

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra sociologie a andragogiky

Hana Kubů Kohoutová

**VZDĚLÁVACÍ PŘÍLEŽITOSTI PRO SENIORY
V TŘEŠTI A JEHO OKOLÍ**

Educational opportunities for seniors in Třešť and its surroundings

Magisterská diplomová práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Anna Petřková, CSc.

Olomouc 2011

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

V Olomouci dne 27. 2. 2011

.....

vlastnoruční podpis

Obsah

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Úvod | 5 |
| 1. Uvedení do problematiky | 6 |
| 1.1 Senioři na prahu třetího tisíciletí | 6 |
| 1.2 Charakteristika stáří | 9 |
| 1.2.1 Pojmy označující člověka v období stáří | 9 |
| 1.2.2 Stáří a jeho životní cyklus | 10 |
| 1.2.3 Změny doprovázející stárnutí a stáří | 12 |
| 1.2.4 Psychologická adaptace na stáří | 14 |
| 2. Vybrané otázky vzdělávání seniorů | 17 |
| 2.1 Vzdělávání seniorů jako součást celoživotního vzdělávání | 17 |
| 2.2 Vzdělávání seniorů jako jedna z možností užitečného naplnění volného času | 21 |
| 2.2.1 Vymezení pojmu volný čas | 21 |
| 2.2.2 Cíle, funkce a zaměření seniorského vzdělávání | 23 |
| 2.2.3 Vzdělávací příležitosti pro seniory | 26 |
| 2.3 Specifika tvorby vzdělávacích programů pro seniory | 29 |
| 2.3.1 Respektování zvláštností starší generace jako předpoklad úspěšnosti programů | 29 |
| 2.3.2 Poznámky ke konstrukci vzdělávacího programu | 31 |
| 3. Analýza vzdělávacích příležitostí pro seniory v Třešti a jeho okolí | 35 |
| 3.1 Metodologické přístupy | 35 |
| 3.1.1 Cíl šetření | 35 |
| 3.1.2 Realizace šetření | 35 |
| 3.1.2.1 Realizace šetření zaměřeného na analýzu vzdělávací nabídky ve sledovaném regionu | 35 |
| 3.1.2.2 Realizace šetření zaměřeného na identifikaci vzdělávacích potřeb seniorů města Třeště a jeho okolí | 37 |
| 3.2 Charakteristika města Třeště a jeho okolí | 37 |
| 3.2.1 Třešť | 38 |
| 3.2.2 Čenkov | 41 |
| 3.2.3 Salavice | 42 |
| 3.2.4 Buková | 43 |
| 3.3 Výsledky realizovaného šetření | 44 |
| 3.3.1 Nabídka vzdělávacích příležitostí pro seniory v Třešti a jeho okolí | 44 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.3.1.1 Svaz tělesně postižených | 44 |
| 3.3.1.2 Občanské sdružení Pomoc druhým v Třešti | 45 |
| 3.3.1.3 Svaz postižených civilizačními chorobami | 46 |
| 3.3.1.4 Klub seniorů | 46 |
| 3.3.1.5 Dům s pečovatelskou službou | 48 |
| 3.3.1.6 Městská knihovna Třešť | 48 |
| 3.3.1.7 SOŠ a SOU Třešť | 49 |
| 3.3.2 Poptávka po vzdělávacích příležitostech pro seniory v Třešti a jeho okolí | 50 |
| 4. Návrh programu pro seniory v Třešti a jeho okolí | 52 |
| 4.1 Formulace cílů vzdělávacích aktivit | 52 |
| 4.2 Stanovení profilu účastníka a absolventa vzdělávacích aktivit | 53 |
| 4.3 Studijní plán vzdělávacích aktivit | 54 |
| 4.4 Anotace vzdělávacích aktivit | 55 |
| 4.4.1 Anotace k modulu – Počítačová gramotnost | 55 |
| 4.4.2 Anotace k modulu – Trénování paměti | 57 |
| 4.4.3 Anotace k modulu – Třešť a její historie | 59 |
| 4.5 Časový harmonogram | 60 |
| 4.6 Didaktické prostředky | 61 |
| 4.7 Hodnocení vzdělávacích aktivit | 62 |
| 4.8 Organizační a finanční zabezpečení | 63 |
| Závěr | 65 |
| Seznam použitých zdrojů | 66 |
| Seznam obrázků | 69 |
| Seznam tabulek | 70 |
| Seznam příloh | 71 |

Úvod

Stáří je neodmyslitelnou součástí života člověka a jak mi kladou na srdce moji rodiče: „Co nemůžeš v životě změnit, na to se připrav a snaž se to spokojeně prožít“. A jelikož rodičům naslouchám a vím, že z nich mluví životní zkušenost, rozhodla jsem se, že se problematice stáří budu věnovat i v rámci diplomové práce.

V souvislosti s rostoucím počtem seniorské populace se hodně hovoří a píše o kvalitě života ve stáří, o potřebách a zájmech starších a starých lidí. Dnešní senioři vstupují do důchodu v relativně dobrém stavu, jak po stránce fyzické, tak psychické. Nechtějí „být na odpočinku“, ale chtějí pokračovat v aktivním životě. Jednu z možností, jak trávit volný čas, představují vzdělávací aktivity. Příležitosti ke vzdělávání nejsou však všude stejné; více je jich ve větších městech, méně v menších městech a na venkově.

Cílem diplomové práce je zmapovat vzdělávací příležitosti pro seniory v Třešti a jeho okolí, identifikovat vzdělávací potřeby zdejších starších občanů a navrhnout vzdělávací aktivity pro tuto cílovou skupinu.

Diplomovou práci jsem rozčlenila do čtyř kapitol, které jsou spolu navzájem provázané. Úvodní kapitola seznamuje s postavením seniorů v současné společnosti a charakterizuje změny, které jsou s touto životní etapou spojeny.

Druhá kapitola nazvaná Vybrané otázky vzdělávání seniorů se zaměřuje na vzdělávání seniorů jako na součást celoživotního vzdělávání. Informuje o cílech, funkcích a formách seniorského vzdělávání a poukazuje na vzdělávání jako na jednu z možností užitečného naplnění volného času seniorů. Závěr této kapitoly je věnovaný specifikám tvorby vzdělávacích programů, které respektují zvláštnosti starší generace.

Třetí kapitola je věnovaná analýze vzdělávacích příležitostí pro seniory v Třešti a jeho okolí a jejím výsledkům. Do okolí města Třeště jsem zahrnula městské části, konkrétně se jedná o obec Čenkov, Salavice a Buková. Kapitola jak jsem se již zmínila, přináší také výsledky realizovaného šetření. Popisuje vzdělávací nabídku organizací, které se zaměřují na seniorskou populaci ve městě. Jedná se o Svaz tělesně postižených, Občanské sdružení Pomoc druhým v Třešti, Svaz postižených civilizačními chorobami, Klub seniorů, Dům s pečovatelskou službou, Městskou knihovnu Třešť, SOŠ a SOU Třešť. V závěru této kapitoly je i identifikace vzdělávacích požadavků seniorů na vzdělávání ve městě.

Závěrečná kapitola je věnována návrhu vzdělávacích aktivit pro seniory od definování vzdělávacích cílů až po organizační a finanční zabezpečení celé akce.

1. Uvedení do problematiky

1.1 Senioři na prahu třetího tisíciletí

Vývoj demografické struktury obyvatelstva České republiky se nijak zásadně neliší od situace v ostatních vyspělých zemích v Evropě či Americe. V poválečných letech byl pro složení obyvatelstva ve zmíněných zemích typický malý podíl seniorů i dětí. Bylo to dáno vysokou úmrtností obyvatelstva v důsledku světových válek i klesající natalitou a strukturou zaměstnanosti.¹ Tato situace se ale v posledních letech rapidně mění. Ubývá jedinců ve středním věku, úměrně tomu se zvyšuje počet starších osob v důsledku nízké úmrtnosti, ale relativně nízká porodnost zůstává.

Dochází bezpochyby ke stárnutí obyvatelstva. Dokladem, jsou údaje z Českého statistického úřadu i názory expertů Světové zdravotnické organizace. Tito experti považují za staré obyvatelstvo populaci, v níž žije více než 7% pětadesátiletých a starších osob.² Z dat Českého statistického úřadu vyplývá, že kategorie pětadesátiletých a starších je v České republice ke konci roku 2008 zastoupena 14,9 %³.

Jak konstatuje Šmaušová⁴ problematika stárnutí společnosti nám pravděpodobně přinese nebo již přináší ekonomické problémy projevující se na trhu pracovní síly, v oblasti důchodového systému či zdravotní péče. Ruku v ruce jde i problematika mezigenerační solidarity. Již od šedesátých let minulého století se hovoří o ageismu, což je věková diskriminace postihující především starší občany. Jedním z důvodů věkové diskriminace projevující se v naší populaci plyne z neuvědomění si změny ve věkové struktuře jako celku. Upozorňuje na skutečnost, že se vedle stáří prodlužuje i dětský a dospívající věk, a sice jako ekonomický důsledek krácení produktivního věku. Rozprava o stárnoucím obyvatelstvu má jistě i legitimizační funkci v procesu rozdělování zdrojů a to jak z pohledu příjemce (v našem případě starý člověk), tak plátce (ekonomicky aktivní obyvatelstvo). Dále je možné paradoxně předpokládat, že nikdo nechce umřít mladý, ale na druhé straně může mít strach z úbytku tělesné a duševní atraktivity, energie či ztráty prestiže a statusu.

¹ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 185.

² Srov.: Pacovský, V., Heřmanová, H.: Gerontologie. Brno 1981, s. 25.

³ [http://www.czso.cz/csu/2003ediciplan.nsf/t/FF004F34A7/\\$File/4020rr02.pdf](http://www.czso.cz/csu/2003ediciplan.nsf/t/FF004F34A7/$File/4020rr02.pdf)
[cit: 2009-10-30]

⁴ Srov.: Šmaušová, G.: Věková struktura společnosti. In: Autonomie ve stáří. Ostrava 2004, s. 22, 23.

Šerák⁵ vychází z předpokladu, že celkový negativní vztah mladší generace k té starší může pramenit i z trendu moderní společnosti zaměřené především na výkon a úspěch.

Rabušic⁶ spatřuje primární příčiny sociální exkluze a diskriminace seniorů ve třech fenoménech - ve zdravotním stavu, sociálních kontaktech a finančních zdrojích. Dobrý zdravotní stav je předpokladem toho, že senioři nebudou umírat záhy po dosažení tohoto statusu a seniorská léta prožijí bez zdravotních problémů. Umožní jim to samozřejmě vykonávat ty aktivity, které přinášejí pocit seberealizace a spokojenosti. Relativně dostatečné množství finančních zdrojů zase vytváří podmínky pro to, aby se vůbec mohly uskutečnit. A v neposlední řadě dostatek blízkých lidí ať již z okruhu rodiny či přátel jsou zdrojem pravidelných sociálních kontaktů, bez nichž je lidský život téměř nemyslitelný.

Společnost na národní, ale i mezinárodní úrovni si uvědomuje nebezpečí těchto krizových momentů a navrhuje aktivity směřující k minimalizaci těchto negativních faktorů a stabilizaci aktuální situace.

Významnou propagační úlohu v problematice seniorů v celosvětovém kontextu sehrává především Organizace spojených národů (OSN). Tato organizace se systematicky problematikou seniorské populace zabývá od roku 1978. Do podvědomí široké veřejnosti se dostala uskutečněním celé řady aktivit. Pro názornou ilustraci zmiňuji rok 1982 nazvaný Rokem starého člověka. O osm let později vyhláší Valné shromáždění OSN Mezinárodní den starších lidí, který spadá na 1. října, zároveň vypracovává materiál, který se zabývá mimo jiné i oblastí politiky, zdraví a výživy, bydlení starších občanů. Motto Společnost pro všechny věkové skupiny vyhlásilo OSN roku 1999 a zahrnovalo problematiku postavení starších lidí, mezi generační vztahy a v neposlední řadě celoživotní vývoj jedince.⁷

Mezinárodní plán aktivit ke stárnutí deklaruje v článku 25, že „spirituální, kulturní a sociálně ekonomický přínos stárnutí je cenný pro společnost a jako takový by měl být rozpoznán a dále chráněn. Náklady do problematiky stárnutí by měly být pokládány za trvalou investici. Důraz je také kladen na věkově integrovanou společnost, ve které

⁵ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 186.

⁶ Srov.: Rabušic, E.: O postavení seniorů v české společnosti: nemoc, osamělost, chudoba? In: Aktuální problémy vzdělávání seniorů. Olomouc 1999, s. 19.

⁷ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 16 a 24.

nedochází k věkové diskriminaci a nedobrovolné segregaci. Solidarita a vzájemná podpora mezi generacemi je považována za důležitou podmínku sociálně ekonomického rozvoje⁸.

Z výše uvedeného vyplývá, že světové organizace uznávají a respektují práva seniorů na důstojný nezávislý život a účast na společenském i kulturním životě. Jako jeden z dalších příkladů snahy řešení tohoto stavu mohu uvést projekt Světové zdravotnické organizace – Zdraví pro 21. století, kde hlavní priority vztahující se k seniorům v rámci tohoto projektu jsou:⁹

- Zajištěnost – spočívající v uspokojení životních potřeb člověka jako je například přístup ke zdravotní péči, ke vzdělávání a práci;
- Autonomie – deklaruje zachování rozhodovacích kompetencí;
- Participace – spočívá v aktivním zapojení do společenských procesů;
- Seberealizace – zde je kladen důraz na saturaci vlastních zájmů, příležitost k plnému rozvoji svého potenciálu;
- Důstojnost – v sobě zahrnuje respekt společnosti.

Důstojností se zabývali i Pacovský s Heřmanovou¹⁰, jelikož ve svém díle uvedli, že společnost nemůže ponechat na libovůli jedinců jejich postoj k druhým lidem, ke skupinám a společnosti jako celku. Proto je důležité usilovat o vytváření pozitivního vztahu ke starým lidem a stáří obecně.

Evropské aktivity zabývající se problematikou starých lidí spadají především do kompetencí Rady Evropy a Evropské unie. Jejich programy soustřeďují svoji pozornost především na hledání způsobů jak zlepšit mezinárodní výměnu informací a poznatků v této oblasti. Podporovat aktivitu starších lidí a zlepšit náhled na ocenění přínosu starších lidí pro společnost a samozřejmě také upevnit mezigenerační solidaritu.¹¹

V České republice byla pozornost v přístupu ke starším občanům věnována již před rokem 1989. Dokazuje to například Zásada péče o staré občany vydána v roce 1977. Z posledního desetiletí je významný především Národní akční plán sociálního začleňování

⁸ Petřková, A., Čornaničová R.: Gerontagogika, Úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Olomouc 2004, s. 9.

⁹ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 187.

¹⁰ Srov.: Pacovský, V., Heřmanová, H.: Gerontologie. Brno 1981, s. 33.

¹¹ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 17.

na léta 2004 - 2006 a Národní program přípravy na stárnutí 2003 - 2007, který byl zaměřen na vytvoření příznivého celospolečenského klimatu, což mělo vést k nastavení podmínek pro řešení problematiky stárnutí a seniorů.¹²

V této kapitole jsem se pokusila vybrat a shrnout důležité dokumenty zabývající se problematikou přístupu ke starším občanům v následující kapitole se budu věnovat charakteristice stáří člověka.

1.2 Charakteristika stáří

1.2.1 Pojmy označující člověka v období stáří

Člověka spadajícího do období stáří nazývá odborná literatura i široká veřejnost různými pojmy. Pokud se pohybujeme na poli psychologie, hovoříme o senescentu,¹³ v gerontologii hovoříme o gerontu¹⁴, na poli pracovním a sociálním jde o důchodce, penzistu¹⁵ a v edukační praxi se používá termín senior¹⁶.

Stejně jako Čornaničová¹⁷ zastávám názor, že označení senior není emočně zatížený jako terminologické vymezení označující starého člověka na půdě psychologických, sociologických, lékařských a jiných věd.

Příkladem může být již jednou uvedený pojem senescent, který evokuje termín senilita. Senilita se v praxi používá pro označení patologických stavů, které se vyskytují především ve vysokém věku a mají charakteristické „etiopatogenitické, morfologické, funkční či klinické zvláštnosti“¹⁸.

¹² Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 187.

¹³ Srov.: Hartl, P.: Psychologický slovník. Praha 1994, s. 187.

¹⁴ Srov.: Pacovský, V., Heřmanová, H.: Gerontologie. Praha 1981, s. 14.

¹⁵ Srov.: Kolektiv autorů.: Akademický slovník cizích slov. Praha 1998, s. 580.

¹⁶ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 26.

¹⁷ tamtéž, s. 27.

¹⁸ Pacovský, V., Heřmanová, H., cit. dílo, s. 14.

Pod termínem geront se laikům často vybaví zpravidla starý, chorobný, nesoběstačný člověk a důchodce často spojujeme s osobou pobírající důchod jako zdroj příjmů, i když ve své podstatě se nemusí vztahovat pouze na pobíratele důchodu.¹⁹

V neposlední řadě, což shledávám, jako nejdůležitější pojmenování senior přijali a sami používají ti, na které se vztahuje, což jsou staří lidé.

1.2.2 Stáří a jeho životní cyklus

Stáří zcela jistě není dáno počtem let žití, ale stavem opotřebení fyzické i psychické stránky člověka. Dokladem tohoto tvrzení je přirovnání... „to je starý mladík či stará mladá“. Jednoduše to značí, že člověk je kalendářně mladý, ale biologicky či psychicky předčasně zestárlý. Jev, který zde popisuji, se nazývá chronologický (matriční, kalendářní, biologický) věk a funkční (fyzilogický) věk. Matriční věk je dán datem narození. Funkční věk závisí na míře opotřebování psychofyzického organismu a je rozhodující pro praktický život člověka.²⁰

Řada vědců zabývajících se ontogenetickou psychologíí z teoretických i praktických důvodů rozčleňuje celý životní cyklus člověka na jednotlivé etapy a periody dle jediného kritéria a tím je biologický věk. V odborné literatuře se můžeme setkat s odlišným ohraničením jednotlivých věkových etap. Není to otázka přesnosti či nepřesnosti, ale jde o rozdílnost kritérií (biologických, psychologických, společenských), na základě nichž byly tyto životní cykly stanoveny.²¹

Příhoda charakterizuje věkové období 45 - 60 let jako dobu, která je typická stacionarostí výkonů právě tak jako skrytými počátky nastupující involuce. Věk 60 - 75 let považuje za senescenci, tedy stáří a 75 - 90 let za senectus, tedy kmetství.²²

Birren užívá této jednoduché periodizace: pozdní dospělost (50 - 75 let) a stáří (od 75 let).²³

¹⁹ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 27.

²⁰ Srov.: Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha 1989, s. 23.

²¹ Tamtéž, s. 22, 23.

²² Tamtéž, s. 22.

²³ Srov.: Kuric, J.: Ontogenetická psychologie. Praha 1986, s. 255.

Světová zdravotnická organizace podle uznávaných odborných kritérií považuje věkové rozpětí 45 až 59 let za tzv. střední nebo také zralý věk. Teprve období 60 - 74 let definuje jako rané stáří neboli vyšší věk, obecně se hovoří o starším nebo lépe o stárnoucím člověku. Za počátek vlastního stáří je pokládán 75 rok, senescence je vymezena časem v intervalu 75 - 89 let. Ti, kteří žijí déle než 90 let, jsou považováni za dlouhověký.²⁴

Jak vyplývá z uvedených členění, je stárnutí a stáří specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódován, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zanechává na člověku trvalé stopy.²⁵

Uvedené skutečnosti dokládají, že existuje řada vymezení v oblasti členění lidského věku do životních etap, což zachycuje i úvod této podkapitoly. Z tohoto důvodu je nutné zvolit z řad odborníků jednoho, jehož členěním se budu řídit i při zpracování diplomové práce.

V diplomové práci budu vycházet z periodizace třetího věku dle Čornaničové²⁶, která uvádí toto členění: starší věk zahrnuje osoby ve věku 60 – 74 let, věk 75 – 89 je období stáří a jako dlouhověké nazývá osoby ve věku 90 a více let. Z hlediska vzdělávacích aktivit pak hovoří o mladých seniorech (60 -74 let), o starých seniorech (75 – 89 let) a o velmi starých seniorech (90 a více let).

V této podkapitole jsem se doposud zabývala biologickým a chronologickým (kalendářním) stářím. Vedle těchto dvou pohledů na stáří uvádí ve své knize Mühlpachr²⁷ dále sociální stáří. Sociální stáří je období, které je vymezeno změnou rolí, např.: dosažení věku, v němž vníká nárok na odchod do starobního důchodu, s tím úzce souvisí i změna dosavadního životního stylu a ekonomického zajištění.

Obdobím stáří se zabýval i výzkum s názvem „Ageismus 2007“ jehož hlavními organizátory byli Vidovičová a Rabušič. Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit obecné ageistické postoje a stereotypy ohledně stáří a starších lidí, tak i vlastní zkušenost respondenta s věkově specifickým chováním vůči jeho osobě. Jednou z otázek tohoto

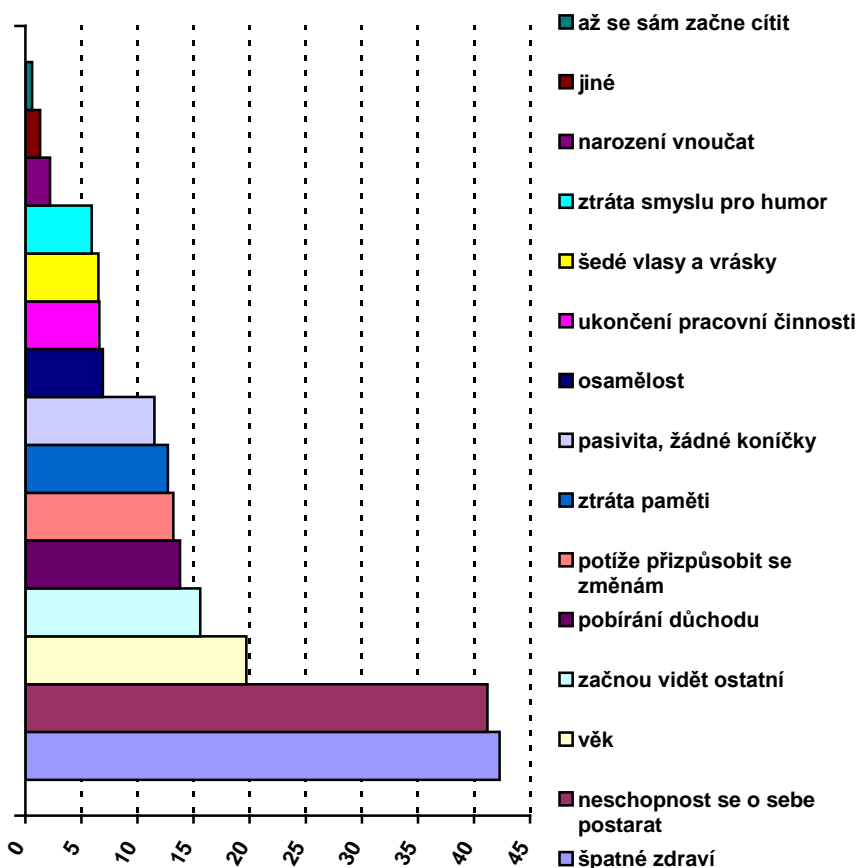
²⁴ Srov.: Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha 1989, s. 22.

²⁵ Srov.: Pacovský, V., Heřmanová, H.: Gerontologie. Praha 1981, s. 57.

²⁶ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 30.

²⁷ Srov.: Mühlpachr, P.: Gerontopedagogika. Brno 2004, s. 19, 20.

výzkumu byla otázka, s čím si respondenti spojují stáří. Překvapivě se věk umístil až na třetím místě, viz graf č. 1.²⁸



Obr. č. 1.: Nejdůležitější charakteristiky starého člověka.²⁹

1.2.3 Změny doprovázející stárnutí a stáří

Vlastní průběh stárnutí a stáří je ovlivněn celou řadou okolností jako je například osobnost člověka, životní zkušenosti, výchova, vzdělávání, reakce okolí, prostředí, ve kterém jedinec žije. Tyto oblasti pak rozhodují o tom, jak u konkrétního jedince stárnutí probíhá a jak se s ním dotyčný člověk vyrovnává. Podrobněji se o této problematice můžeme dočíst v dílech autorů jako je například Haškovcová, Pacovský s Heřmanovou, Kuric, Křivohlavý. Já se v následujícím textu budu opírat o poznatky výše uvedených autorů a pokusím se

²⁸ Srov.: Vidovičová, L.: Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti. Brno 2008, s. 62.

²⁹ Tamtéž, s. 105.

stručně charakterizovat změny, které stáří doprovází, a mohou tak velice ovlivnit průběh a podobu vzdělávacích aktivit, které budu pro seniory dle jejich zjištěných potřeb v závěru diplomové práce navrhovat.

Změny v oblasti smyslových orgánů

Tyto změny se týkají především zraku a sluchu. Podle Křivohlavého³⁰ jsou nejvýraznějším příznakem stárnutí změny zrakové ostrosti. Ty souvisejí se ztrátou pružnosti čočky. Mění se také vnímání barev, snižuje se zejména schopnost vnímání červené a modré barvy. V oblasti sluchové v průběhu stárnutí klesá schopnost slyšet zvuky vysokých frekvencí. Po 75. roku se stále častěji vyskytuje nedoslýchavost. V souvislosti s výše uvedenými změnami Kuric³¹ připomíná, že starý člověk je schopen do jisté míry kompenzovat nedostatky zrakové percepce a nedoslýchavosti větší opatrností, zracionalizováním postupu činnosti, větším úsilím, všeobecně větší kontrolou všech činností a komunikací. Kompenzace je však možná pouze do určité míry, zejména tam, kde se neuplatňuje časový limit.

Změny v rovnováze a ovládání těla

Tyto změny v důsledku stárnutí jsou, jak uvádí Ilmarinen³² často výrazné a člověk může mít pocity závratě. Změny mohou být viditelné už od 51 roku. Co ovlivňuje změny rovnováhy? Na udržení vztyčené polohy těla má vliv nervový systém, který reaguje na pozici těla a jeho změny prostřednictvím smyslových orgánů. Informace získává z orgánu pro rovnováhu, který je umístěn ve vnitřním uchu, přes zrak a receptory ve svalcích, šlachách, v podkožních tkáních, které jsou umístěny na spodní straně chodidel. V důsledku stárnutí těchto cest vnímání, může u některých jedinců docházet právě ke zmíněné poruše rovnováhy.

Změny v oblasti intelektové

Pro vysvětlení změn v oblasti intelektové je důležité rozlišení dvou typů inteligence – fluidní a krystalické. Podle Křivohlavého³³ je fluidní inteligence schopnost rychle se učit a řešit rychle dané úkoly. Tato schopnost má svůj vrchol v mládí. Krystalická inteligence je založena na schopnosti řešit úkoly vyžadující bohaté znalosti a vědomosti získané celoživotním učením. Tento typ inteligence vrcholí až v době raného stáří.

³⁰ Srov. Křivohlavý, J.: Psychologie nemoci. Praha 2002, s. 140-141.

³¹ Srov.: Kuric, J.: Ontogenetická psychologie. Praha 1986, s. 260.

³² Srov.: Ilmarinen, J.: Ako si predĺžiť aktívny život. Bratislava 2008. s. 178.

³³ Křivohlavý, J., cit. dílo, s. 142.

Změny v oblasti paměti a učení

Křivohlavý³⁴ konstatuje, že jednou z nejčastějších změn v této oblasti je snížení paměti pro nové podněty. Haškovcová³⁵ pak připomíná zapomnětlivost. Ta však podle ní není výhradním rysem stárnoucího a starého člověka. I v ostatních věkových obdobích člověk zapomíná a trpí sklerózou. Je nesporné, že ve stáří dochází k pravidelnému snížení všípivosti a vnímavosti, což jsou podstatné složky paměti, ale netvoří paměť celou. Rovněž postižena bývá také výbavnost. Tento fenomén je typický pro situaci, kterou mohu charakterizovat na následujícím příkladu takto... starý člověk si nemůže vzpomenout na jméno kamaráda, s nímž právě hovoří, ale do souvislostí ho zařadit dokáže.

Haškovcová³⁶ dále upozorňuje, že proces učení je u starých osob oslaben v důsledku snížené flexibility a adaptability. Jak ale uvádí, starší lidé si však mohou osvojit jakýkoli nový materiál, jsou-li k tomu dostatečně motivováni, je to však již pro ně mnohem namáhavější.

1.2.4 Psychologická adaptace na stáří

Od okamžiku, kdy si jedinec uvědomí, že stárne, začíná jeho psychologická adaptace na stárnutí a stáří. Pacovský s Heřmanovou³⁷ soudí, že to, jak se člověk přizpůsobí této etapě je závislé na řadě faktorů a okolností. Mezi nejvýznamnější se řadí zdravotní stav jedince, jeho ekonomické zajištění, očekávání směřované ze strany společnosti a velmi významná je i podoba jeho celoživotní dráhy. Pacovský s Heřmanovou³⁸ dále píše, že ti kteří dovedou držet krok i v druhé polovině svého života, umějí využít svých dosavadních zkušeností, mohou tak lépe zvládnout situace, kterým budou v nové životní etapě vystaveni. Na druhé straně jedinci, kteří se již od mládí obtížně přizpůsobují životním změnám v oblasti pracovní, společenské či rodinné, těm bezpochyby střetnutí se stářím přinese pocit rozčarování a dojem jako by byli najednou odděleni od předchozího života.

V souvislosti s adaptací na stáří odkazují výše uvedení autoři na Bromleye³⁹, který vychází z předpokladu, že existuje pět způsobů, jak lidé reagují na stárnutí a stáří.

³⁴ Srov. Křivohlavý, J.: Psychologie nemoci. Praha 2002, s. 142.

³⁵ Srov.: Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha 1989, s. 95.

³⁶ Tamtéž, s. 95.

³⁷ Srov.: Pacovský, V., Heřmanová H.: Gerontologie. Praha 1981, s. 82-83.

³⁸ Srov.: V., Heřmanová, H.: Gerontologie. Praha 1981, s. 82-83.

³⁹ Haškovcová, H., cit. dílo, s. 97.

První způsob se nazývá konstruktivnost a je z hlediska civilizované společnosti ideálním standardem adaptace na stáří. Jelikož jedinec v průběhu života navazuje osobní vztahy, uvědomuje si své úspěchy, ale i nedostatky. Má konstruktivní a optimistický postoj k životu a se zájmem očekává i budoucnost.

Druhá podoba adaptace se označuje jako závislost. Tato strategie charakterizuje spíše člověka poměrně vyrovnaného, ale spoléhajícího na druhé, kteří se postarají o jeho citovou i hmotnou spokojenost. Rád tráví chvílky svého života v soukromí domova, který mu přináší pocit bezpečnosti a pohodlí, nemusí tak navazovat nové známosti a styky.

Adaptace na stáří, tak je pojmenována třetí adaptace na stáří se oproti předchozím způsobům projevuje v relativní soběstačnosti člověka, který odmítá pomoc, jen aby dokázal, že není na nikom závislý. Těžko si vytváří vlastní názor na věc. Po celý život se aktivně zapojoval do společenských událostí a v závěru svého života se staví do jakési defenzívy ze strachu před nečinností v tomto životním období. S faktem stárnutí se smíří jen díky nátlaku okolností.

Jedinci zaujímavý postoj nepřátelství, což je čtvrtý způsob, žijí v ústraní a hrozí jim izolace. Dávají najevo svůj silný odpor k představě stáří. Mnohým z nich chybí schopnost realisticky a konstruktivně reagovat na stáří a projevují tak často svoji mrzutost. Tito lidé se ve svém životě chovali k druhým lidem vždy podezřívavě, agresivně a měli tendenci svalovat vinu za své neúspěchy právě na ně. Lidé patřící do čtvrté kategorie se dobře nevyznají ve svých vlastních motivech jednání a hledají zdůvodnění, kterým by ospravedlnili své nedůstojné chování.

Poslední způsob reagování na stáří je označován jako sebenenávist. Reprezentanti této kategorie se liší od předcházejících v podstatě tím, že nepřátelství obracejí vůči vlastní osobě. Svůj předchozí život by znovu prožít nechtěli, hledí totiž na něj kriticky, pohrdavě a charakterizují ho jako období společenského i ekonomického sestupu. Zaujímají názor, že individuum nemůže ovlivnit průběh svého života a považují se za oběť systému a okolností. Se stářím se smířili, ale nevytvořili si k němu pozitivní vztah, spíše se u nich projevuje lítost a deprese.

Každá strana má svůj rub i líc, To samozřejmě platí i u životního cyklu každého z nás. Názornou ilustrací kladných stránek, které doprovázejí stáří, lze spatřit především ve

vytrvalosti v monotónní tělesné a duševní činnosti, v trpělivosti a někdy i ve větším pochopení pro problémy druhých. V neposlední řadě i v obezřetnosti a opatrnosti v přístupu k zadaným úkolům, v životním nadhledu, která jim dovoluje spolehlivě odlišit to co je v životě podstatné a v celkovém altruistickém ladění.⁴⁰

Z toho, co jsem zde uvedla, vyplývá, že současná společnost respektuje a reaguje na zvyšující se zastoupení starších a starých lidí v populaci. Bere na vědomí, že se prodlužuje část lidského života v období stáří a s tím související očekávání současných seniorů od života v důchodovém věku, kteří chtějí svůj volný čas smysluplně využít. Na straně druhé si klade otázky, zda je starší generace schopna se aktivně podílet na společenských, ekonomických, politických procesech a zda je schopna se přizpůsobit stávajícím podmínkám. Odpověď na tyto otázky není jednoduchá a odborníci spatřují možné řešení ve zvyšování kompetencí a produktivity starších lidí a ve vytváření příležitostí ke vzdělávání.⁴¹

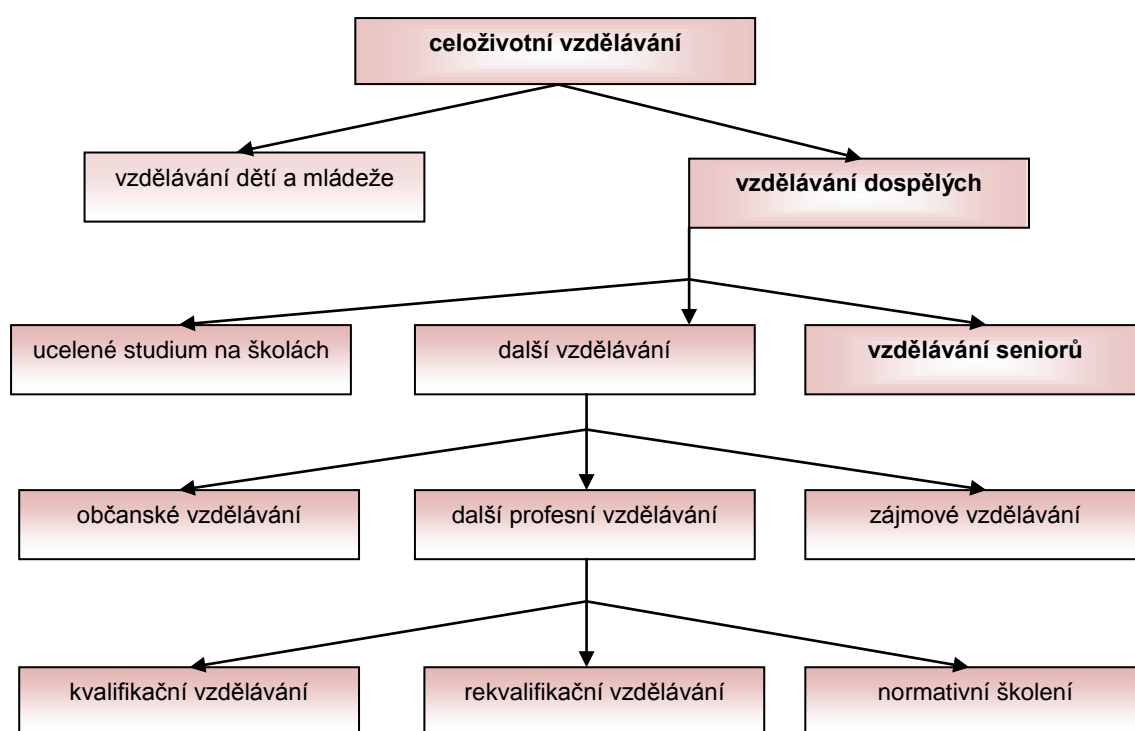
⁴⁰ Srov.: Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1989. s. 97.

⁴¹ Srov.: Petřková, A., Čornaničová R.: Gerontagogika, úvod do teorie a praxe edukace seniorů, Olomouc 2004. s. 11.

2. Vybrané otázky vzdělávání seniorů

2.1 Vzdělávání seniorů jako součást celoživotního vzdělávání

V systému výchovy a vzdělávání se stále více prosazuje přístup trvalého rozvoje jedince od dětství až po etapu pozdního věku člověka. Tento formativní přístup nazýváme celoživotní vzdělávání. Etapy celoživotního vzdělávání zahrnují předškolní výchovu a vzdělávání, výchovu a vzdělávání po dobu povinné školní docházky, všeobecné vzdělávání realizované na gymnáziích, přípravu na povolání probíhající na odborných učilištích nebo středních či vyšších odborných školách a školách vysokých a poslední etapou je vzdělávání dospělých zahrnující období produktivního a postproduktivního věku.⁴² Uvedené etapy vzdělávání se dají podrobněji vyjádřit pomocí schématu:



Obr. č. 2: Vzdělávání seniorů v rámci celoživotního vzdělávání⁴³

⁴² Srov.: Mužík, J.: Androdidaktika. Praha 2004, s. 22, 23.

⁴³ Bartoňková H., Šimek D.: Andragogika. Olomouc 2002, s. 48.

Z výše uvedeného schématu vyplývá, že vzdělávání seniorů je součástí vzdělávání dospělých. Beneš⁴⁴ charakterizuje vzdělávání dospělých jako organizovanou, cílevědomou a víceméně institucionalizovanou pomoc dospělému člověku. Týká se zvládnání určitých problémů pomocí učení či uspokojení potřeb po poznání. Takto postavený vzdělávací systém patří mezi nejvýraznější soudobý trend vzdělávacích soustav. Je to dáno zaměřením na velmi rozmanitou cílovou skupinu, která se liší věkem, povoláním a především motivy ke vzdělávání.

Ve starším věku je vzdělávání ovlivněno především zájmy seniorů, jejich poznatky a zkušenostmi získanými v dřívějším období života. Jde tedy především o zájmové vzdělávání.

Šerák⁴⁵ charakterizuje zájmové vzdělávání jako souhrn krátkodobých i dlouhodobých forem, které umožňují edukační, tvůrčí i organizační volnočasové aktivity účastníků, směřující k uspokojení jejich zájmů. Účast na těchto aktivitách předpokládá alespoň minimum vědomostí a dovedností z daného oboru. Zájmové vzdělávání svým rozsahem a působností patří k nejpestřejší a nejširší oblasti výchovy a vzdělávání dospělých.

Jak výše uvedený autor dále uvádí, existuje u tohoto typu vzdělávání celá řada forem organizovaného, ale i individuálního vzdělávání. Podoba vzdělávání je vždy ovlivněna zájmy a potřebami konkrétního jedince, jak už bylo uvedeno dříve. Tyto potřeby mohou být uspokojovány různými formami, např. formou sebevzdělávání, sebeřízeným učením za podpory informačních zdrojů na bázi odborné literatury, internetu apod. Vzdělávání může dále probíhat ve vzdělávací organizaci, která se přímo specializuje na určitou oblast vzdělávání v organizaci, která sice nemá ve své nabídce vzdělávací akci, která by přímo souvisela s potřebou jedince, ale vytváří další činnosti, které mohou, alespoň do určité míry pomoci se vzděláváním například tím, že u ní lze sjednat půjčení prostorů ke vzdělávání apod.⁴⁶

Přesto že v oblasti zájmového vzdělávání existuje velká obsahová pestrost, můžeme spolu se Šerákem⁴⁷ identifikovat některé typické a univerzální charakteristiky doprovázející tento vzdělávací segment. Nejtypičtějším rysem je dobrovolnost a

⁴⁴ Srov.: Beneš, M.: Andragogika. Praha 2008, s. 19.

⁴⁵ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 48-51.

⁴⁶ Tamtéž, s. 51.

⁴⁷ Tamtéž, s. 52-54.

neformálnost, kdy jedinec si může sám zvolit cíle, metody vzdělávání dle vlastní preference. Jak jsem již jednou uvedla, v tomto typu vzdělávání jde pouze o saturaci vlastních potřeb. Neexistuje zde prakticky povinnost prokazovat absolvování kurzů či přednášek ani se zde neměří míra úspěchu či neúspěchu. Každý jedinec, který se rozhodne zapojit se, do tohoto vzdělávání musí zákonitě uzpůsobit tomuto rozhodnutí svůj dosavadní způsob trávení volného času. Mezi další znaky zájmového vzdělávání patří svoboda výběru obsahu vzdělávání, vzdělávací organizace a neméně důležitá je i vlastní aktivita jedince, která vede k seberozvoji a utváří i životní styl jedince. Významným hlediskem je i otevřenost celého systému pro široké vrstvy obyvatelstva, ale dle prokázaných studií, se nejvíce tohoto typu vzdělávání účastní žáci a senioři.

Z toho, co jsem uvedla, vyplývá, že senioři tvoří v systému celoživotního vzdělávání specifickou cílovou skupinu. Ta je však velmi různorodá, protože mezi seniory existují velké rozdíly v jejich schopnostech, znalostech, dovednostech i v zájmech a potřebách. V souvislosti se vzděláváním lidí seniorského věku vznikla nová vědní disciplína – gerontagogika. V odborné literatuře bývá nazývána různě: např. Čornaničová⁴⁸ hovoří o geragogice, Mühlpachr⁴⁹ používá termín gerontopedagogika.

Čornaničová⁵⁰ vymezuje gerontagogiku jako hraniční vědní disciplínu na pomezí andragogiky jako vědy o výchově, vzdělávání a péči o dospělé a gerontologie jako vědy o stárnutí a stáří. Podobně vymezuje gerontagogiku i Mühlpachr. Z dalších autorů pak např. Palouš charakterizuje gerontagogiku jako „teorii výchovy k univerzální orientaci člověka na sklonku života“⁵¹.

Předmět gerontagogiky Čornaničová⁵² rozčleňuje do tří okruhů:

- vlastní seniorská edukace (těžiště);
- preseniorská edukace (příprava lidí na stáří);
- proseniorská edukace (společenská podpora stáří a mezigenerační porozumění).

⁴⁸ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 119.

⁴⁹ Srov.: Mühlpachr, P.: Gerontopedagogika. Brno 2004, s. 130.

⁵⁰ Čornaničová, R., cit. dílo, s. 125, 126.

⁵¹ Palouš, R.: Česká zkušenost. Praha 1994, s. 58.

⁵² Čornaničová, R., cit. dílo, s. 124.

Úlohy a činnosti, v nichž může být gerontagogika smysluplná, můžeme označit souhrnně termínem funkce. Čornaničová⁵³ řadí mezi nejvýznamnější funkce gerontagogiky tyto:

- kognitivní;
- kulturní a vzdělávací;
- společensko-informační;
- aktivizačně-stimulační;
- prognostickou.

Kognitivní funkce znamená získávání a ověřování nových poznatků, jejich organizace a uspořádání. Kulturní a vzdělávací funkce souvisí s úsilím o vnímání rozpoznání, udržení vysokých kulturních a mravních hodnot. Nedílnou součástí je i potřeba zabezpečit intelektuální úroveň společnosti. Poskytováním informací gerontagogického charakteru řídicím společenským orgánům plní také poslání v oblasti společensko-informační. Poznatky této vědy přispívají k podpoře pozitivních společenských rozhodnutí ve prospěch seniorské populace na různých úrovních společenského života. Zároveň přispívají ještě k větší orientaci v možnostech a omezeních života v seniorském věku čímž plní funkci aktivizační. Vedle rozboru skutečností minulých a přítomných chce gerontagogika plnit také funkci prognostickou, která by usilovala o výpověď, anebo hypotézu o možnosti vývoji vzdělávání v seniorském věku.⁵⁴

Proč a jaký význam přináší zapojení do vzdělávacích aktivit v seniorském věku, také dokládá řada výzkumů. Vzdělávání může podle Mülpachra⁵⁵ přispět k pocitu důstojnosti, životního uspokojení, zlepšit orientaci v nových životních situacích, k pochopení života a mechanismů měnící se společnosti a v neposlední řadě přispívá i k užitečnému využití volného času.

⁵³ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 131.

⁵⁴ Tamtéž, s. 131.

⁵⁵ Srov.: Mühlpachr, P.: Gerontopedagogika. Brno 2004, s. 138.

2.2 Vzdělávání seniorů jako jedna z možností užitečného naplnění volného času

2.2.1 Vymezení pojmu volný čas

Veškerou dobu života člověka můžeme označit za jednotu tří časových období.⁵⁶

- **Čas pracovní činnosti**, do které zahrnujeme pracovní dobu, dobu potřebnou na vzdělávání pro výkon povolání, domácí práce a jiné produktivní činnosti jako je například čas, který věnují nezaměstnaní k hledání nových pracovních příležitostí.
- **Svobodný čas**, do kterého můžeme zařadit spánek, dobu spojenou s cestou do práce, dobu, která je věnována fyzickým potřebám, tělesným potřebám léčebného, lékařského a pečovatelského charakteru.
- A konečně také „**vlastní volný čas**“, který je určen k rozvíjení seberealizace, rodiny, partnerství, otevřenosti, humanitě, toleranci.

Vlastní volný čas patří k hodnotám, které lidé nejvíce oceňují společně s rodinou, partnerstvím, zdravím, zaměstnáním nebo přátelstvím. Volný čas můžeme vyjádřit jako libovolnou dobu, která zbývá po ukončení pracovní činnosti a naplnění všech požadavků, které jsou nutné k zajištění života, je to také i prostředek intervence (například terapie pro nemocné apod.), ale i projev svobody, stav duše. Volný čas je typický především dobrovolností a možností strukturace vlastní disponibilní doby.⁵⁷

Pokud shrnu výše uvedené pojetí volného času, jedná se tedy o odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmovou činnost, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost i časovou ztrátu spojenou s těmito činnostmi. Do sféry volného času se zařazují i činnosti, které vyžadují pravidelnost, disciplínu a povinnost, ale předpokládá se, že jsou vybírány dobrovolně.⁵⁸

⁵⁶ Srov.: Vážanský, M., Smékal, V.: *Základy pedagogiky volného času*. Brno 1995, s. 22.

⁵⁷ Srov.: Šerák, M.: *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha 2009, s. 27.

⁵⁸ Srov.: Pávková, J.: *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha 1999, s. 15.

Vedle volného času Šerák⁵⁹ používá i pojem **polovolný čas**, který lze strukturovat do čtyř kategorií:

- Do první kategorie se zahrnují činnosti s „položištným“ charakterem, kam spadají veškeré činnosti, za které si tvůrce nechá zaplatit, například účast na spolkových aktivitách či nějaký produkt z kutilství, který je určen k prodeji.
- Naproti tomu zahradničení či chov domácího zvířectva spadá pod polorekreační činnost.
- Rodinné činnosti jsou typické účastí dospělého jedince, nejčastěji se jedná o rodiče či prarodiče, kteří jsou zapojeni nejčastěji do dětských her či výpomocí s domácími úkoly a doučováním.
- Do poslední kategorie spadají činnosti, které vykonáváme pro potěšení členů rodiny či přátel a známých.

Volný čas plní podle Vážanského a Smékala⁶⁰ řadu funkcí:

- Potřeba rekreační, kdy člověk potřebuje načerpat a shromáždit nové síly a zbavit se zátěží všedního dne, osvobodit se od chybných rozhodnutí a zlepšit si tak svůj zdravotní stav jak po stránce fyzické, tak i psychické;
- Potřeba kompenzace, oprostít se od nařízeních, pravidel, předpisů a cílů a být tak aspoň na chvíli bezstarostný, velkorysý, jinými slovy jde o vědomé užívání si života;
- Potřeba kontemplace v sobě zahrnuje klid, pohodu, rozjímání, uvědomění si sama sebe, osvobození se od shonu, nervového vypětí, nalezení vlastní identity;
- Potřeba družnosti a komunikace v sobě zahrnuje touhu nebýt sám, vytvářet si nové sociální vztahy, zažít nové zážitky plné lásky a něžnosti;
- Potřeba společnosti, podpory a skupinové atmosféry spočívá v hledání emocionální jistoty, sociálního bezpečí a stability;
- Participace je podíl a spolupůsobení na dění, společných cílech a realizaci společných záměrů, samozřejmě je zde i spoluodpovědnost a solidarita;
- Další funkce se opírá o potřebu nezávislého růstu osobních schopností, nadání, přání vlastního tvůrčího uplatnění a schopnosti vyjádření, rozvíjení a rozšiřování estetického pocitu.
- Neméně důležitá je také potřeba poznání, dalšího učení, která vede k poznání, rozvíjení osobnosti člověka a aktivizaci vlastních možností jednání.

⁵⁹ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 28.

⁶⁰ Srov.: Vážanský, M., Smékal, V.: Základy pedagogiky volného času. Brno 1995, s. 30, 31.

Výše uvedené potřeby lze vztáhnout i k seniorskému věku. Lze je uspokojit např. zapojením do vzdělávacích aktivit.

2.2.2 Cíle, funkce a zaměření seniorského vzdělávání

Organizované vzdělávání seniorů se u nás objevuje počátkem sedmdesátých let minulého století. V době, kdy se společnost odvrací od názoru, že období důchodového věku je již jen dobou odpočinku. V tomto čase se také stále více prosazují lékařské názory, které se týkají potřeby obyvatelstva připravit se na etapu stáří. Nejen tato skutečnost podnítila v nadcházejících letech organizování speciálních kurzů přípravy na stáří, edukačních aktivit, které se staly součástí programů v domovech důchodců a sdružování starších občanů v klubech seniorů. Mezi další významné činitele, kteří se podíleli a stále podílejí na rozvoji myšlenky vzdělávání seniorů je podle Čornaničové⁶¹ zvyšující se počet starších spoluobčanů, prodlužující se věk člověka, rostoucí očekávání seniorské generace prožít toto období důstojně, smysluplně, neopakovatelně, pomoc vyrovnat se společenskými změnami.

Na pomyslném žebříčku faktorů stojí rovnocenně i potřeba doplnit, rozšířit, či prohloubit stávající vědomosti, odstranit pocity osamění a sdružovat se tak se svými vrstevníky, získat kontrolu nad svým životem a okolním prostředím, ale také jak jsem již popsala v předcházející kapitole smysluplně naplnit volný čas.⁶²

Beneš⁶³ v této souvislosti uvádí i politickou angažovanost, účast rodiny jak orientační tak prokreační na sociálních aktivitách a v neposlední řadě i dosažené vzdělání seniorské populace.

Uvedené faktory se v odborné literatuře sdružují do několika významných funkcí vzdělávání. Nejčastěji jsou podle Bočkové⁶⁴ uváděny tyto:

⁶¹ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 5, 6.

⁶² Srov.: Petřková, A., Čornaničová R.: Gerontagogika, Úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Olomouc 2004. s. 68.

⁶³ Srov.: Beneš, M.: Andragogika. Praha 2008, s. 90.

⁶⁴ Srov.: Bočková, V.: Celoživotní vzdělávání – výzva nebo povinnost. Olomouc 2000. s. 43.

- preventivní: vzdělávací aktivity, které jsou prováděny s předstihem, mohou pozitivně ovlivnit průběh stárnutí a kvalitu života ve stáří;
- anticipační: vzdělávací aktivity přispívají k pozitivní připravenosti na změny v životním stylu po odchodu do důchodu;
- rehabilitační: vzdělávání přispívá k obnově a udržování fyzických a duševních sil seniorů;
- stimulační: vzdělávací aktivity přispívají k rozvoji zájmů seniorů, podporují jejich aktivitu a smysluplné využívání volného času.

Čornaničová⁶⁵ uvádí ještě další funkce, a to adaptační, komunikační, kompenzační, aktivizační, relaxační a mezigeneračního porozumění.

Vzdělávání má kromě toho také vysokou hodnotu individuálně lidskou i společenskou. Seniorům mohou vzdělávací aktivity přinést užitek v oblasti rozšíření možností uspokojování vzdělávací a zájmové potřeby, rozvíjení vlastního potenciálu ve stáří, ovlivňování hodnotových orientací a postojů, vzorců chování a v neposlední řadě i osobnostních charakteristik.⁶⁶ Šerák⁶⁷ soudí, že dominantním posláním ve vztahu k seniorům se také jeví možnost věnovat se oboru, o který měli v mládí zájem, ale vývoj jejich životních drah jim z nejrůznějších důvodů neumožnil, aby se svým zálibům mohli intenzivně věnovat.

Vzdělávání ve starším věku není přínosem jen pro samotné seniory, ale má význam i pro společnost. Představuje totiž možnost společenské podpory života ve stáří, pozitivní ovlivňování společenského názoru na dobu stáří, jako na plnohodnotnou životní etapu člověka, a také jako integrující prvek mezigenerační solidarity.⁶⁸

Z hlediska ekonomického má pro společnost vzdělávání seniorů také svůj podíl, protože bylo několikrát doloženo, že pokud staří lidé studují, a mají tedy jeden z jasných společensky garantovaných programů, méně si všímají existujících obtíží stáří, lépe je překonávají a prokazatelně méně stůňou.⁶⁹

⁶⁵ Srov.: Bočková, V.: Celoživotní vzdělávání – výzva nebo povinnost. Olomouc 2000. s. 69, 70.

⁶⁶ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 11.

⁶⁷ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 194.

⁶⁸ Čornaničová, R., cit. dílo, s. 12.

⁶⁹ Srov.: Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha 1989, s. 148.

V závěru této podkapitoly se budu věnovat obsahovému zaměření vzdělávání seniorů. Jak konstatují Petřková a Čornaničová⁷⁰, obsah nemůže být určen nahodile, ale musí být podřízen vzdělávacím cílům a odpovídat vzdělávacím záměrům. Měl by také respektovat zájmy a potřeby starších lidí.

Obsahově tematický rámec vzdělávání seniorů je v odborné literatuře různě vymezován a diferencován. Uvedu příklady některých přístupů:

- podle složek výchovy;
- podle etapových úloh v období stárnutí a stáří;
- podle organizačních systémů zabezpečování vzdělávání;
- podle specializačních aspektů profesionální působnosti andragoga;
- generačně zaměřená orientace vzdělávání.

Podrobněji vysvětlím posledně jmenovaný přístup. Již v kapitole 2.1 jsem uvedla, že předmět gerontagogiky tvoří nejen seniorské vzdělávání, ale i vzdělávání preseniorské a proseniorské.

Podle Šeráka⁷¹ je preseniorskému vzdělávání věnována pozornost již od 70. let minulého století. Jeho těžiště spočívá v přípravě na stáří. Úlohou této přípravy na stáří je snížit rizika adaptačního selhání a připravit stárnoucího člověka na sociální, biologické a psychické změny, které ho čekají. Člověk by se měl na stáří připravovat po celý život, což znamená vést zdravý způsob života. Mezi čtyřicátým a šedesátým rokem by se měl jedinec začít psychicky na stáří více připravovat, aby přechod do důchodu byl plynulý.

Vlastní seniorské vzdělávání se zaměřuje především na udržení psychické a sociální aktivity starších spoluobčanů, snížení pocitu osamění, udržení soběstačnosti, naplnění osobních zájmů, které tito lidé nestihli v předdůchodovém věku apod. Velmi málo jsou u nás rozšířené aktivity, které by se snažily zapojit kvalifikované seniory do takových činností, ve kterých by mohli využít svůj potenciál a předávat dál své znalosti, dovednosti.

Proseniorské vzdělávání má za cíl nastolit hodnoty mezigenerační solidarity, které vlivem nedostatku osobní zkušenosti, rozpadem tradiční rodiny i celkovým klimatem ve

⁷⁰ Srov.: Petřková, A., Čornaničová R.: Gerontagogika, Úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Olomouc 2004, s. 65.

⁷¹ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 191, 193.

společnosti byly narušeny. Ve svém důsledku to znamená odbourat mezigenerační bariéry, které ve svém důsledku způsobují napětí, nedorozumění a vyvolávají tak další konflikty. Vzdělávací aktivity se zaměřují na vytváření pozitivního obrazu o seniorech a překonávání negativních stereotypů, které se ve společnosti objevují. Vzdělávací činnosti jsou založeny na principu setkávání se příslušníků různých věkových skupin.

2.2.3 Vzdělávací příležitosti pro seniory

Vzdělávání seniorů je ve světě realizováno v různých formách: buď jako samostatná instituce, nebo jako začleňování seniorů do normálního vzdělávacího systému. V České republice dle Palána⁷² rozlišujeme tyto formy:

- Univerzity třetího věku;
- Akademie třetího věku;
- Kluby třetího věku.

Univerzity třetího věku (U3V)

Pod tento název lze zahrnout vzdělávací nabídku ze strany vysokých škol ať již univerzitního nebo neuniverzitního typu, která je určena pro seniory.⁷³ U3V neposkytují kvalifikační vzdělávání a nenahrazují ucelené vysokoškolské vzdělání, z toho vyplývá, že charakter vzdělávání je spíše zájmový.⁷⁴ Základním cílem těchto univerzit je zlepšit kvalitu života seniorů prostřednictvím vzdělávacích programů.⁷⁵ Mezi další cíle patří snaha podnítit samostatnou vzdělávací aktivitu například zpřístupněním knihoven, oddalovat typické znaky stárnutí jako je oslabování poznávacích funkcí, vytvořit podmínky pro provázání kontaktů seniorů s mladou generací, podporovat sebehodnocení a sebedůvěru seniorů.⁷⁶ Univerzity bývají nejčastěji organizované do šesti semestrů a během jednoho školního roku proběhne cca patnáct dvojhodinových přednášek. Obsah studia koresponduje se zaměřením vysoké školy, kde byla univerzita zřízena.⁷⁷

⁷² Srov.: Palán, Z.: Lidské zdroje: výkladový slovník. Praha 2002, s. 239.

⁷³ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 197.

⁷⁴ Srov.: Bočková, V.: Vzdělávání – průvodní jev života. Olomouc 2002, s. 43.

⁷⁵ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 91.

⁷⁶ Bočková, V., cit. dílo, s. 43.

⁷⁷ Čornaničová, R., cit. dílo, s. 92.

První univerzitu třetího věku založil, profesor Pierre Vellas v Toulouse v roce 1973. Na našem území začaly univerzity tohoto typu vznikat o třináct let později a to nejprve při Univerzitě Palackého v Olomouci a při Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy.⁷⁸

Od roku 1993 funguje i Asociace univerzit třetího věku ČR se sídlem v Brně, která působí jako koordinátor aktivit těchto univerzit jak na národní tak i mezinárodní úrovni, také vystupuje jako partner pro jednání se subjekty ve státní a veřejné správě a poradce v oblasti tvorby metodik a didaktiky seniorského vzdělávání.⁷⁹

Akademie třetího věku (ATV)

Je název pro cykly přednášek, diskuzí, seminářů, které jsou zpravidla pestré, někdy monotematické a zahrnují asi deset společných setkání. Bývají též uspořádány do semestrálního způsobu organizace. Někdy na sebe náplně jednotlivých semestrů tematicky navazují.⁸⁰ Obsahové zaměření vzdělávacích akcí směřuje nejčastěji do oblasti medicínské a gerontologické, historické, ekologické, literární, zahrádkářské apod. Do programu ATV lze zařadit i aktivity jako jsou exkurze, kondiční cvičení, turistické programy, práce v zájmových kroužcích.⁸¹ Účast není často podmíněna dosažením určitého vzdělání, ale spíše jen dosažením starobního důchodu. Účastníci neskládají zkoušky a doklad o absolvování studia je často vydáván na základě účasti.⁸²

Zvláštní případ ATV je rozhlasová akademie třetího věku vysílaná na vlnách Českého rozhlasu 2 – Praha již od roku 1997. Rozhlasové vzdělávací cykly jsou různého zaměření od historie přes literaturu, psychologii až po botaniku apod., přičemž z každého cyklu posluchači zpracovávají písemné práce a úspěšní studenti obdrží diplom.⁸³

Kluby třetího věku

Na obdobném principu jako akademie třetího věku fungují i kluby třetího věku. Veřejnost se často může setkat i s jiným označením například: kluby aktivního stáří, kluby seniorů, kluby dříve narozených, kluby důchodců. Kluby se vyznačují méně formálními a

⁷⁸ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. 1. vydání. Praha 2009, s. 197.

⁷⁹ <http://au3v.vutbr.cz/zapisy.php>

[cit: 2010-01-02]

⁸⁰ Srov.: Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha 1989, s. 146.

⁸¹ Srov.: Čornaničová, R.: Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava 1998, s. 95.

⁸² Srov.: Bočková, V.: Vzdělávání – průvodní jev života. Olomouc 2002, s. 44.

⁸³ Šerák, M., cit. dílo, s. 198.

trvalejšími vztahy klientů. Nabízí se zde široká paleta volnočasových a zájmových aktivit jako jsou například besedy, společenské hry, ruční práce, zpívání, hraní na hudební nástroj apod. Činnosti nabývají většinou podobu jednorázových akcí. V rámci České republiky se jedná o nejrozšířenější formu sdružování seniorů.⁸⁴

Bočková⁸⁵ dále rozšiřuje a doplňuje Palána o další formy vzdělávání seniorů. Konkrétně se jedná o:

- Univerzity volného času;
- Elderhostely;
- programy „50+“, které zahrnují profesně orientované vzdělávací programy pro seniory.

Univerzity volného času⁸⁶

Tento typ univerzit ve srovnání s univerzitami třetího věku není nijak věkově podmíněn. Naopak jsou mezigenerační, a proto zde studují matky na mateřské či rodinné dovolené, senioři, nezaměstnaní apod. Univerzity volného času nejsou vázány na vysoké školy, proto jsou daleko flexibilnější a i většinou samofinancovatelné. Vznikají při občanských sdruženích či knihovnách ve městech i na vesnicích. Studenti neplatí kurzovné, ale jen symbolické zápisné. Vzdělávací nabídka v těchto univerzitách je zaměřena na zdravý životní styl, tréninky paměti, psychologii, dějiny apod. První univerzita volného času byla založena v roce 1993 v Praze k příležitosti oslavy Evropského roku seniorů paní inženýrkou Danou Steinovou.

Elderhostely⁸⁷

Jedná se o speciální vzdělávací nabídku pro seniory, která se poprvé objevila v USA a Kanadě. Základem tohoto typu vzdělávání jsou týdenní kurzy různého tematického zaměření na vybrané univerzitě, po absolvování kurzu mohou účastníci studovat na dalším týdenním kurzu na jiné univerzitě. Studijní programy musí splňovat dvě hlavní podmínky: musí mít vysokou odbornou úroveň a musí brát v úvahu fyziologickou situaci seniorů a výuka musí být těmito okolnostem přizpůsobena.

⁸⁴ Srov.: Šerák, M.: *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha 2009, s. 199.

⁸⁵ Srov.: Bočková, V.: *Vzdělávání – průvodní jev života*. Olomouc 2002, s. 45.

⁸⁶ Srov.: Klevelandová D., Dlabalová I.: *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha 2008, s. 53.

⁸⁷ Bočková, V., cit. dílo, s. 45.

2.3 Specifika tvorby vzdělávacích programů pro seniory

2.3.1 Respektování zvláštností starší generace jako předpoklad úspěšnosti programů

Jak jsem již dříve uvedla, vzdělávají se senioři především v souladu se svým osobnostním zaměřením a zájmy. Seniorská populace je však velmi různorodá. Heterogennost této skupiny je podle Kalvacha⁸⁸ daná jedinečností schopností, osobnostních vlastností i variabilitou involučních pochodů jejích členů. Úlohu zde hrají i životní události, znalosti a zkušenosti seniorů, včetně zkušeností s předchozím vzděláváním. V neposlední řadě je heterogennost seniorské populace daná i životním způsobem, hodnotovým systémem a rozdílnými sociálními a ekonomickými podmínkami. Ke všem těmto skutečnostem je třeba v konkrétní podobě vzdělávání přihlížet.

Jak konstatuje např. Smékal,⁸⁹ mívají senioři různé zdravotní problémy, s nimiž je spojena zvýšená unavitelnost. Jejich pozornost není stálá, mívají problémy s pamětí.

Bočková⁹⁰ v této souvislosti připomíná, že pro seniory je třeba v průběhu jejich vzdělávání vytvořit podmínky, které usnadňují proces učení a jeho výsledky. Jsou to tyto:

- logické uspořádání obsahu;
- logická návaznost postupů;
- častější zopakování a shrnutí základních myšlenek;
- zapojování účastníků, uplatnění jejich zkušeností;
- zpětná vazba, zjišťování úspěšnosti vzdělávání.

Klevetová a Dlabalová⁹¹ se zmiňují také o tom, že senioři potřebují k pochopení nového učiva dostatek časového prostoru, proto je důležité akceptovat jejich vlastní způsob a vlastní tempo při učení. Potřebují mít k dispozici přehledné názorné písemné informace, často se proto při vzdělávání používají dataprojektory, které zachycují nejdůležitější body

⁸⁸ Srov.: Petřková, A., Čornaničová R.: Gerontagogika, Úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Olomouc 2004, s. 28.

⁸⁹ Srov.: Smékal, V.: Psychodidaktika věku seniorů. In: Univerzita třetího věku, historie, současnost a perspektivy dalšího rozvoje. Brno 2010, s. 151–159.

⁹⁰ Srov.: Bočková, V., Petřková, A.: Univerzita 3. věku jako specifická forma vzdělávání dospělých. In: Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory. Olomouc 1997, s. 65 – 71.

⁹¹ Srov.: Klevetová D., Dlabalová I.: Motivační prvky při práci se seniory. Praha 2008, s. 55.

obsahu vzdělávací akce. Příliš mnoho informací najednou nemusí zvládnout přijmout, proto je zapotřebí je rozdělit na několik částí, což z hlediska vzdělávacího kurzu znamená vytvářet kurzy s kratší denní dotací, ale s větší například týdenní frekvencí. Při výuce a vzdělávání je třeba objevit schopnosti seniorů a opřít se o jejich možnosti a dovednosti. Hned v úvodu vzdělávací akce je dobré identifikovat prekoncepty účastníků. Což znamená, že účastníci vstupují do vzdělávací akce již s poznatky o daném tématu, které si osvojili v minulosti. Je třeba se vyjadřovat pomalu a srozumitelně a ptát se, zda jsme to řekli tak, aby nám rozuměli. Důležité je také klást otázky či vhodně zařazovat učební úlohy, kterými si ověříme, zda danou látku pochopili a můžeme tak dále pokračovat v učivu. Při nácviku používání nových pomůcek je nutné jednotlivé kroky opakovat a dbát na to, aby je senioři sami vyzkoušeli. Jedině tak je odnaučíme dělat chyby hned v prvopočátku. Každý krok v rámci vzdělávacího programu má svůj význam, je proto třeba ho řádně objasnit, aby jednotlivé úkoly na sebe logicky navazovaly. Není vhodné zadávat příliš mnoho úkolů najednou. Senioři jsou „akční“ vzdělávací skupinou, která si sama řekne o náročnější úkoly ať už z hlediska času, tak i z hlediska obsahu vzdělávání. Pokud potřebujeme, aby se senioři naučili nějaké části obsahu vzdělávání nazpaměť, musíme jim poskytnout dostatek časového prostoru na opakování naučeného, aby se dané poznatky dostaly a uložily do dlouhodobé paměti. Potřebují znát limity svých možností, vědět, proč něco takto dělají, jaký to vše má smysl a k čemu to vede. Potřebují za svou snahu a píli ocenit. Pocit úspěchu jim přináší motivaci ke zvládnání dalších i náročnějších úkolů.

Šerák⁹² dále klade důraz i na prostorové uspořádání a organizaci vzdělávacích aktivit, jedná se například o dostupnost místa konání vzdělávací akce, bezbariérovost všech prostor, přítomnost protiskluzových a stabilizačních prvků, prostorný výtah, vhodnou intenzitu osvětlení, dostatečnou hlasitost obsahu vzdělávání. A také aby vzdělávací a informační materiály byly přiměřeně veliké, kontrastní a kvalitně graficky zpracované.

Při vzdělávání seniorů má nezastupitelnou úlohu vzdělavatel (lektor, učitel, případně instruktor). Touto problematikou se zabývá např. Hrapková⁹³. Zdůrazňuje, že lektor seniorského vzdělávání by měl v první řadě respektovat specifika staršího věku. Měl by však mít i odborné a sociální kompetence. Jde především o vztah ke starším lidem,

⁹² Srov.: Šerák, M.: *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha 2009, s. 196.

⁹³ Srov.: Hrapková, N.: *Osobnost lektora ve vzdělávání seniorů*. In: *Univerzita třetího věku, historie, současnost a perspektivy dalšího rozvoje*. Brno 2010, s. 89 – 100.

schopnost empatie a trpělivost při jednání s nimi. Neméně důležitá je i didaktická kompetence, kterou tvoří následující složky:

- plánování a projektování výuky;
- tvorba vzdělávacích obsahů;
- formy a metody vzdělávání seniorů;
- řízení samostatné práce účastníků vzdělávání.

Výše uvedená autorka dále upozorňuje, že pracovníci, kteří působí v seniorském vzdělávání, by při svém projevu měli používat přiměřenou slovní zásobu zvláště v souvislosti s odbornou terminologií. Měli by zřetelně artikulovat, mluvit dostatečně hlasitě a vhodným tempem. Učitel v seniorském vzdělávání plní často také roli důvěrníka a poradce, který pomáhá starším studentům zvládat životní situace a řešit různé problémy.⁹⁴

2.3.2 Poznámky ke konstrukci vzdělávacího programu

Základní dokument pro plánování, realizaci a vyhodnocení vzdělávacích akcí představuje podle Prášilové⁹⁵ vzdělávací projekt. Znamená to, že při konstrukci vzdělávacího programu se zjišťují údaje týkající se toho, kdo se chce vzdělávat, proč se chce vzdělávat, jaké jsou jeho momentální znalosti, co má umět po absolvování vzdělávací akce, samozřejmě se také rozhoduje o harmonogramu, organizaci, metodách, formách, pomůckách a o způsobu jakým bude ověřeno, zda bylo dosaženo plánovaného vzdělávacího cíle.

V této souvislosti lze zmínit pojem kurikulum. Který podle Walterové⁹⁶ zahrnuje komplex problémů vztahujících se k řešení otázek vzdělávání. Konkrétně se jedná o tyto otázky: proč – potřeby, očekávání; koho – zvláštnosti sociální, věkové; v čem; jak – strategie učení; kdy – časový rozsah, v jaké posloupnosti; za jakých podmínek – financování; s jakými očekávanými efekty – nástroje hodnocení, způsoby sdělování výsledků.

⁹⁴ Srov.: Hrapková, N.: Osobnost lektora vo vzdelávaní seniorov. In: Univerzita třetího věku, historie, současnost a perspektivy dalšího rozvoje. Brno 2010, s. 96.

⁹⁵ Srov.: Prášilová, M. Tvorba vzdělávacího programu. Praha 2006, s. 31.

⁹⁶ Srov.: Walterová, E.: Kurikulum, proměny a trendy v mezinárodní perspektivě. Brno 1994, s. 53.

Palán⁹⁷ zmiňuje ještě jeden důležitý krok, a to analýzu vzdělávacích potřeb. Jelikož dobře provedená analýza zdůvodňuje smysl provedené akce, snižuje náklady vynaložené na vzdělávání a je předpokladem pro spokojenost účastníků vzdělávání. Výsledkem provedené analýzy potřeb je zjištění skutečnosti mezi tím, co v našem případě senioři vědí a umí a mezi tím, co by chtěli umět či dovedli ovládat.

Pro provedení analýzy vzdělávacích potřeb je zapotřebí určit zdroj informací, ze kterých budeme čerpat, a také je nutné zvolit nástroje, kterými informace získáme. U zájmového vzdělávání je vhodné zvolit rozhovor, dotazník, analýzu písemných podkladů, pozorování, ale třeba také i názory a posouzení expertů.⁹⁸

Výše jmenovaní autoři se shodují, že základem vzdělávacího programu je programový cíl (obecný, komplexní, finální), což je konkrétně a kontrolovatelně pojmenovaný výstup z programu. Programový cíl má v přípravě a zpracování programu prioritní význam, bez jeho stanovení nelze žádné vzdělávání nejen připravit, ale i provést a kontrolovat jeho úspěšnost. Cíl bývá vždy formulován z hlediska chování účastníků vzdělávacího procesu a jejich činnosti, nikoli z hlediska činnosti vzdělavatele. I když je formulován konkrétním a exaktním jazykem, má většinou všeobecnou povahu, proto je žádoucí tento cíl dále rozpracovat do specifických (dílčích) realizačních cílů uspořádaných v čase.⁹⁹

Ve vzdělávání seniorů jde, jak uvádí např. Prusáková¹⁰⁰, podobně jako ve vzdělávání obecně o naplnění třech skupin základních cílů. Jedná se o cíle poznávací, postojové a psychomotorické.

Poznávací cíle jsou podle výše uvedené autorky zaměřené na prohlubování vědomostí nebo na získání nových vědomostí v oblasti, o kterou měl senior zájem už v mládí, ale nemohl se jí věnovat.

Postojové cíle směřují k vytváření vztahu k novému životnímu období a k vytváření hodnotové orientace, které vidí i období stáří jako smysluplné.

Psychomotorické cíle se pak týkají tělesných i psychických schopností. Zvláštní důraz je zde věnován zejména pravidelným pohybovým aktivitám.

⁹⁷ Srov.: Palán, Z. a kol.: Vzdělávací program jako základní kategorie dalšího profesního vzdělávání. Praha 2008, s. 51., poznámka: materiál vydaný v rámci projektu Kvalita v dalším profesním vzdělávání.

⁹⁸ Srov.: Prášilová, M.: Tvorba vzdělávacího programu. Praha 2006, s. 58.

⁹⁹ Palán, Z. a kol., cit. dílo, s. 48, 49.

¹⁰⁰ Srov.: Prusáková, V. Didaktické aspekty vzdělávání seniorů. In: Senioři a univerzity 3. věku. Olomouc 1995, s. 32.

Důležitým krokem při tvorbě vzdělávacího programu je podle Prášilové¹⁰¹ analýza účastníků vzdělávání. Zjišťuje se především intelektuální způsobilost, předchozí znalosti a motivace k učení. Stanovení tohoto profilu má velký význam pro další organizační kroky jako je stanovení metod a forem vzdělávání, výběr didaktických pomůcek a technik. Důležité je také zjistit, zda se bude jednat o homogenní či heterogenní skupinu. Domnívám se, že v případě vzdělávání seniorů, jde o skupinu heterogenní nejen z hlediska věku, ale i z hlediska pohlaví a úrovně vzdělání.

Další samostatný celek v rámci tvorby vzdělávacího programu tvoří obsah. Do obsahu lze podle Maňáka¹⁰² zahrnout jednotlivé tematické celky, hodinovou dotaci navržených tematických celků, časový plán akce, učební osnovy, které vymezují požadavky na vědomosti a dovednosti v jednotlivých tematických celcích. Při sestavování časového rozvrhu je třeba brát v úvahu možnosti organizátorů, požadavky účastníků i lektorů.

Pro efektivní průběh vzdělávacího procesu je nezbytné, aby lektor byl schopen vybrat vhodné metody vzdělávání, které v rámci procesu použije. V situaci zájmového vzdělávání se podle Šeráka¹⁰³ jako nejvhodnější jeví jak monologické metody, které zahrnují například přednášku či referát, tak metody dialogické, k nimž patří např. beseda, diskuze a seminář. Neméně významné jsou metody organizační, které se zaměřují na exkurze, a kombinované, zahrnující tematické večery, filmová pásma, výchovné koncerty apod. Výše uvedené metody mají své místo i v seniorském vzdělávání.

Dalším významným krokem tvorby vzdělávacího programu je stanovení organizační formy vzdělávání. Ve sféře zájmového vzdělávání se nejvíce využívá prezenční forma, velice málo se využívá distanční forma vzdělávání, protože klade vysoké finanční a odborné nároky jak na lektora, tak na samotné účastníky vzdělávacího procesu.¹⁰⁴

Při plánování vzdělávacích akcí není možné opomenout didaktické prostředky, které dělíme na didaktické pomůcky a didaktickou techniku. Mezi didaktické pomůcky, které se používají při zájmovém vzdělávání, řadí Šerák¹⁰⁵ zobrazení, do nichž patří fotografie, nápisy na tabuli, flipcharty apod. Další pomůckou je symbolické zobrazení jako například

¹⁰¹ Srov.: Prášilová, M.: Tvorba vzdělávacího programu. Praha 2006, s. 31.

¹⁰² Srov.: Maňák, J. Nárys didaktiky. Brno 1995. s. 15.

¹⁰³ Srov.: Šerák, M. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 68.

¹⁰⁴ Tamtéž, s. 77.

¹⁰⁵ Tamtéž, s. 80, 81.

grafy, mapy, schémata. Literárními pomůckami jsou například knihy, encyklopedie, letáky. Mezi nejčastěji používanou didaktickou technikou při zájmovém vzdělávání patří CD přehrávače, videokamery, dataprojektory, tabule, počítače a promítací plátna. Využívání didaktických prostředků ve vzdělávání seniorů je důležité proto, že podporují vnímání a zapamatování předávaných poznatků a usnadňují jejich porozumění.

Důležitou součástí přípravy vzdělávacího programu je závěrečné hodnocení. To by však nemělo být, jak uvádí Šerák¹⁰⁶, orientováno pouze na ověření spokojenosti účastníků, ale mělo by se zaměřit i na využívání nástrojů vzdělávání tj. cílů, metod, forem apod. a množství, kvalitu získaných informací. V zájmovém vzdělávání se konkrétní změna chování a uplatnitelnost získaných vědomostí již většinou nehodnotí.

V další části diplomová práce se pokusím aplikovat obecné poznatky o vzdělávacích programech v praxi. Nejprve provedu analýzu vzdělávacích příležitostí a na jejím základě navrhnu konkrétní vzdělávací program.

¹⁰⁶ Srov.: Šerák, M. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 65.

3. Analýza vzdělávacích příležitostí pro seniory v Třešti a jeho okolí

3.1 Metodologické přístupy

3.1.1 Cíl šetření

V předcházející části diplomové práce jsem z dostupných zdrojů nastínila problematiku seniorské populace jako jedné z cílových skupin celoživotního vzdělávání. Po charakteristice seniorského věku jsem se věnovala vybraným otázkám vzdělávání seniorů.

V následující části práce se pokusím zmapovat situaci v této oblasti seniorského vzdělávání v městě Třešti a v jeho okolí. Hlavním cílem mého šetření je tedy zmapovat vzdělávací příležitosti pro seniory v tomto malém regionu a identifikovat vzdělávací potřeby starších občanů. Na tomto základě pak vytvořím vlastní návrh vzdělávacích aktivit pro obyvatele Třeště a jeho okolí.

Šetřením bych měla získat odpověď na následující otázky:

1. Jaké vzdělávací příležitosti pro seniory ve městě Třešti a v jeho okolí existují?
2. Jaké je institucionální zázemí aktivit pro seniory a kdo je realizuje?
3. O jaké vzdělávací aktivity mají senioři ve sledovaném regionu zájem?

3.1.2 Realizace šetření

3.1.2.1 Realizace šetření zaměřeného na analýzu vzdělávací nabídky ve sledovaném regionu

V první fázi, a to v období září 2009, jsem se věnovala konstrukci otázek pro šetření v institucích, jejich výběru a zjišťování kontaktních údajů na příslušné pracovníky. Otázky jsem směřovala na historii a poslání instituce a na počet jejich klientů. Dále jsem zjišťovala, jaké zájmové aktivity tyto instituce (název a obsah akce, období konání, časová

dotace, frekvence opakování, počet účastníků, místo konání) nabízely či nabízejí svým klientům.

Instituce, ve kterých proběhlo samotné šetření, jsem vybrala na základě analýzy dat, týkající se jejich klientů. Vybrala jsem ty instituce, které se svojí činností zaměřily na seniorskou věkovou skupinu. Podklady pro analýzu jsem získala na základě rozhovoru s panem Ing. Vladislavem Hynkem¹⁰⁷ a Kronikou města Třeště.

Pan Ing. Hynk v současné době starosta (bývalý místostarosta) má jako představitel města Třeště přehled o kulturních, sportovních zařízeních a dále také o zájmových spolcích a sdruženích, jelikož město Třešť tyto organizace financuje z městského rozpočtu jako zřizovatel či jako sponzor.

V Kronice města Třeště¹⁰⁸ jsou zaznamenány organizace působící v této lokalitě včetně jejich činnosti.

Ve druhé fázi – září a říjen 2009 - jsem postupně osobně navštívila tyto instituce a nestátní organizace:

- Svaz tělesně postižených;
- Svaz postižených civilizačními chorobami;
- Klub seniorů města Třešť;
- Dům s pečovatelskou službou;
- Knihovnu Třešť;
- SOŠ a SOU Třešť;
- představitele města Třeště.

Využila jsem následující metody a techniky:

- analýzu internetových zdrojů a odkazů týkajících se města Třeště a jeho okolí, a také institucí a nestátních organizací nabízejících vzdělávacími aktivity pro seniory;
- studium a analýzu písemných dokumentů - Kroniky města Třeště, novinových článků v Našem městě, informačních a propagačních materiálů města Třeště, výročních zpráv a kroniky Klubu seniorů;
- individuální rozhovory se zainteresovanými pracovníky výše zmíněných institucí;
- dotazování se samotných seniorů.

¹⁰⁷ Poznámka: Údaje zjištěné na základě rozhovoru s panem místostarostou Ing. Vladislavem Hynkem dne 8. 9. 2009.

¹⁰⁸ Kronika města Třešť, Obecní úřad Třešť, Poznámka: nahlédnutí za přítomnosti kronikáře dne 9. 9. 2009.

3.1.2.2 Realizace šetření zaměřeného na identifikaci vzdělávacích potřeb seniorů města Třeště a jeho okolí

První fáze se uskutečnila v listopadu 2009, kdy jsem se věnovala stanovení tematických okruhů pro dotazování. Pro identifikaci vzdělávacích potřeb jsem zvolila polostandardizovaný rozhovor, který se týkal následujících oblastí:

1. Činnosti, kterým se senioři nejraději věnují ve svém volném čase.
2. Dostatek či nedostatek příležitostí ve městě Třešti k uspokojení jejich vzdělávacích potřeb.
3. Zjištění o jaké oblasti aktivit a témat by měli senioři zájem nejenom s ohledem na aktuální sféry vzdělávání dospělých dle Šeráka¹⁰⁹ a také v jakém ročním období by konání aktivity uvítali, viz příloha č. 1.

Ve druhé fázi proběhlo samotné dotazování mezi seniory, které se uskutečnilo v prosinci 2009 a lednu 2010. Šetření proběhlo v prostorách Klubu seniorů, polikliniky a knihovny v Třešti.

Pro úplnost připomínám, že po etapě shromažďování dat průběžně probíhalo jejich zpracování.

3.2 Charakteristika města Třeště a jeho okolí

Dříve než budu prezentovat výsledky svého šetření, představím sledovaný region. Tvoří jej město Třešť a tři městské části – Čenkov, Salavice a Buková.

¹⁰⁹ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 137.

3.2.1 Třešť

Třešť leží v srdci Českomoravské vrchoviny v soutěsce ohraničené vrchy Špičákem, Čeřínkem a Javořicí. Farní ves Třešť byla založena v průběhu 13. století v průsečíku dvou cest Lovětínské a Humpolecké. Třešť vlastnilo mnoho významných rodů jako například Šternberkové, Vencelíkové, Herbersteinové z Korutan, Gayerové z Edelbachu a také Sternbachové. Ve městě se rozvíjela řemesla a továrny zprvu na výrobu sukna, nábytku a sirek, poté se rozvíjel zejména průmysl oděvnický a strojírenský. První česká měšťanská škola na Moravě byla založena právě v tomto městě a léta páně 1901 byla Třešť jako největší městyš na Moravě povýšena na město.¹¹⁰

Mezi významné osobnosti Třeště můžeme zařadit Franze Kafku, který zde pravidelně navštěvoval svého strýce MUDr. Siegfrieda Löwa. Narodil se zde Josef Alois Schumpeter, který je pokládán za jednoho z nejvýznamnějších ekonomů 20. století, zároveň byl prvním rakouským ministrem financí, profesorem v Bonnu a na Harvardu. Jeho rodný dům je dnes sídlem informačního centra, pobočky Muzea Vysočiny a expozice Spolku přátel betlémů. Jako dalšího významného rodáka můžeme jmenovat Ottu Šimánka, což byl divadelní a filmový herec. Do povědomí diváků se dostal zejména rolí pana Taua. Neméně významní jsou pak například František Hořalka – houslista a ředitel Leopoldova divadla ve Vídni, Emil Kosa – malíř a žák Alfonse Muchy, Ing. Arch. Karel Náhunek – autor učebnic pro středoškoláky, architekt Moravského zemského výboru, profesor Vyšší průmyslové školy v Brně, prof. Rudolf Ježek – ředitel gymnázia ve Vídni. Město Třešť se také může pyšnit řadou kuriozit a rekordů.¹¹¹

Na náměstí T. G. Masaryka jsou umístěny obří sluneční hodiny. Ručička těchto rekordních hodin měří přes osm metrů a v dlažbě je pak umístěno 13 číselníků, které lze posouvat podle letního nebo zimního času. V prosinci 2005 za podpory města byl vytvořen betlém čítající 272 figurek zhotovených 245 autory. Figurky byly zhotoveny ze dřeva, textilu, papíru, perníku, keramiky, nepálené hlíny, sádry.¹¹²

¹¹⁰ <http://www.trest.cz/?ID=1&Lang=cz&kod=historieTreste>.

[cit: 2011-01-14]

¹¹¹ <http://www.trest.cz/?ID=62&Lang=cz&kod=osobnostiMesta>

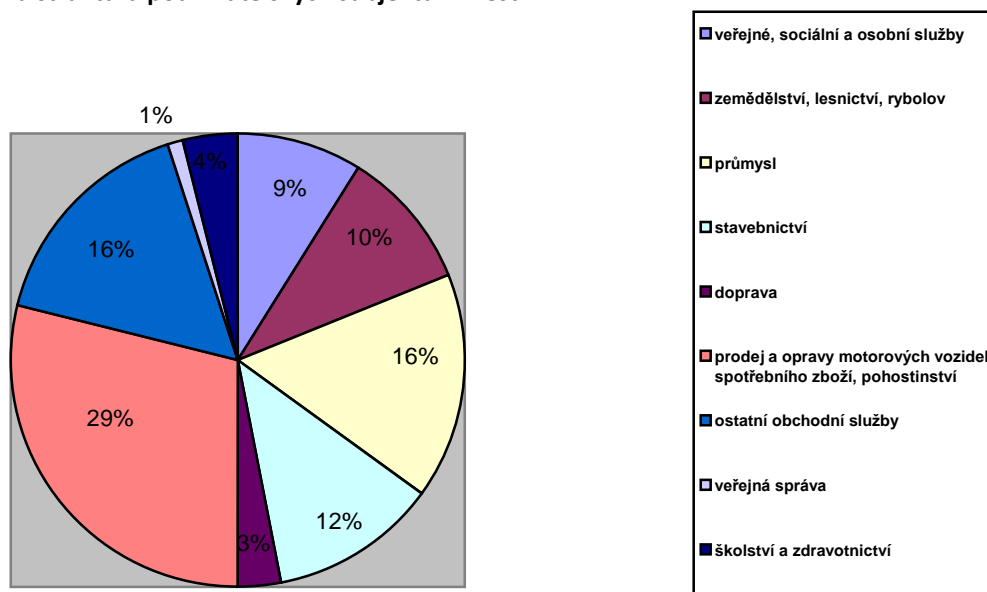
[cit: 2011-01-14]

¹¹² <http://www.trest.cz/?ID=99&Lang=cz&kod=Rekordy>

[cit: 2011-01-14]

Hospodářství města je ovlivněno především skutečností, že jde o městský prostor, což se projevuje v možnostech využití místa. Většina ekonomických aktivit je proto soustředěna v samotném vnitřním městě. Co se týká místních částí, tak největší podnikatelské aktivity je soustředěna v Salavicích (2,5 %) poté v Čenkově (2,2 %) a Bukové (1,5 %). Struktura hospodářství města je tvořena především živnostníky (80,5 %) a poté středními podniky.¹¹³ Pro přehlednost uvádím v obrázku č. 3, přehled podnikatelských subjektů v Třešti a jeho městských částí dle odvětvové struktury.¹¹⁴

Odvětvová struktura podnikatelských subjektů v Třešti



Obr. č. 3: Odvětvová struktura podnikatelských subjektů v Třešti

Vzdělávání ve městě je zajišťováno jednak Mateřskou školou Třešť a Základní školou Třešť. Učňovské a středoškolské vzdělání nabízí Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Třešť. V oblasti mimoškolních a zájmových aktivit dětí je dále důležitá existence a činnost Základní umělecké školy Třešť a Domu dětí a mládeže.¹¹⁵

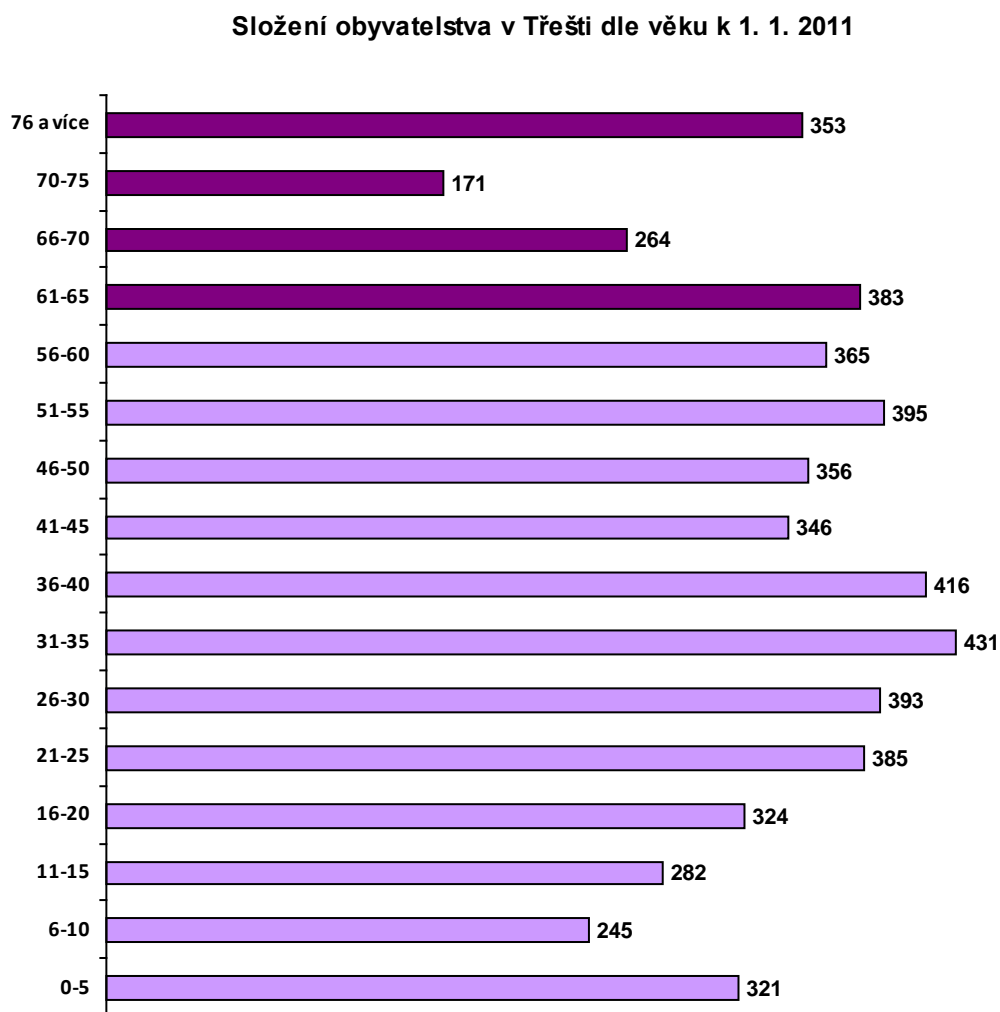
¹¹³ <http://www.trest.cz/?ID=15&IDS=58&Dir=1&Root=&kod=>
[cit: 2011-02-15]

¹¹⁴ <http://www.trest.cz/?ID=15&IDS=58&Dir=1&Root=&kod=>
[cit: 2011-02-15]

¹¹⁵ <http://www.trest.cz/?ID=15&IDS=58&Dir=1&Root=&kod=>
[cit: 2011-02-17]

Zdravotní péče je zajišťována ve městě Třešti zdravotnickým střediskem, které poskytuje občanům široké spektrum lékařské péče.

Demografické údaje o obyvatelstvu v Třešti: ¹¹⁶



Obr. č. 4: Složení obyvatelstva v Třešti dle věku k 1. 1. 2011

V charakteristice městských částí města Třeště uvedu pouze historii a demografické údaje o obyvatelstvu, jelikož zde nejsou samostatně nabízeny ani vzdělávací a ani zdravotnické služby.

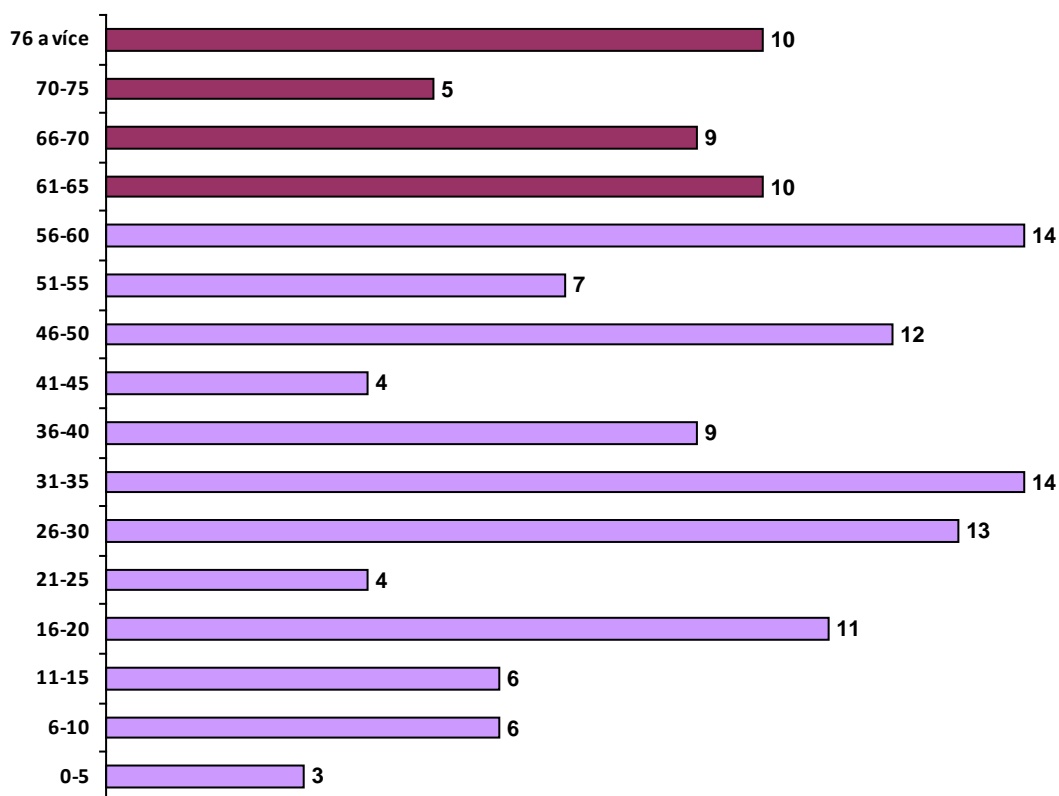
¹¹⁶ Poznámka: Údaje zjištěné od Lenky Nacházelové, Obecní úřad v Třešti, sociální odbor, dne 3. 2. 2011.

3.2.2 Čenkov

Čenkov je menší vesnice ležící sedm kilometrů od moravsko-českých hranic a tři kilometry jihozápadně od Třeště. Protéká jím Čenkovský potok, který pramení v jihlavských vrších u hradu Roštejn. Čenkov se původně nazýval Černíkov a byl pravděpodobně založen ve čtrnáctém století nebo na konci století třináctého jako slovanská kolonizační obec. Název byl odvozen od latinského slova Vincentinus. Obec byla po několik století historicky spjata s telečským panstvím až do roku 1848. Po celou tuto dobu museli obyvatelé odevzdávat vrchnosti poplatky a daně. O to, že se jednalo opravdu o malou obec, můžeme usuzovat na základě zápisu v urbáři Zachariáše z Hradce pořízeného roku 1580, ve kterém se dozvídáme, že v Čenkově bylo pouhých 16 usedlostí.¹¹⁷

Demografické údaje o obyvatelstvu v Čenkově:¹¹⁸

Složení obyvatelstva v Čenkově dle věku k 1. 1. 2011



Obr. č. 5: Složení obyvatelstva v Čenkově dle věku k 1. 1. 2011

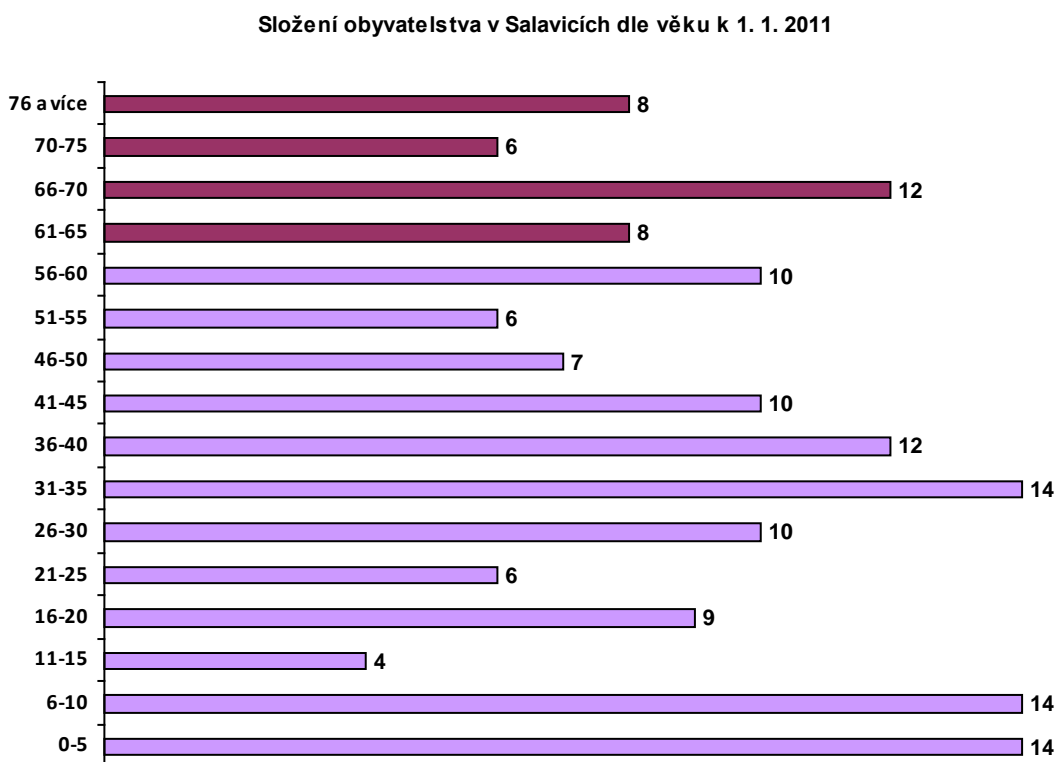
¹¹⁷ <http://mu.trest.cz/cenkov/>
[cit: 15. 1. 2010]

¹¹⁸ Poznámka: Údaje zjištěné od Lenky Nacházelové, Obecní úřad v Třešti, sociální odbor dne 3. 2. 2011.

3.2.3 Salavice

Salavice leží čtyři kilometry severně od Třešň. Název pochází z německého slova Sollowitz. Obec byla založena před rokem 1240 a původně byla obývána slovanským obyvatelstvem. V průběhu třináctého století byla kolonizována německými osadníky. Ve druhé polovině šestnáctého století prodávají bratři Jakub, Eliáš, Jiří a Danil Segenschmidtové z Jihlavy Salavice městu Jihlava za 2 100 kop českých grošů a tato pozemková vrchnost byla definitivně zrušena až vydáním zákona o zrušení roboty ve století devatenáctém. Značná část obyvatelstva pracovala v jihlavských městských lesích jako dřevorubci. Jak jsem již uvedla, obec byla především německá, což dokládá i zápis ze sčítání obyvatelstva z roku 1880, kdy z 330 obyvatel Salavic bylo jen 30 Čechů. Velký vliv německého obyvatelstva dokládá i složení členů obecního zastupitelstva z roku 1931, když ze 12 členů byli jen 2 čeští zástupci.¹¹⁹

Demografické údaje o obyvatelstvu v Salavicích:¹²⁰



Obr. č. 6: Složení obyvatelstva v Salavicích dle věku k 1. 1. 2011

¹¹⁹ <http://mu.trest.cz/salavice/>
[cit: 13. 1. 2010]

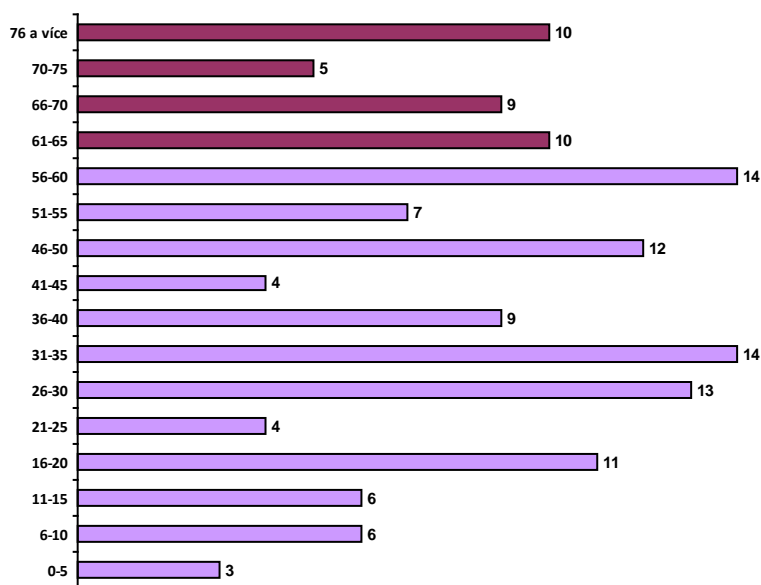
¹²⁰ Poznámka: Údaje zjištěné od Lenky Nacházelové, Obecní úřad v Třešti, sociální odbor dne 3. 2. 2011.

3.2.4 Buková

Buková leží severozápadně od Třeště a rozkládá se na návrší nedaleko silnice z Třeště do Batelova. Její název vznikl dle bukových lesů, kterými je obec obklopena. Samotná obec zaujímá plochu 3,5 km² a dle písemného doložení byla založena koncem čtrnáctého století. V samotném srdci obce byla postavena jednotřídní škola roku 1875 se 35 žáky, která byla v činnosti do roku 1963, kdy byla pro malý počet žáků zavřena. Převážná většina obyvatel byla zaměstnána v zemědělství. To že zde má zemědělství tradici dokládá i pěstování lnu. Len zde pěstoval každý hospodář a v pazdernách, to byly místnosti, kde se odstraňovala slupka ze stonku lnu, pracovaly především ženy.¹²¹

Buková měla také svého obecního sluhu, který zastával jak funkci ponocného, tak hlídače. V noci hlídal sám a o žních se k němu přidávali ještě další dva obyvatelé obce. Každý den také chodil pro rozkazy ke starostovi, a pokud bylo něco velmi důležitého vyvěšeno před obecním úřadem, šel po vsi a na dvou místech zabubnoval a dal na srozuměnou, že vyšla nová vyhláška. Funkce tohoto sluhu byla zrušena se zakoupením místního rozhlasu roku 1949 za 30 000 Kčs.¹²² Demografické údaje o obyvatelstvu v Bukové:¹²³

Složení obyvatelstva v Bukové dle věku k 1. 1. 2011



Obr. č. 7: Složení obyvatelstva v Bukové dle věku k 1. 1. 2011

¹²¹ <http://bukova.euweb.cz>

[cit: 17. 1. 2010]

¹²² Poznámka: Údaje zjištěné na základě rozhovoru s panem Františkem Němečkem, rodák z Bukové, dne 26. 12. 2010.

¹²³ Poznámka: Údaje zjištěné od Lenky Nacházellové, Obecní úřad v Třešti, sociální odbor dne 3. 2. 2011.

3.3 Výsledky realizovaného šetření

3.3.1 Nabídka vzdělávacích příležitostí pro seniory v Třešti a jeho okolí

3.3.1.1 Svaz tělesně postižených

Svaz sdružuje své členy s cílem podporovat a hájit jejich specifické potřeby a zájmy bez ohledu na věk a jejich postižení. Počet členů se již několik let drží na počtu 14. Činnosti, které nabízí svým členům, jsou především orientovány na ozdravné pobyty, masáže a rekondiční cvičení. Mezi pravidelné aktivity můžeme zařadit rekondiční cvičení,

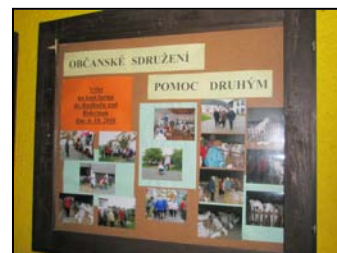


které se uskutečňuje jedenkrát týdně s paní Marií Hochmannovou a pro zájemce je také zařazeno cvičení pro kardiaky s paní Magdalenou Drtinovou. Dle finančních možností svazu se uskutečňují každý rok týdenní pobyty například v termálních lázních Poděbrady a Diakovce na Slovensku, o které je mezi členy velký zájem a počet osob, které se těchto akcí zúčastňují, šplhají do desítek osob. Finanční prostředky jsou získávány především ze členských příspěvků také dále od Města Třeště a třeštských podnikatelů. V jarních a podzimních měsících jsou pro členy nabízeny a organizovány masáže. Každý rok vedení tohoto svazu navštíví své členy, kteří v tom daném roce oslavují nějaké významné životní jubileum, konkrétně se jedná o 60., 65., 70., 75., 80. narozeniny. Od dosáhnutí 80 let jsou těmto členům předávány malé dárky každoročně. Každý rok proběhne výlet po Třešti s cílem navštívit místa, kde se co změnilo a také s návštěvou Schumpeterova domu a muzea s posezením v cukrárně. O činnosti svazu se mohou nejen její členové dočíst na vývěsné tabuli u kina Máj.¹²⁴

¹²⁴ Poznámka: Údaje zjištěné na základě rozhovoru s paní Adolfínou Vodičkovou, předsedkyně svazu, dne 12. 10. 2009.

3.3.1.2 Občanské sdružení Pomoc druhým v Třešti

Cílem sdružení je podporovat a vytvářet aktivity, které povedou ke zkvalitnění života sociálně a zdravotně potřebných občanů a neméně významná je také podpora stávající ošetrovatelské péče a zajištění podmínek pro důstojné umírání třeštských občanů. Sdružení realizuje svoji činnost v podobě výletů, družebních návštěv a lékařských



přednášek. Počet členů se pohybuje kolem 14 osob. V zimních měsících se jedenkrát za rok pořádá přednáška s panem MUDr. Jaroslavem Havlíčkem na témata, která se týkají především nemoci ve stáří. Na těchto přednáškách je vždy velká účast, která daleko přesahuje počet členů sdružení. Zájem ze strany členů bylo o přednášky s názvem Nejčastější choroby ve stáří, Diety seniorů, Jak platit u lékaře a v lékárně, Nemoci ve stáří a sociální výhody. Sdružení několikrát do roka organizuje výlety po Třešti a jeho okolí. V posledních letech členové a jejich blízcí například navštívili hrad Roštejn, kde měli posezení na nádvoří s vystoupením šermířů, hrad Dačice a jeho zámeckou zahradu, ZOO Jihlava, větrné elektrárny u Pavlova, mši v Kostelní Vydří a mši na poutním místě Křemešník, kam byly vypraveny pro velký zájem dva autobusy. Sdružení spolupracuje se SOŠ a SOU v Třešti, a to tak, že při pořádání akcí pro staré občany jim pomáhají především chlapi z oboru pečovatelské s převáděním a doprovodem postižených občanů. Samozřejmě na všechny akce se zájemci převážejí v autobusu vybaveném plošinou pro vozíčkáře. Každoročně sdružení pořádá Mikulášskou besídku s posezením v restauračním zařízení Panský Dvůr nebo Kapr, které je spojeno s kulturním programem. Kulturního programu se zúčastňují děti z mateřské školy, program je doplněn také hrou na harmoniku a tancem. Členové mají také možnost účastnit se pravidelných družebních návštěv Domů s pečovatelskou službou například v obci Nová Říše nebo Telč. Jak jsem se již zmínila u Svazu tělesně postižených, i o činnosti tohoto sdružení se můžeme dozvědět z nástěnky umístěné u kina Máj.¹²⁵

¹²⁵ Poznámka: Údaje zjištěné na základě rozhovoru s paní Evou Dolákovou, člen výboru, dne 13. 10. 2009.

3.3.1.3 Svaz postižených civilizačními chorobami

Tento svaz je součástí Svazu postižených civilizačními chorobami v České republice, o. s., které sdružuje 55 000 členů. V Třešti má tento svaz 93 členů. Tato organizace zaměřuje svoji činnost na rozvíjení sociální rehabilitace, na poskytování odborných sociálních služeb včetně vzdělávacích a dalších služeb. Svaz pořádá každý rok dvě rekondice, kterých se účastní maximálně deset osob. Rekondice probíhá v Parkhotelu Mozolov nedaleko Tábora nebo v Hotelu Pavla ve Žďárských vrších. Mozolov nabízí pro své klienty krytý bazén, saunu a masážní vanu. Oba hotely jsou obklopeny krásou a poklidem lesů, rybníků, luk a nespočtým množstvím turistických stezek, proto jsou členy svazu velice vyhledávány. Každoročně v dubnu a říjnu probíhá ve Stonařově okresní setkání členů SPCCH, a to z Jihlavy, Telče, Stonařova a Třeště.¹²⁶

3.3.1.4 Klub seniorů

Léta páně 1981 vyšel v čísle Naše město krátký článek s názvem „Bude v Třešti Klub důchodců?“ Sociální a zdravotní komise Městského národního výboru v Třešti vyzvala zájemce z řad důchodců na schůzku, která se konala dne 14. 10. 1981 v Kulturním domě v Třešti. Na této schůzce byl skutečně



uveden v činnost Klub důchodců od roku 2005 Klub seniorů. Klub měl a má za cíl organizovat pro seniory nejrůznější formy společenských aktivit jako například zábavu, zájezdy, vycházky, přednášky. Pan Miloslav Talpa, což je současný předseda klubu k tomuto cíli v roce 2008 dodal, že by klub měl umožňovat navíc i vzájemné kontakty a společenské vyžití lidem stejné věkové kategorie a obohatit jejich život poznáním, že i v jejich věku lze prožít pěkné a radostné chvíle. K provozu Klubu seniorů sloužila od začátku vyčleněná místnost v Kulturním domě. Později byl klub přestěhován do prostor víceúčelové budovy na náměstí T. G. Masaryka, kde sídlí i místní knihovna. Činnosti klubu plánuje již od svého vzniku desetičlenný výbor, který se schází první středu v měsíci. Činnost klubu bych rozdělila na akce, které jsou pravidelné a akce, které se konají příležitostně na základě nabídky spoluobčanů realizovat pro členy klub přednášku či besedu apod. Mezi pravidelné akce bych zařadila vycházky, podvečery s písničkou, filmy pro seniory, cvičení žen, ruční práce, posezení se starostou, společenská posezení

¹²⁶ Poznámka: Údaje zjištěné na základě rozhovoru s paní Drtinovou, člen svazu, dne 27. 10. 2009.

v pohostinských zařízeních. Vycházky do přírody se konají každé úterý od třinácti hodin a chodí se po okolí Třeště. Tato činnost se jako jediná z akcí, které klub organizuje, uskutečňuje také i v průběhu letních prázdnin. Organizaci procházky má na starosti vždy jeden z aktérů. Počet lidí, kteří na výlet chodí, se samozřejmě mění, ale v průměru se pohybuje okolo deseti osob. Každou středu okolo půl čtvrté se schází v průměru dvacet členů klubu a věnují se zpěvu při harmonice, na níž je doprovází pan Josef Kratochvíl. Je to velice populární činnost a tito senioři vystupují i při různých příležitostech, kterými se budu v následujícím popisu činností také věnovat. Pan starosta se velice aktivně zajímá o činnost klubu a přišel s nabídkou promítat nejenom pro členy klubu filmy pro pamětníky. Vstup na tuto akci je volný a promítá se vždy v kině Máj poslední úterý v měsíci v odpoledních hodinách. Tato aktivita začíná být stále více v oblibě, což dokazuje počet zájemců. Zprvu na promítání chodilo dvacet zájemců, nyní film pravidelně shlédne přibližně třicet seniorů. Seniorky každý čtvrtek pod odborným a obětavým vedením paní Kopečné, která již oslavila 78 narozeniny, se věnují cvičení. Na odpolední aktivitu dochází deset až patnáct cvičenek. V pondělí a ve středu se opět schází, a to bohužel jen seniorky, a věnují se ručním pracím, především pletení a háčkování. Členky se při této akci nechaly zvěčnit a fotografie v současnosti zdobí prostory klubu. Pan starosta dochází začátkem každého roku mezi seniory a seznamuje je s tím, co se ve městě předchozí rok událo a vykonalo a samozřejmě také co vedení města plánuje na rok nadcházející. Pobesedovat přijde každým rokem přibližně třicet spoluobčanů. Odpolední posezení spojená se zpěvem a tancem se konají skoro každý měsíc většinou v salonku v restauračním zařízení U Kapra, v čenkovské nebo lovětínské hospodě. O hudbu se nejčastěji stará kapela Seniorka včele s kapelníkem panem Františkem Hronkem. Zatančit a zazpívat si přijde vždy okolo čtyřiceti seniorů. Mezi pravidelnou akci, které se účastní starší obyvatelé města Třeště, můžeme také zařadit již čtvrtým rokem setkání seniorů kraje Vysočina, které organizuje Odbor sociálních věcí Krajského úřadu kraje Vysočina. Setkání vždy proběhlo v kulturním sále SOŠ a SOU Třešť za velké podpory nejen lidí z domovů důchodců, ale i jiných sociálních zařízení kraje Vysočina. Za doby trvání Klubu seniorů se také uskutečnila řada besed či přednášek. Namátkou mohu jmenovat poetické vystoupení Františka Bukvaje, který recituje básně oslavující náš kraj, které sám složil. Přednáška pana Milana Majdiče o cestě do Himalájí. Přednáška Karla Holuba, očního lékaře, který seznámil seniory nejen s anatomíí očí, ale hlavně s různými vadami a onemocněními očí.¹²⁷ Dle mého názoru Klub seniorů své poslání plní velice úspěšně, ale předseda klubu pan Talpa napsal v článku Našeho města, který byl věnován

¹²⁷ Srov.: Kronika Klubu seniorů

Mezinárodnímu dni seniorů tuto myšlenku: „ Mám takový dojem, jako by na jedné straně klub zestárl a věk členů se posunul nahoru, na druhé straně nestačí klub svou nabídkou přilákat řadu nových seniorů mladšího věku, lidi krátce po šedesátce, kteří jsou ještě poměrně zdatní a mohou být svou aktivitou pro klub velkým přínosem. To je problém, se kterým se Klub seniorů v Třešti v současné době potýká.“¹²⁸

3.3.1.5 Dům s pečovatelskou službou

Posláním Domu s pečovatelskou službou je poskytování celodenních sociálních služeb seniorům a osobám plně invalidním, kteří vzhledem ke svému věku a zdravotnímu stavu nemohou žít ve svém přirozeném prostředí a potřebují zvýšenou péči včetně služeb, které jim nemohou být jiným způsobem v jejich vlastním domově poskytovány. Ale tento dům nenabízí ani nezabezpečuje pro své klienty zájmové aktivity.¹²⁹

3.3.1.6 Městská knihovna Třešť

O založení knihovny v Třešti se zasloužil učitelský sbor roku 1880. Od akademického spolku Sázavan získala knihovna první knihy. Knihy získala knihovna také formou darů od občanů. Začátkem dvacátého století bylo v knihovně zaevidováno 230 čtenářů, kteří si mohli vybrat z 388 svazků, celkový počet výpůjček byl 730. Knihovna za dobu svého trvání byla třikrát přestěhována, nyní sídlí ve víceúčelové budově na náměstí, kde byly vytvořeny prostory přímo pro knihovnu. V knihovně je v současnosti evidováno 1 000 čtenářů, kteří si mohou vybrat z 25 000 svazků. Celkový počet výpůjček je více jak 60 000 a prostory knihovny navštíví v průběhu roku přibližně 13 000 návštěvníků.¹³⁰ Knihovna se tak stala místem, kde se setkávají příslušníci všech věkových kategorií s různou úrovní vzdělání či sociálním postavením s různými potřebami, očekáváními a záměry.

Mezi aktivity, které knihovna nabízí nejenom seniorům, ale široké veřejnosti můžeme zařadit jazykové kurzy, přednášky, besedy. Jazykové kurzy probíhají pouze u anglického jazyka, jelikož o francouzský a německý jazyk nebyl zájem a kurz se nenaplnil. Výuka

¹²⁸ Talpa, M., Naše město, 36, 2007, s. 17.

¹²⁹ Poznámka: Údaje zjištěné na základě rozhovoru s paní Evou Dolákovou, Obecní úřad v Třešti, sociální odbor dne 13. 10. 2009.

¹³⁰ <http://www.volny.cz/knihovna.trest/>
[cit: 2009-10-05]

anglického jazyka je rozdělena do dvou úrovní začátečníci a mírně pokročilý. Vyučovací hodina trvá 1,5 hodiny jedenkrát týdně. Počet studentů je osm v každé skupině a průměrný věk studentů je 37. Knihovna dvakrát ročně realizuje cestopisnou besedu v délce 1,5 hodiny, které se průměrně zúčastní dvacet lidí ve věku 40 – 55. Jedenkrát ročně se koná, den s názvem Děti učí dospělé, jehož cílem je seznámit generaci dospělých lidí s počítačem. Bohužel v knihovně jsou jen čtyři počítače, tak že se stává, že někteří se k počítači nedostanou a není tak uspokojena jejich potřeba se v této problematice zdokonalit. Tato aktivita trvá tři hodiny a účastní se jí lidé kolem 60. roku života. Mezi spoluobčany Třeště je oblíbené také vázání kytiček, které si pak zájemci mohou odkoupit. Tato aktivita se koná jedenkrát ročně v podzimních měsících. Během dvou hodinové činnosti si zájemci mohou vyzkoušet aranžování květin do věnců, hrnků, váziček apod. Neméně významné a navštěvované jsou besedy realizované dvakrát do roka s lékařkou paní Vilímovou, která si pro posluchače připravuje například tato témata: radost z pohybu, stres, tuky a diabetes, vodoléčba apod.¹³¹

3.3.1.7 SOŠ a SOU Třešť

Počátek historie středního vzdělávání v Třešti začíná již koncem 19. století. V současnosti škola zajišťuje ve studijních i učebních oborech komplexní přípravu žáků na budoucí povolání. Vzdělávací nabídku školy lze rozdělit do čtyř tematických směrů, jedná se o směr služeb, potravinářství, stavebně technický, zahradnický a krajinářský. Škola se v rámci zájmového vzdělávání dospělých angažuje v rámci přednášky na téma pěstování květin nebo vánoční vazby. Obě přednášky jsou pro zájemce zdarma a probíhají jedenkrát za rok v trvání až třech hodin za účasti dvaceti až pětadvaceti lidí. Vyhотовené vánoční vazby jsou určeny k prodeji. Škola také nabízí rekvalifikační kurzy pro veřejnost v oboru cukrář, kuchař a číšník. Samozřejmě pro uchazeče, kteří nemají doporučení od úřadu práce, si musí teoretickou i praktickou přípravu uhradit z vlastních finančních prostředků.¹³²

¹³¹ Poznámka: Údaje zjištěné na základě rozhovoru s paní Marií Běhounkovou, knihovnice, dne 20. 10. 2009

¹³² Poznámka: Údaje zjištěné na základě rozhovoru s panem Františkem Pospíchálem, ředitel školy, dne 26. 10. 2009

3.3.2 Poptávka po vzdělávacích příležitostech pro seniory v Třešti a jeho okolí

V této části výsledků realizovaného šetření se budu snažit odpovědět na třetí otázku formulovanou v části 3.1.1., tj. O jaké vzdělávací aktivity mají senioři ve sledovaném regionu zájem.

S tímto cílem jsem oslovila celkem padesát seniorů; ženy byly zastoupeny 68 %, muži 32%. Většina dotazovaných (96 %) uvedla jako místo bydliště Třešť; zbývající uvedli bydliště ve vsi Buková.

První otázka zjišťovala, čemu se senioři ve svém volném čase věnují nejraději. Podle četnosti odpovědí vyjádřených v procentech jsem získala následující přehled oblíbených aktivit:

- práce na zahrádce 24 %;
- péče o rodinu či vnoučata 18 %;
- četba 16 %;
- posezení v kruhu přátel 14 %;
- práce s výpočetní technikou 10 %;
- vycházka do přírody 8 %;
- televizní programy 3 %;
- ruční práce 4 %.

Druhá otázka byla položena s cílem zjistit, co si dotazovaní senioři myslí o nabídce vzdělávacích aktivit. Jejich odpovědi lze kategorizovat následovně:

- nabídka je dostatečná, uspokojuje potřeby a zájmy seniorů 58 %;
- nabídka je nedostatečná, neuspokojuje 17 %;
- nezajímají se o tyto aktivity 8 %.

Ti, kteří uvedli, že jsou se současným stavem nespokojeni, jsem požádala o doplňující odpověď. Zjistila jsem, že tito senioři by uvítali více možností seznámit se s počítačovou technikou. Konkrétně mají zájem naučit se základním dovednostem s prací na počítači a internetu. Zároveň projevili zájem dozvědět se více o biologii člověka. Někteří z nich sice navštěvují besedy s lékaři, které organizuje Občanské sdružení Pomoc druhým v Třešti

nebo místní knihovna, nicméně by přivítali přednášky, které by na sebe více navazovaly a nejednalo by se pouze o jednorázové či krátkodobé akce.

Ve třetí části rozhovoru jsem se pokusila zjistit, o jaké oblasti či aktivity by měli senioři zájem a v jakém ročním období by se měly uskutečnit.

Někteří (42 %) a tomu jsem velice ráda, projevíli zájem o několik oblastí aktivit najednou.

Mezi nejžádanější témata patří tyto:

- Historie města Třeště a jeho okolí
- Paměť a její procvičování
- Potraviny a výživa
- Významné události a osobnosti města Třeště
- Základy práce s počítačem a základy práce s internetem.

O cizí jazyky a náboženství neprojevili dotazovaní senioři vůbec zájem.

Pokud jde o roční období, v nichž by se měly vzdělávací akce konat, upřednostňují senioři spíše podzimní a zimní období. Jak uvedli sami senioři, na jaře a v létě tráví čas prací na zahrádce, procházkami s přáteli či péčí o rodinu a vnoučata. Dotazovaní mohli samozřejmě sami doplnit oblast jejich zájmu, která byla opomenuta. Odpovědi dvou seniorů bych mohla zařadit pod téma škůdci na zahradě. Jedna připomínka směřovala k tomu, že by stálo za úvahu popřemýšlet a zjistit, zda by senioři neměli zájem vést v Třešti divadelní kroužek seniorů.

V nadcházející závěrečné kapitole své diplomové práce se pokusím navrhnout vzdělávací příležitosti pro seniory města Třeště a jeho okolí. Budu při tom respektovat výsledky analýzy nabídky vzdělávacích příležitostí i poptávky po ní. Při navrhování vzdělávacích akcí budu zohledňovat specifika starší generace a tvorby vzdělávacích programů pro tuto věkovou skupinu (viz kapitoly 1. a 2.).

4. Návrh programu pro seniory v Třešti a jeho okolí

4.1 Formulace cílů vzdělávacích aktivit

Obecný cíl¹³³:

Obecným cílem navržených vzdělávacích aktivit je nabídnout seniorům kvalitní vzdělávací příležitosti navržené dle jejich osobního zájmu a přispět, tak k jejich zapojení do společenského života ve městě. Účastí na vzdělávacích aktivitách mohou navázat nové kontakty a získat nové přátele, zároveň se jedná také o novou příležitost jak trávit svůj volný čas (viz kapitola 2.2.1.).

Kognitivní cíle:

1. Senioři budou schopni popsat, jaké jsou součásti počítače a jak se používají. Budou schopni samostatně pracovat v prostředí Microsoft Windows na základní úrovni, tzn. vyhledávání souborů, složek a programů, tvorba a správa složek. Senioři budou schopni aplikovat poznatky práce s textem na základní úrovni a budou umět předvést internetovou komunikaci formou e-mailu. V neposlední řadě vyhledat informace pomocí vyhledávače Google a Seznam.
2. Senioři budou schopni objasnit důležitost udržování hygieny paměti z pohledu výživy a spánku. Budou schopni vyjmenovat základní fakta o paměti. Zároveň budou schopni v běžném životě používat mnemotechnické pomůcky a samostatně trénovat kognitivní funkce, tedy nejenom krátkodobou a dlouhodobou paměť, ale také koncentraci a logické myšlení.
3. Senioři budou schopni uvést poznatky o betlémech v Třešti od jejich původu až po současnost. Budou schopni uvést významné osobnosti třeštské historie.

Psychomotorické cíle:

1. Senioři budou umět prakticky předvést práci s počítačem na základní úrovni (nabídka start, práce se soubory a složkami) konkrétně se bude jednat o práci s textem a internetem. Senioři budou umět na základě ústních či písemných pokynů lektora zvládnout založit e-mail, napsat, odeslat a smazat zprávy; vyhledat odpovědi pomocí vyhledávače Google či Seznam na zadané otázky a upravit text dle požadovaných kritérií.

¹³³ Srov.: Prášilová, M.: Tvorba vzdělávacího programu. Praha 2006, s. 79.

2. Senioři dokážou samostatně uvést základní fakta o naší paměti. Senioři dokážou zvolit vhodnou mnemotechnickou pomůcku. Senioři se budou řídit slovními či písemnými pokyny lektora při procvičování paměti a nácvičku koncentrace. Senioři zvládnou samostatně pracovat se zadáními na procvičování logického myšlení.
3. Senioři dokážou hovořit na téma Třeštské betlemářství a významní představitelé města Třeště.

Postojové cíle:

1. Senioři budou nakloněni myšlenice, že využívání počítače jim může usnadnit běžný život a ušetřit čas. Dokážou překonat ostych a trému a ukázat lektorovi či dalším účastníkům vzdělávacího procesu, jak zvládají činnost s počítačem. Senioři budou naladěni k získávání dalších poznatků práce s počítačem.
2. Senioři budou umět ocenit význam vzájemné spolupráce pro plnění zadaných úkolů. Senioři budou cítit potřebu procvičovat svoji paměť i její koncentraci a logické myšlení.
3. Senioři budou umět ocenit význam betlemářství pro město Třešť. Senioři se nebudou bát dotazovat se na danou problematiku týkající se významných osobností města Třešť.

4.2 Stanovení profilu účastníka a absolventa vzdělávacích aktivit

Profil účastníka:

Vzdělávací akce jsou určeny pro seniory města Třeště a jeho okolí ve věku 60 a více let, viz kapitola 1.2.2. Vzdělávací akce jsou určeny jak pro muže, tak pro ženy.

Vstupní předpoklady z hlediska dosaženého vzdělání nejsou požadovány.

Bude se jednat o homogenní soubor¹³⁴ pouze z hlediska územní příslušnosti a věkové kategorie.

Profil absolventa:

Profil absolventa odpovídá cílům vzdělávacích aktivit. Absolvent vzdělávací akce bude schopen využít nabyté znalosti a dovednosti v běžném životě. Absolvent bude schopen

¹³⁴ Srov.: Prášilová, M.: Tvorba vzdělávacího programu. Praha 2006, s. 61.

pracovat na základní úrovni s počítačem včetně využívání internetových vyhledávačů pro získávání informací. Bude také trénovat a udržovat svoji paměť. Absolvent získá přehled o vývoji betlemářství v Třešti a společenské významnosti některých osobností Třeště.

4.3 Studijní plán vzdělávacích aktivit

V diplomové práci využiji modulového uspořádání studijního plánu, který je vhodný pro realizaci dlouhodobého vzdělávání, tak jak ho pro seniory navrhuji.¹³⁵

Pro přehlednost údajů jsem se rozhodla, že učební plány vypracuji v podobě tabulky.

| Studijní plán – Počítačová gramotnost | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|---------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Číslo tématu | Název tématu | Časová dotace | Forma výuky | Způsob a podmínky ukončení |
| 1. | Poprvé u počítače | 60 minut | smíšená ¹³⁶ | Aktivní účast účastníků vzdělávání. Průběžné plnění učebních úloh. |
| 2. | Základní úkony na počítači | 90 minut | | |
| 3. | Práce s texty | 60 minut | | |
| 4. | Co je to internet | 60 minut | | |
| 5. | Vyhledávání informací na internetu | 120 minut | | |
| 6. | E-mail | 90 minut | | |

Tabulka č. 1: Studijní plán – Počítačová gramotnost

| Studijní plán – Trénování paměti | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|
| Číslo tématu | Název tématu | Časová dotace | Forma výuky | Způsob a podmínky ukončení |
| 1. | Hygiena paměti | 90 minut | smíšená | Aktivní účast účastníků vzdělávání. Průběžné plnění učebních úloh. |
| 2. | Základní fakta o paměti | 90 minut | | |
| 3. | Mnemotechnické pomůcky - cvičení | 120 minut | | |
| 4. | Dlouhodobá paměť - cvičení | 120 minut | | |
| 5. | Krátkodobá paměť - cvičení | 120 minut | | |
| 6. | Nácvik koncentrace paměti | 90 minut | | |
| 7. | Logické myšlení - cvičení | 120 minut | | |

Tabulka č. 2: Studijní plán – Trénování paměti

¹³⁵ Srov.: Prášilová, M.: Tvorba vzdělávacího programu. Praha 2006, s. 150.

¹³⁶ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 77.

| Studijní plán – Třešť a její historie | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Číslo tématu | Název tématu | Časová dotace | Forma výuky | Způsob a podmínky ukončení |
| 1. | Třešťské betlémy do roku 1968 | 120 minut | frontální ¹³⁷ | Aktivní účast účastníků vzdělávání. |
| 2. | Třešťské betlémy od roku 1968 – po současnost | 120 minut | | |
| 3. | Významné osobnosti města Třešť | 180 minut | | |

Tabulka č. 3: Studijní plán – Třešť a její historie

Samozřejmě obsah jednotlivých modulů je navržen, tak aby nebyl závislý na ročním období či prekonceptech účastníků.

4.4 Anotace vzdělávacích aktivit

Přehled jednotlivých anotací k příslušným modulům uvádím pro přehlednost v tabulkách.

4.4.1 Anotace k modulu - Počítačová gramotnost

| Téma č. 1 – Poprvé u počítače | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|
| <p>Specifický cíl:</p> <p>Po úvodním navázání kontaktu s lektorem a ostatními účastníky kurzu budou senioři schopni vypracovávat jednotlivé učební úlohy samostatně či za pomoci lektora.</p> <p>Budou schopni využívat práci s myší a dále zvládnou práci s klávesnicí.</p> <p>Budou nakloněni myšlence, že využívání počítače jim může usnadnit běžný život a ušetřit čas.</p> | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Úvod do operačního systému | 20 minut | přednáška, výklad spojen s ukázkou, nácvik, diskuze |
| Práce s plochou | 20 minut | |
| Ovládnání myši a klávesnice | 20 minut | |

Tabulka č. 4: Téma č. 1 – Poprvé u počítače

¹³⁷ Srov.: Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Praha 2009, s. 77.

| Téma č. 2 – Základní úkony na počítači | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------|
| Specifický cíl: Budou schopni otvírat, kopírovat, mazat složky a soubory; budou schopni spouštět programy. Dokážou překonat ostych a trému a ukázat lektorovi či dalším účastníkům vzdělávacího procesu, jak zvládají činnost s počítačem. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Práce se složkami a soubory – tvorba, kopírování | 30 minut | výklad spojen s ukázkou, nácvik |
| Práce se složkami a soubory – mazání, přesun, přejmenování | 30 minut | |
| Průzkumník, programy | 30 minut | |

Tabulka č. 5: Téma č. 2 – Základní úkony na počítači

| Téma č. 3 – Práce s texty | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------|
| Specifický cíl: Budou schopni upravovat text v textovém editoru Word a také text kopírovat, tisknout a ukládat. Budou nakloněni myšlence, že využívání počítače jim může usnadnit běžný život a ušetřit čas. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Základy psaní a úpravy textu v textovém editoru | 30 minut | výklad spojen s ukázkou, nácvik |
| Ukládání, tisk a kopírování textu | 30 minut | |

Tabulka č. 6: Téma č. 3 – Práce s texty

| Téma č. 4 – Co je to internet | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|
| Specifický cíl: Budou schopni uvést výhody používání internetu při vyhledání informací. Budou schopni popsat i „nástrahy“ internetu. Budou nakloněni myšlence, že využívání počítače jim může usnadnit běžný život a ušetřit čas. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Základy práce s internetovým prohlížečem | 60 minut | přednáška, výklad spojen s ukázkou, nácvik, diskuze |

Tabulka č. 7: Téma č. 4 – Co je to internet

| Téma č. 5 – Vyhledávání informací na internetu | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|
| Specifický cíl: Budou schopni vyhledat informace pomocí vyhledávačů Google a Seznam. Budou nakloněni myšlence, že využívání počítače jim může usnadnit běžný život a ušetřit čas. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Vyhledávání pomocí vyhledávačů Google a Seznam | 90 minut | výklad spojen s ukázkou, nácvik, diskuze |
| Formulace dotazů, tisk a ukládání stránek | 30 minut | |

Tabulka č. 8: Téma č. 5 – Vyhledávání informací na internetu

| Téma č. 6 – E-mail | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------|
| Specifický cíl: Budou schopni založit e-mail, číst, psát a odesílat zprávy a pracovat s adresářem. Budou nakloněni myšlence, že využívání počítače jim může usnadnit běžný život a ušetřit čas. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Založení e-mailové schránky | 20 minut | výklad spojen s ukázkou, nácvik |
| Čtení, psaní a odesílání zpráv | 50 minut | |
| Práce s adresářem | 20 minut | |

Tabulka č. 9: Téma č. 6 – E-mail

4.4.2 Anotace k modulu - Trénování paměti

| Téma č. 1 – Hygiena paměti | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------|
| Specifický cíl: Budou přikládat důležitost spánku a způsobu výživy. Senioři budou umět ocenit význam vzájemné spolupráce pro plnění zadaných úkolů. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Paměť a výživa | 45 minut | přednáška s diskuzí, případová studie |
| Paměť a spánek | 45 minut | |

Tabulka č. 10: Téma č. 1 – Hygiena paměti

| Téma č. 2 – Základní fakta o paměti | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|
| Specifický cíl: Senioři dokážou samostatně uvést základní fakta o naší paměti. Senioři budou cítit potřebu procvičovat svoji paměť. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Paměť a stárnutí | 20 minut | přednáška s diskuzí |
| Typy paměti | 70 minut | |

Tabulka č. 11: Téma č. 2 – Základní fakta o paměti

| Téma č. 3 – Mnemotechnické pomůcky - cvičení | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Specifický cíl: Senioři budou schopni v běžném životě používat mnemotechnické pomůcky. Senioři budou cítit potřebu procvičovat svoji paměť. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Rozdělení do menších celků a vytvoření asociací | 40 minut | trénink |
| Zapamatování pomocí příběhu | 40 minut | |
| Strategie prvního písmene | 40 minut | |

Tabulka č. 12: Téma č. 3 – Mnemotechnické pomůcky - cvičení

| Téma č. 4 – Dlouhodobá paměť - cvičení | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Specifický cíl: Senioři se budou řídit slovními či písemnými pokyny lektora při procvičování paměti. Senioři budou cítit potřebu procvičovat svoji paměť. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Druhy sportů | 40 minut | trénink |
| Doplňte název knihy | 40 minut | |
| Hlavní města | 40 minut | |

Tabulka č. 13: Téma č. 4 – Dlouhodobá paměť - cvičení

| Téma č. 5 – Krátkodobá paměť - cvičení | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Specifický cíl: Senioři se budou řídit slovními či písemnými pokyny lektora při procvičování paměti. Senioři budou cítit potřebu procvičovat svoji paměť. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Zapamatování slov | 40 minut | trénink |
| Zapamatování letopočtů | 40 minut | |
| Zapamatování obrázků | 40 minut | |

Tabulka č. 14: Téma č. 5 – Krátkodobá paměť - cvičení

| Téma č. 6 – Návčik koncentrace paměti | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Specifický cíl: Senioři se budou řídit slovními či písemnými pokyny lektora při návčiku koncentrace. Senioři budou cítit potřebu procvičovat svoji paměť. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Spojování slov | 45 minut | trénink |
| Zakroužkování písmenek | 45 minut | |

Tabulka č. 15: Téma č. 6 – Návčik koncentrace paměti

| Téma č. 7 – Logické myšlení - cvičení | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Specifický cíl: Senioři se budou řídit slovními či písemnými pokyny lektora při návčiku logického myšlení. Senioři budou cítit potřebu procvičovat svoji paměť. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Jídlo – co nepatří mezi ostatní | 40 minut | trénink |
| Zvířata a jejich charakteristické znaky | 40 minut | |
| Profese a jejich charakteristické předměty | 40 minut | |

Tabulka č. 16: Téma č. 7 – Logické myšlení - cvičení

4.4.3 Anotace k modulu – Třešť a její historie

| Téma č. 1 – Třešťské betlémy do roku 1968 | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|
| Specifický cíl: Senioři budou schopni uvést poznatky o betlémech v Třešti od jejich původu až do roku 1968. Senioři dokážou hovořit na téma Třešťské betlemářství. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Počátky betlemářství v Třešti | 60 minut | přednáška spojená |
| Třešťské papírové, dřevěné a jiné druhy betlémů | 60 minut | s promítáním a diskuzí |

Tabulka č. 17: Téma č. 1 – Třešťské betlémy do roku 1968

| Téma č. 2 – Třešťské betlémy od roku 1968 – po současnost | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| Specifický cíl: Senioři budou schopni uvést poznatky o betlémech v Třešti od roku 1968 po současnost. Senioři dokážou hovořit na téma Třešťské betlemářství. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Změny ve stavbě betlémů | 60 minut | přednáška spojená |
| Současnost betlémů | 60 minut | s promítáním, diskuze, exkurze |

Tabulka č. 18: Téma č. 2 – Třešťské betlémy od roku 1968 – po současnost

| Téma č. 3 – Významné osobnosti města Třeště | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|
| Specifický cíl: Budou schopni uvést významné osobnosti třešťské historie. Senioři dokážou hovořit na téma významní představitelé města Třeště. Senioři se nebudou bát dotazovat se na danou problematiku týkající se významných osobností města Třešť. | | |
| Přehled témat | Časová dotace | Metoda výuky |
| Josef Alois Schumpeter | 60 minut | přednáška spojená s promítáním, diskuze, exkurze |
| Franz Kafka | 60 minut | |
| Otto Šimánek | 60 minut | |

Tabulka č. 19: Téma č. 3 – Významné osobnosti města Třeště

Časová dotace u studijního plánu a u anotací k jednotlivým modulům je stanovena orientačně, jelikož je potřeba dbát na specifické požadavky této cílové skupiny a dle potřeby ji upravit.

U jednotlivých anotačních modulů jsem neuvedla záměrně konkrétní jména lektorů. Lektori jednotlivých témat by měli být vybráni na základě požadavků, které jsem uvedla v kapitole č. 2.3.1., jelikož se jedná o cílovou skupinu se specifickými potřebami.

4.5 Časový harmonogram

| Modul – Počítačová gramotnost | | | |
|-----------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------------|
| Názvy témat | Počet hodin | Počet dní | Časový harmonogram |
| Poprvé u počítače | 60 minut | 1 den | úterý – lichý úterý – sudý |
| Základní úkony na počítači | 90 minut | 1 den | |
| Práce s texty | 60 minut | 1 den | |
| Co je to internet | 60 minut | 1 den | |
| Vyhledávání informací na internetu | 120 minut | 2 dny | |
| E-mail | 90 minut | 2 dny | |
| | Σ 480 minut | Σ 8 dní | |
| Modul – Trénování paměti | | | |
| Názvy témat | Počet hodin | Počet dní | Časový harmonogram |
| Hygiena paměti | 90 minut | 2 dny | pondělí – lichý pondělí – sudý |
| Základní fakta o paměti | 90 minut | 2 dny | |
| Mnemotechnické pomůcky cvičení | 120 minut | 3 dny | |
| Dlouhodobá paměť - cvičení | 120 minut | 3 dny | |
| Krátkodobá paměť - cvičení | 120 minut | 3 dny | |
| Nácvik koncentrace paměti | 90 minut | 2 dny | |
| Logické myšlení - cvičení | 120 minut | 3 dny | |
| | Σ 750 minut | Σ 18 dní | |
| Modul – Třešť a její historie | | | |
| Názvy témat | Počet hodin | Počet dní | Časový harmonogram |
| Třešťské betlémy do roku 1968 | 120 minut | 2 dny | čtvrtek – lichý |
| Třešťské betlémy od roku 1968 – po současnost | 120 minut | 2 dny | |
| Významné osobnosti města Třešť | 180 minut | 3 dny | |
| | Σ 420 minut | Σ 7 dní | |

Tabulka č. 20: Časový harmonogram vzdělávacích akcí

Na základě výsledků analýzy, které jsem uvedla v kapitole č. 3.3.2, navrhuji, aby časový harmonogram těchto akcí byl realizován především v zimních měsících.

4.6 Didaktické prostředky

Výukové prostory

Výukové prostory jsou zvoleny vzhledem k účastníkům vzdělávání, jelikož se nacházejí v Třešti, takže není potřeba někam dojíždět. Zároveň místnosti jsou buď umístěny v přízemí, 1. patře či je v budově přístupný výtah. Samozřejmě se v budovách vyskytuje sociální zařízení.

Počítačová gramotnost se bude vyučovat v prostorách Základní školy v Třešti popřípadě na SOŠ a SOU v Třešti, jelikož v těchto budovách je dostatek počítačů pro 20 účastníků. Trénování paměti bude probíhat v prostorách Městského kulturního střediska v Třešti a to konkrétně v učebně, která má kapacitu 20 míst. Je vybavena stoly, které je možné volně sestavit či rozdělit a kamkoli v místnosti umístit.

Přednášky týkající se Třeště a jejích betlémů budou realizovány na dvou místech. Přednášky spojené s promítáním proběhnou v Městské knihovně v Třešti a exkurze o historii betlemářství proběhne v domě J. A. Schumpetera. Celoročně je zde otevřená expozice Spolku přátel betlémů v Třešti a ve třech místnostech si účastníci vzdělávací akce zároveň prohlédnou sedm betlémů. Téma Významné osobnosti města Třeště proběhne jednak také v prostorách knihovny a také si účastníci prohlédnou, bohužel jen z venku objekt, kde při pobytu v Třešti pobýval Franc Kafka.

Didaktická technika

Při vzdělávání bude vzhledem k obsahu použita tato didaktická technika:

20 x počítač s připojením na internet pro účastníky;

1x počítač s připojením na internet pro lektory;

1x flipchart + fixy;

1x diapojektor;

1x dálkové ovládání na diapojektor;

1x přenosné plátno.

Didaktické pomůcky

30 x propisky a bloky pro účastníky (pro účastníky, kteří by si zapomněli donést své pomůcky);

CD s fotografiemi betlémů a významných osobností Třeště;

Při vzdělávání bude použita řada schémat, která usnadní seniorům orientaci při práci s počítačem;

Knihy o práci s počítačem a knihy dotýkající se problematiky tréninku paměti;

Tréninkové materiály pro procvičování kognitivních funkcí;

Propagační letáky města Třeště.

4.7 Hodnocení vzdělávacích aktivit

Hodnocení bude zaměřeno především na zjištění spokojenosti účastníků s absolvovaným programem.

Návrh hodnocení vzdělávacích akcí dle reakcí účastníků:

Obsah vzdělávacích aktivit:

- Bylo dosaženo vzdělávacích cílů?
- Byla obsahová struktura funkční?
- Byly uspokojivě zodpovězeny Vaše dotazy?
- Naplnilo toto vzdělávání Vaše očekávání?

Organizace vzdělávacích aktivit:

- Byly metody vzdělávání vyhovující?
- Byl časový harmonogram jednotlivých témat dostačující?
- Navazovaly logicky na sebe jednotlivá témata?

Technické zajištění vzdělávacích aktivit:

- Byly všechny potřebné tréninkové materiály dostupné?
- Byly tréninkové materiály odpovídající?

- Vyhovovala Vám místnost a její technické zázemí?
 - pokud ne – uveďte důvod vaší nespokojenosti
- Vyhovovali vám jednotliví lektori?
 - pokud ne – uveďte, o které lektory se jedná, a k nim napište důvod vaší nespokojenosti

4.8 Organizační a finanční zabezpečení

Pro účastníky vzdělávacích akcí bude připraven Průvodce vzdělávacími příležitostmi v Třešti, který bude viset na nástěnce v knihovně v Třešti, na informační tabuli Obecního úřadu v Třešti a bude také zveřejněn v měsíčníku Naše město.

Počet realizovaných akcí bude záviset na počtu účastníků, kteří budou mít zájem zúčastnit se těchto aktivit. Jednotlivých vzdělávacích modulů by se nemělo zúčastnit více jak 20 osob, jelikož jde o učivo, které je velice ovlivněno použitím didaktických prostředků a u nácviku dovednosti pracovat s počítačem vyžaduje v určitých případech individuální přístup lektora. Samozřejmě je také důležité, jak jsem již několikrát uvedla brát v úvahu specifické požadavky klientů. Z tohoto důvodu také navrhuji, aby se při realizaci modulu s názvem Počítačová gramotnost účastnil vedle lektora také jeho asistent, který by pomohl jednotlivým seniorům při samotném nácviku.

Limitujícím faktorem vzdělávacích aktivit může být počet účastníků.

Ve finančním přehledu uvedu pouze náklady na zabezpečení vzdělávání. Samotné finanční prostředky by mohly, být kryty z rozpočtu obce viz Strategický plán rozvoje města¹³⁸ dále ze sponzorských darů či z příspěvku samotných účastníků vzdělávání.

¹³⁸ <http://www.trest.cz>
[cit: 2011-02-10]

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Přímý materiál | 1 400 Kč |
| • Propisky | 150 Kč |
| • Poznámkové bloky | 750 Kč |
| • Exkurze | 500 Kč |
| Přímé mzdy | 21 000 Kč |
| • Organizační pracovník (zajištění místností, organizace vzdělávacích modulů, vyhodnocení vzdělávání, zajištění lektorů, administrativa) – dohoda o provedení práce | 2 000 Kč |
| • Lektorři (dohody o provedení práce včetně nákladů na dopravu u lektora zabezpečující počítačové vzdělávání a lektora na trénink paměti) | 9 500 Kč |
| o Lektor: modul – Počítačová gramotnost | 4 800 Kč |
| o Lektor: modul – Trénink paměti (včetně zabezpečení didaktických pomůcek) | 4 000 Kč |
| o Lektor: modul – Třešť a její historie (včetně zabezpečení didaktických pomůcek) | 700 Kč |
| Ostatní přímé náklady | 4 100 Kč |
| • Pronájem místnosti - počítačová učebna včetně vybavení | 2 400 Kč |
| • Pronájem místnosti - knihovna nebo učebna | 1 700 Kč |
| Náklady celkem | 26 500 Kč |

Tabulka č. 21: Přehled nákladů na zabezpečení vzdělávání

Závěr

Cílem diplomové práce bylo zmapovat vzdělávací příležitosti pro seniory v Třešti a jeho okolí, identifikovat vzdělávací potřeby starších občanů, kteří zde žijí a navrhnout vzdělávací aktivity pro tuto cílovou skupinu.

Ke splnění cíle jsem se vydala cestou teoretické analýzy dostupné andragogické a gerontagogické literatury. Snažila jsem se nastínit jak problematiku seniorské populace jako jedné z cílových skupin celoživotního vzdělávání, tak i samotnou problematiku vzdělávání seniorů jako skupiny se specifickými požadavky na vzdělávací programy.

Po tomto teoretickém ukotvení jsem provedla vlastní šetření, ve kterém jsem se zaměřila jednak na analýzu nabídky vzdělávacích příležitostí ve městě Třešti a jeho okolí, jednak na zjištění zájmů občanů seniorského věku o vzdělávací aktivity a jejich náplň.

Na základě výsledků analýzy nabídky vzdělávacích příležitostí mohu konstatovat, že v Třešti poskytují seniorům vzdělávací příležitosti především tyto organizace Svaz tělesně postižených, Občanské sdružení Pomoc druhým v Třešti, Svaz postižených civilizačními chorobami, Klub seniorů, Městská knihovna Třešť a SOU a SOŠ Třešť. Jejich nabídka se převážně orientuje na přednášky, besedy, sportovní cvičení, společenské akce, vycházky, ozdravné pobyty, masáže.

Co se týká poptávky po vzdělávacích příležitostech, mohu uvést, že více než polovina dotázaných seniorů si myslí, že je nabídka vzdělávacích aktivit dostatečná, 17 % seniorů ji považuje za nedostatečnou a 8 % se o tyto aktivity nezajímá. Senioři by uvítali, kdyby přednášky a besedy na sebe více navazovaly a nejednalo by se pouze o jednorázové či krátkodobé akce. Největší zájem projevovali o problematiku paměti, o historii Třeště a o základy práce s počítačem a internetem.

Na základě provedené analýzy jsem pak připravila vlastní návrh vzdělávacích aktivit. Snažila jsem se respektovat zjištěné výsledky a zároveň zohlednit specifika starší generace při vzdělávání. Cílem předložených vzdělávacích programů je nabídnout seniorům kvalitní vzdělávací příležitosti navržené dle jejich osobního zájmu a přispět, tak k jejich zapojení do společenského života ve městě. Můj návrh vzdělávacích aktivit zahrnuje tři moduly: Počítačová gramotnost, Trénování paměti a Třešť a její historie.

Na závěr se opět vrátím k radám svých rodičů. Podle nich může být člověk v životě šťastný jen tehdy, pokud bude přinášet užitek a radost i ostatním lidem a nejenom sobě. Proto bych si přála, aby se tato diplomová práce stala zdrojem námětů při plánování vzdělávacích aktivit pro starší spoluobčany města Třeště a jeho okolí.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

- Bartoňková H., Šimek D.: Andragogika. 1. vyd. Olomouc 2002.
- Beneš, M.: Andragogika. 1. vyd. Praha 2008.
- Bočková, V.: Celoživotní vzdělávání – výzva nebo povinnost. 1. vyd. Olomouc 2000.
- Bočková, V.: Vzdělávání – průvodní jev života. 1. vyd. Olomouc 2002.
- Bočková, V., Petřková, A.: Univerzita 3. věku jako specifická forma vzdělávání dospělých. In: Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory. Olomouc 1997.
- Čornaničová, R. Edukácia seniorov, vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. 1. vyd. Bratislava 1998.
- Hartl, P.: Psychologický slovník. 2. vyd. Praha 1994.
- Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha 1989.
- Hrapková, N.: Osobnost lektora vo vzdelávaní seniorov. In: Univerzita třetího věku, historie, současnost a perspektivy dalšího rozvoje. Brno 2010.
- Ilmarinen, J.: Ako si predĺžiť aktívny život. 1. vyd. Bratislava 2008.
- Klevetová D., Dlabalová I.: 1. vyd. Motivační prvky při práci se seniory. Praha 2008.
- Kolektiv autorů.: Akademický slovník cizích slov. 1. vyd. Praha 1998.
- Křivohlavý, J.: Psychologie nemoci. 1. vyd. Praha 2002.
- Kuric, J.: Ontogenetická psychologie. 1. vyd. Praha 1986.
- Maňák, J. Nárys didaktiky. 1.vyd. Brno 1995.
- Mužík, J.: Androdidaktika. 2. vyd. Praha 2004.
- Mühlpachr, P.: Gerontopedagogika. 1. vyd. Brno 2004.
- Pacovský, V., Heřmanová, H.: Gerontologie. Brno 1981.
- Palán, Z.: Lidské zdroje: výkladový slovník. 1. vyd. Praha 2002.
- Palán, Z. a kol.: Vzdělávací program jako základní kategorie dalšího profesního vzdělávání. Praha 2008.
- Palouš, R.: Česká zkušenost. 2. vyd. Praha 1994.
- Pávková, J.: Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. Praha 1999.
- Petřková, A., Čornaničová R.: Gerontagogika, Úvod do teorie a praxe edukace seniorů. 1. vyd. Olomouc 2004.
- Prášilová, M.: Tvorba vzdělávacího programu. 1. vyd. Praha 2006.
- Prusáková, V. Didaktické aspekty vzdelávania seniorov. In: Senioři a univerzity 3. věku. Olomouc 1995.

- Rabušic, E.: O postavení seniorů v české společnosti: nemoc, osamělost, chudoba?
In: Petřková, A. Aktuální problémy vzdělávání seniorů. Olomouc 1999.
- Smékal, V.: Psychodidaktika věku seniorů. In: Univerzita třetího věku, historie, současnost a perspektivy dalšího rozvoje. Brno 2010.
- Šerák, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. 1. vyd. Praha 2009.
- Šmausová, G.: Věková struktura společnosti. In: Sýkorová, D., Chytil O. Autonomie ve stáří. Ostrava 2004.
- Vališová, A., Kasíková H.: Pedagogika pro učitele. 2. vyd. Praha 2010.
- Vážanský, M., Smékal, V.: Základy pedagogiky volného času. 1. vyd. Brno 1995.
- Vidovičová, L.: Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti. 1. vyd. Brno 2008.
- Walterová, E.: Kurikulum, proměny a trendy v mezinárodní perspektivě. 1. vyd. Brno 1994.

Jiné zdroje

- Činnost Domu s pečovatelskou službou, Eva Doláková, 13. 10. 2009
- Činnost Městské knihovny v Třešti, Marie Běhounková, 20. 10. 2009
- Činnost Občanského sdružení Pomoc druhým v Třešti, Eva Doláková, 13. 10. 2009
- Činnost SOŠ a SOU Třešť, František Pospíchal, 26. 10. 2009
- Činnost Svazu postižených civilizačními chorobami, pí Drtinová, 27. 10. 2009
- Činnost Svazu tělesně postižených, Adolfína Vodičková 12. 10. 2009
- Demografické údaje o obyvatelstvu v Bukové, Lenka Nacházelová, 3. 2. 2011
- Demografické údaje o obyvatelstvu v Čenkově, Lenka Nacházelová, 3. 2. 2011
- Demografické údaje o obyvatelstvu v Salavicích, Lenka Nacházelová, 3. 2. 2011
- Demografické údaje o obyvatelstvu v Třešti, Lenka Nacházelová, 3. 2. 2011
- Historie obce Buková, František Němeček, 26. 12. 2010
- Instituce zaměřené na seniorskou věkovou skupinu, Ing. Vladislav Hynk, 8. 9. 2009
- Kronika Klubu seniorů
- Kronika města Třešť
- Talpa, M., Naše město, 36, 2007, s. 17.

Internetové odkazy

Asociace univerzit třetího věku v ČR, dostupné z: <http://au3v.vutbr.cz/zapisy.php>;
[cit: 2010-01-02]

Data Českého statistického úřadu, dostupné z:
[http://www.czso.cz/csu/2003edicniplan.nsf/t/FF004F34A7/\\$File/4020rr02.pdf](http://www.czso.cz/csu/2003edicniplan.nsf/t/FF004F34A7/$File/4020rr02.pdf)
[cit: 2009-10-30]

Historie města Třešť, dostupné z: <http://www.trest.cz/?ID=1&Lang=cz&kod=historieTreste>.
[cit: 2011-01-14]

Městská knihovna, dostupné z: <http://www.volny.cz/knihovna.trest/>
[cit: 2009-10-05]

Obec Buková, dostupné z: <http://bukova.euweb.cz>
[cit: 2011-01-15]

Obec Čenkov, dostupné z: <http://mu.trest.cz/cenkov/>
[cit: 2011-01-15]

Obec Salavice, dostupné z: <http://mu.trest.cz/salavice/>
[cit: 2011-01-15]

Osobnosti Třeště, dostupné z: <http://www.trest.cz/?ID=62&Lang=cz&kod=osobnostiMesta>
[cit: 2011-01-14]

Podnikatelské aktivity, dostupné z: <http://www.trest.cz/?ID=15&IDS=58&Dir=1&Root=&kod=>
[cit: 2011-02-15]

Podnikatelské subjekty v Třešti, dostupné z:
<http://www.trest.cz/?ID=15&IDS=58&Dir=1&Root=&kod=>
[cit: 2011-02-15]

Strategický plán rozvoje města, dostupné z: <http://www.trest.cz>
[cit: 2011-02-10]

Vzdělávací soustava v Třešti, dostupné z: <http://www.trest.cz/?ID=15&IDS=58&Dir=1&Root=&kod=>
[cit: 2011-02-17]

Zajímavosti města Třeště, dostupné z: <http://www.trest.cz/?ID=99&Lang=cz&kod=Rekordy>
[cit: 2011-01-14]

Seznam obrázků

Obr. č. 1.: Nejdůležitější charakteristiky starého člověka

Obr. č. 2: Vzdělávání seniorů v rámci celoživotního vzdělávání

Obr. č. 3: Odvětvová struktura podnikatelských subjektů v Třešti

Obr. č. 4: Složení obyvatelstva v Třešti dle věku k 1. 1. 2011

Obr. č. 5: Složení obyvatelstva v Čenkově dle věku k 1. 1. 2011

Obr. č. 6: Složení obyvatelstva v Salavicích dle věku k 1. 1. 2011

Obr. č. 7: Složení obyvatelstva v Bukové dle věku k 1. 1. 2011

Seznam tabulek

- Tabulka č. 1: Studijní plán – Počítačová gramotnost
- Tabulka č. 2: Studijní plán – Trénování paměti
- Tabulka č. 3: Studijní plán – Třešť a její historie
- Tabulka č. 4: Téma č. 1 – Poprvé u počítače
- Tabulka č. 5: Téma č. 2 – Základní úkony na počítači
- Tabulka č. 6: Téma č. 3 – Práce s texty
- Tabulka č. 7: Téma č. 4 – Co je to internet
- Tabulka č. 8: Téma č. 5 – Vyhledávání informací na internetu
- Tabulka č. 9: Téma č. 6 – E-mail
- Tabulka č. 10: Téma č. 1 – Hygiena paměti
- Tabulka č. 11: Téma č. 2 – Základní fakta o paměti
- Tabulka č. 12: Téma č. 3 – Mnemotechnické pomůcky - cvičení
- Tabulka č. 13: Téma č. 4 – Dlouhodobá paměť - cvičení
- Tabulka č. 14: Téma č. 5 – Krátkodobá paměť - cvičení
- Tabulka č. 15: Téma č. 6 – Nácvik koncentrace paměti
- Tabulka č. 16: Téma č. 7 – Logické myšlení - cvičení
- Tabulka č. 17: Téma č. 1 – Třešťské betlémy do roku 1968
- Tabulka č. 18: Téma č. 2 – Třešťské betlémy od roku 1968 – po současnost
- Tabulka č. 19: Téma č. 3 – Významné osobnosti města Třeště
- Tabulka č. 20: Časový harmonogram vzdělávacích akcí
- Tabulka č. 21: Přehled nákladů na zabezpečení vzdělávání

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Přehled vzdělávacích témat viz kapitola č. 3.1.2.2

Příloha č. 1

- Kultura
 - Historie města Třeště a jeho okolí
 - Významní rodáci města Třeště a jeho okolí
 - Pohyb a sport
 - Relaxační cvičení
 - Posilovací cvičení
 - Zdraví
 - Biologie člověka
 - Zahrada a zdraví – zavařování
 - Potraviny a výživa
 - Paměť a její procvičování
 - Technika
 - Základy práce s počítačem
 - Základy práce s internetem
 - Základy práce s moderní technologií – fotoaparát a videokamera
 - Cizí jazyky
 - Anglický jazyk
 - Německý jazyk
 - Náboženství
 - Člověk a náboženství
 - Starý zákon
 - Nový zákon
-

Anotace

Magisterská diplomová práce se zabývá vzdělávacími příležitostmi pro seniory v Třešti a jeho okolí. Jejím cílem je zmapovat vzdělávací příležitosti pro seniory ve sledovaném regionu, identifikovat vzdělávací potřeby seniorů a navrhnout pro ně vzdělávací aktivity. Na základě prostudované odborné literatury seznamuje s postavením seniorů v současné společnosti a s problematikou stárnutí a stáří, rozebírá otázky trávení volného času v seniorském věku, objasňuje význam vzdělávání jako součást celoživotního vzdělávání a podrobně se věnuje problematice specifik tvorby vzdělávacích programů pro tuto cílovou skupinu. Výstupem práce je návrh vzdělávacího programu, který vychází z analýzy stávajících vzdělávacích příležitostí a respektuje zájmy seniorů. Navržený program tvoří tři moduly: Počítačová gramotnost, Trénování paměti a Třešť a její historie.
