnutí a druhý životní program, neboť teprve poté jsem se mohla dostat ke konkrétním vzdělávacím programům a aktivitám. Vzhledem k cíli práce bylo potřeba vysvětlit co je to proces stárnutí a k jakým změnám v tomto procesu u člověka dochází. Jelikož jsem se zaměřila na seniory, bylo také nezbytné vysvětlit pojem senior, uvést jaké věkové skupiny lidí se týká a proč se používá právě tento pojem a ne jiný.

Edukačních programů a jiných aktivit mají senioři k dispozici spoustu a věřím, že jich v budoucnu bude stále přibývat. V současné době jsou asi nejznámější a nejrozšířenější vzdělávací možnosti u nás univerzity třetího věku. Jsou to oficiálně uznané instituce, působí v rámci vysokých škol nebo v jejich spolupráci a jsou nejnáročnějším způsobem vzdělávání pro seniory. Další velmi rozšířenou vzdělávací možností jsou akademie třetího věku. Mají velmi podobnou organizační strukturu jako univerzity třetího věku. Rozdíl mezi univerzitami a akademiemi třetího věku je především v aktivitě jejich účastníků. Zatímco akademie třetího věku slouží spíše jen jako obohacení života seniorů s tím, že například pouze navštěvují přednášky, univerzity třetího věku vybízí seniory k větší aktivitě, jako je třeba i práce na různých „domácích úkolech“ či samostudium. Dále jsou seniorům k dispozici kluby důchodců, které slouží zejména jako místo k setkávání seniorů, ale mohou se v rámci nich účastnit i různých přednášek, seminářů, exkurzí a jiných aktivit. Seniorská centra slouží také jako prostor k setkávání seniorů, mají ovšem jedno specifikum – edukační aktivity v nich často organizují sami senioři. Existují také další edukační aktivity, jako třeba tréninky paměti, programy přípravy na stáří a zdravé stárnutí, programy zaměřené na pohybovou výchovu či edukační aktivity veřejných knihoven. Jak je z tohoto výčtu vidět, senioři mají opravdu z čeho vybírat.

Anotace

Příjmení a jméno autora: Vyroubalová Pavla

Název katedry a fakulty: Katedra sociologie a andragogiky FF UP

Název práce: Aktivní stárnutí – vzdělávací programy pro seniory

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková

Počet znaků: 57 355

Počet příloh: 0

Počet titulů použité literatury: 21

Klíčová slova: senioři, stárnutí, aktivní stárnutí, edukace, vzdělávací programy

Klíčová slova anglicky: seniors, aging, active aging, education, educational programs

Krátká a výstižná charakteristika práce

Práce se zabývá možnostmi seniorů jak si vytvořit svůj druhý životní program v rámci aktivního stárnutí, vyplnit tak volný čas a vypořádat se se změnami přicházejícími v procesu stárnutí a ve stáří. Představuje univerzity třetího věku, akademie třetího věku, kluby důchodců, seniorská centra a další edukační aktivity, jako jsou tréninky paměti, programy zaměřené na pohybovou výchovu seniorů, edukační aktivity veřejných knihoven a programy přípravy na stáří a zdravé stárnutí.

Použitá literatura:

BLAHUTKOVÁ, M., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Význam pohybových aktivit pro zlepšení kvality života u seniorů*, In MÜHLPACHR, P., *Schola gerontologica*, Brno : Masarykova univerzita, 2005, s. 123-125

BRAGDON, A., GAMON, D. *Nedovolte mozku stárnout*, Praha: Portál, 2009

ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov : vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*, Bratislava : Univerzita Komenského, 1998

GRESSNER, E. *Perspektivy prevence v geriatрии*, In *Prevencia v geriatрии*, Banská Bystrica: Vydavateľství Osvěta, 1978, s. 11-15

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, Praha: Havlíček Brain Team, 2010

HOOYMAN, N., KIYAK, H. *Social Gerontology a multidisciplinary perspective*, Boston: Allyn & Bacon, 2011

HUDCOVIC, M., GROH, J. *Aktivní život ve stáří a prevence předčasného stárnutí*, Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1983

JAVORSKÁ, M. *Nové trendy v péči o seniory*, In MÜHLPACHR, P., *Schola gerontologica*, Brno : Masarykova univerzita, 2005, s. 108-111

KALVACH, Z. a kolektiv. *Úvod do gerontologie a geriatрии*. Praha: Karolinum, 1997

KALVACH, Z. *Senior a já... : ...já a senior?*, Praha : Společnost přátelská všem generacím, 2005

MARŠÁLOVÁ, K. *Senioři mají nové komunitní centrum.*, Šestka – Noviny městské části Praha 6 [online]. Praha 6, 9/2010, 1. 9. 2010 [cit. 5. 2. 2011]. Dostupný z WWW: <http://www.sestka.cz/index.php?clanek=2723> ISSN neuvedeno.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno : Masarykova univerzita, 2004

MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*, Brno : Masarykova univerzita, 2005

PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*, Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1981

PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika : Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*, Olomouc : Univerzita Palackého, 2004

POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti ve vyšším věku*, Praha: MPSV, 1996

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, Praha : Grada, 1999

ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*, Rosice u Brna: Gloria, 1997

ŠIPR, K. *Od akademií k univerzitám třetího věku*. In *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory*. Olomouc: VUP, 1997, s. 11-15

VEJSADOVÁ, J. *Jak trénovat paměť*, Poruchy paměti [online]. 2007 [cit. 20. 3. 2011]. Dostupné z WWW: <http://www.poruchypameti.cz/jak-trenovat-pamet.html>

ZAVÁZALOVÁ, H. a kolektiv. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*, Praha: Nakladatelství Karolinum, 2001