

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2018 – 2020

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Petra Kluge

Vzdělávání v seniorském věku

Praha 2020

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Miloš Chlad, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED STUDIES

2018 – 2020

MASTER THESIS

Bc. Petra Kluge

Senior education

Prague 2020

The Master Thesis Work Supervisor:

PhDr. Miloš Chlad, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Bc. Petra Kluge

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Miloši Chladovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Bc. Petra Kluge

Anotace

Diplomová práce se ve své teoretické části zabývá problematikou možností vzdělávání seniorů. Je zaměřena na specifika seniorského věku, historii a příležitosti vzdělávání seniorů.

Praktickou část tvoří kvantitativní dotazníkové šetření. To vede k zamyšlení se nad danou problematikou, jakou je vzdělávání seniorů a analýze výsledků, protože aktivita v seniorském věku oddaluje stárnutí a vede ke spokojenému životu.

Klíčové pojmy

senioři, stáří, vzdělávání, radosti stáří, věk

Annotation

The thesis deals in its theoretical part with the issue of the possibilities of education of seniors. It focuses on the specifics of senior age, history and opportunities of education of seniors.

The practical part consists of a quantitative questionnaire survey. This leads to reflection on a given issue, such as education of the elderly and analysis of results, because activity in senior age delayed aging and leads to a satisfied life.

Key words

seniors, old age, education, joys of old age, age

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	11
1.1 Senior jako pojem.....	11
1.2 Lidské potřeby ve stáří a bariéry jejich naplnění.....	12
1.2.1 Dělení lidských potřeb.....	12
1.2.2 Potřeby a bariéry jejich naplnění.....	13
1.3 Životní změny ve stáří.....	13
1.4 Proces stárnutí.....	14
1.5 Teorie stárnutí.....	15
1.6 Nemoci ve stáří.....	16
1.7 Péče o seniory.....	17
1.7.1 Domácí péče.....	17
1.7.2 Pečovatelská služba.....	18
1.7.3 Domovy pro seniory.....	18
1.7.4 Odlehčovací (respitní) služby.....	18
1.7.5 Osobní asistence.....	19
2 CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A MÍSTO VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V NĚM	19
2.1 Motivace vzdělávání seniorů.....	19
2.2 Význam vzdělávání pro seniory.....	20
2.3 Podmínky a prostředky pro vzdělávání.....	20
2.4 Učení se seniorů.....	21
2.5 Formy a funkce vzdělávání seniorů.....	22
2.6 Didaktické zásady vzdělávání seniorů.....	23
2.7 Senioři v oblasti nových médií.....	24
2.8 Překážky vzdělávání seniorů.....	26
2.9 Osobnost lektora při seniorském vzdělávání.....	27
2.10 Poradenství pro seniory.....	27
2.11 Terapeutické přístupy.....	27
3 PŘÍLEŽITOSTI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	28
3.1 Univerzity třetího věku (U3V) v ČR a v zahraničí.....	28
3.1.1 U3A (University of the Third Age) v Austrálii.....	30
3.1.2 U3A (University of the Third Age) ve Velké Británii.....	31

3.1.3 U3V ve Finsku.....	32
3.1.4 Německo.....	32
3.1.5 Holandsko.....	33
3.1.6 Švýcarsko.....	34
3.1.7 Spojené státy americké a Kanada.....	34
3.1.8 Jihoafrická republika.....	35
3.2 Akademie třetího věku.....	35
3.3 Kluby aktivního stárnutí.....	36
3.4 Rozhlasová akademie třetího věku.....	37
4 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ A VOLNÝ ČAS.....	37
4.1 Možnosti proměn volnočasových aktivit seniorů.....	38
4.2 Pohybové volnočasové aktivity.....	39
4.2.1 Tělesná oblast.....	39
4.2.2 Psychická oblast.....	39
4.2.3 Sociální oblast.....	40
4.3 Volnočasové aktivity s rodinou.....	41
4.4 Společenské volnočasové aktivity.....	41
4.5 Senioři na cestách.....	41
4.6 Volnočasové aktivity – oblast kultury.....	42
4.7 Pracovní aktivita.....	43
4.8 Dobrovolnictví.....	44
EMPIRICKÁ ČÁST.....	46
5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PRŮZKUMOVÉHO ŠETŘENÍ.....	47
5.1 Cíle a úkoly.....	47
5.2 Charakteristika respondentů.....	47
5.3 Metodologie výzkumu.....	47
6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	48
6.1 Analýza výsledků.....	48
7 SHRNU TÍ.....	59
8 PŘÍBĚH ÚČASTNICE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	59
8.1 Paní Helena.....	59
9 ROZHOVOR S ORGANIZÁTOREM VZDĚLÁVACÍCH AKCÍ.....	60
ZÁVĚR.....	61
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	I
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK.....	IV

SEZNAM PŘÍLOH.....	V
---------------------------	----------

ÚVOD

Tématem mé diplomové práce je Vzdělávání v seniorském věku. Námět jsem si vybrala z důvodu, že se cítím být člověkem se silným sociálním cítěním a mám snahu pomáhat lidem a zároveň čerpat z jejich letitých poznatků. Všechny moje dosavadní profese se týkaly práce s lidmi. Od střední školy jsem prošla mnoha zaměstnáními a nasbírala mnoho poznatků a zkušeností. Ve své práci jsem se zaměřila na specifika seniorského věku a příležitosti vzdělávání seniorů.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zaměřuje na studium odborné literatury a rozebírá jednotlivé body problematiky stárnutí a stáří. Praktická část pak podrobným rozbořem uvedených jevů.

Ve druhé části jsem použila dvě metody. První bylo dotazníkové šetření a následně rozhovor s účastnicí šetření, která byla ochotna se se mnou podělit o své poznatky a zkušenosti. Dotazník byl předložen vybraným respondentům a jeho výsledky analyzovány v návaznosti na stanovené úkoly a cíle.

Aktivita v seniorském věku oddaluje stárnutí a vede ke spokojenému životu. Naším společným cílem by mělo být vytvoření takových podmínek, aby rostla jejich snaha vzdělávat se a pracovat na sobě. Obecně platí, že nejdůležitější je v životě zdraví, jak duševní, tak fyzické. Dá se říci, že vzdělávání pomáhá seniorům lépe zvládat problémy všedního dne. Stáří tak může být i šťastné a spokojené.

Formy vzdělávání jsou velice široké, od seniorských center a klubů přes kurzy, kroužky a e-learningové vzdělávání až po akademie a univerzity třetího věku. Seniorům jsou k dispozici programy poskytující vzdělání i seberealizaci v rámci celoživotního vzdělávání, což je celoevropský trend poslední doby. Samotná výuka pak probíhá prostřednictvím nejmodernějších metod za podpory špičkových výukových technologií.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit vztah mezi zájmem o další vzdělávání seniorů a možnostmi do tohoto procesu vstoupit. Mezi jednotlivé úkoly patřilo stanovení pohlaví a věku, možnostmi, které senioři mají v dané oblasti a vyjasnit vztah seniorů ke vzdělávání. Především motivaci k vlastní seberealizaci.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Všichni rádi stárneme, když nám je osmnáct...

Seneca

Proces stárnutí postihuje všechny živé tvory bez rozdílu. Začíná již v prenatálním stavu a pokračuje během celého života až do smrti. Jeho vrcholná fáze nastává v okamžiku, kdy člověk dosáhne pohlavní dospělosti a dochází k poklesu fyziologických funkcí. Senium – stáří je výsledkem stárnutí, což znamená pokles imunity, změny struktury a charakteru měkkých tkání včetně vnitřních orgánů majících vliv na funkci jednotlivých oběhových systémů. Sklerotizace cév, řídnutí kostí, pokles hladiny hormonů a další změny. Jde o dokonale propojený systém, kde každá ze složek plní přesně svoji funkci. Výsledek procesu stárnutí je nevratný.

V dnešní době se všechno výrazně mění, a i pohled na vyšší věk a stáří doznává proměnu. I stáří bývá dále členěno na menší charakteristické úseky. Snad lze uvítat, že se v současnosti „rozpouštějí“ ostré hranice mezi jednotlivými etapami života. Nepochybně k tomu přispívá i skutečnost, že žijeme v době permanentních změn, kdy tradice přestává hrát důležitou roli. Je závažnou otázkou, zda je to dobře, nebo ne.

1.1 Senior jako pojem

V běžném životě se starší člověk označuje jako „senior“, „důchodce“ nebo „geront“. Další oblíbená a často používaná oslovení jsou „babička“, „dědeček“ nebo „stařenka“ či „stařeček“. Jak tedy vypadá typický představitel této věkové skupiny? Co podněcuje okolí vnímat člověka jako starého? Dle průzkumů se jedná především o *„fyzický stav, věk, ztrátu duševní svěžesti, ztrátu autonomie, potíže přizpůsobit se změnám, odchod do důchodu, potíže s řešením problémů a narození vnoučat.“*¹

¹ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ ML., K., PAVLÍKOVÁ, S., JEHLIČKA, V., *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Vydalo nakladatelství Pavel Mervart, 2012. 12 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

1.2 Lidské potřeby ve stáří a bariéry jejich naplnění

Lidská potřeba? Z obecného hlediska jde o „nedostatek“. Uspokojování potřeb citelně ovlivňuje psychický stav a chování. Naplňováním a uspokojováním potřeb člověk dosáhne životní rovnováhy. Potřeba je zároveň silou a hnacím motorem, který žene a posouvá člověka v životě dál. Potřeby pomáhají jedinci orientovat se ve vnějším prostředí a svět kolem sebe měnit. Lidské potřeby se v průběhu života mění, kvantitativně i kvalitativně.²

1.2.1 Dělení lidských potřeb

Hranice mezi jednotlivými potřebami nejsou ostré a existuje mnoho různých pojetí a množství dělení.

„Podle důležitosti pro zachování života dělíme lidské potřeby na:

- *nižší (primární, biogenní, fyziologické, viscerogenní) – motivují člověka, aby se staral o své tělo z fyziologického hlediska; při neuspokojení těchto potřeb člověk nemůže dlouho žít; radí se i potřeba bezpečí; primární potřeby lze saturovat zpravidla rychleji a uvádí se, že bez uspokojení nižších potřeb nelze kvalitně uspokojit potřeby vyšší*
- *vyšší (sekundární, psychogenní, sociogenní, psychologické) – sem lze zahrnout potřeby uznání, sounáležitosti, seberealizace; jedná se o získané, naučené společenské potřeby, kdy jedinec vyžaduje společnost druhých lidí, potřebuje s nimi komunikovat, mít uplatnění ve společnosti; uspokojování vyšších potřeb je zpravidla dlouhodobým procesem, ale právě tyto potřeby se podílejí na utváření osobnosti a individualitě člověka*

Z holistického přístupu se odvozuje členění lidských potřeb do následujících oblastí:

- *biologické potřeby – možno je charakterizovat jako vše, čeho si žádá naše tělo (potrava a tekutiny, vylučování, dýchání, spánek, odpočinek, pohyb)*
- *psychologické potřeby – patří sem potřeba bezpečí, jistoty, respektování lidské důstojnosti, touha po důvěře*

²PŘIBYL, H., *Lidské potřeby ve stáří*. Maxdorf, 2015. s. 31. ISBN 978-80-7345-437-1.

- *sociální potřeby – člověk je tvorem společenským, touží po osobním kontaktu s druhými lidmi, potřebuje komunikovat (verbálně, nonverbálně, činy), potřebuje lásku – milovat a být milován*
- *duchovní potřeby – mnoho lidí, i z řad zdravotníků či sociálních pracovníků, se domnívá, že tyto potřeby mají pouze věřící lidé, což je však omyl; patří sem potřeba smyslu života, potřeba odpuštění (přijmout i dát).“³*

1.2.2 Potřeby a bariéry jejich naplnění

Jak předcházet vzniku překážek v uspokojování potřeb? Je nutné si je uvědomit a pojmenovat. Člověk většinou neumí přesně specifikovat, co mu chybí nebo přebývá. Nejčastější typy bariér jsou:

„- *osobní bariéra – ostych, obava ze zklamání, podceňování druhého, choulostivá sdělení*

- *psychická bariéra – neschopnost přijmout pomoc při naplňování potřeby (někdy je zapotřebí pomoci v pojmenování saturace dané potřeby), roli zde může sehrát i sympatie či antipatie*

- *jazyková bariéra – nevhodná volba slov, komunikační šum, neznalost znakového jazyka u neslyšících apod.*

- *fyziologická bariéra – může být zapříčiněna tělesným diskomfortem, jeho odstranění napomůže i odstranění této bariéry*

- *bariéra prostředí – nemocnice, neútulné prostředí, chlad, ale také příliš komfortní prostředí, ve kterém se necítíme dobře*

- *neporozumění sdělovanému – ostych se znovu zeptat, časté u seniorů, kteří trpí hypakuzí (=nedoslýchavostí – nutno ověřovat, zda nám správně rozuměli, povzbuzovat je v tom, aby se neostýchali opakovaně zeptat).“⁴*

1.3 Životní změny ve stáří

Zdá se, že odchodem do důchodu získává celoživotní vzdělávání na významu a určuje další směr života. Například před důchodem byl stálý nedostatek času, teď je

³PŘIBYL, H., *Lidské potřeby ve stáří*. Maxdorf, 2015. s. 32. ISBN 978-80-7345-437-1.

⁴Tamtéž, s. 46.

ho nadbytek, senior si může určovat co bude dělat a kdy. Může se volně nadechnout, uvolnit a konečně žít dle vlastních představ. Nastává klid, konec stresu, éra hlubšího sebepoznání, vnitřní klid a pokoj, klidnější plynutí času a naplňování osobních cílů, což je idea aktivního stárnutí.⁵

Organizace spojených národů shrnula zásady pro seniory, kteří chtějí stárnout aktivně takto: „*nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace.*“⁶

1.4 Proces stárnutí

Haškovcová uvádí, že podle definice Světové zdravotnické organizace je „*stařecký věk neboli senescence obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.*“⁷

V současné době se pro druhou polovinu lidského života nejčastěji používá následující členění:

45 – 59 let střední, nebo též zralý věk

60 – 74 let vyšší věk, nebo rané stáří

75 – 89 let stařecký věk, neboli sénium, vlastní stáří

90 let a výše, dlouhověkost

V běžném životě je za starého člověka považován každý, kdo dosáhl penzijního věku.

⁵ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ ML., K., PAVLÍKOVÁ, S., JEHLIČKA, V., *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Vydalo nakladatelství Pavel Mervart, 2012. s. 17. ISBN 978-80-7465-038-3.

⁶ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 12, 73. ISBN 978-80-247-9917-9.

⁷HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén staří*. 2. vydání. Havlíček Brain Team, 2010. 20 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

Podle Pichauda a Thareauové⁸ jsou tělesné změny ve stáří dány geneticky, jsou ovlivněny životním stylem a probíhají zcela individuálně. Činnost organismu se zpomaluje a tělo se opotřebovává. Klesají životní funkce jednotlivých orgánů a organismu jako celku. Prvořadá je otázka zachování soběstačnosti a životní pohody.

1.5 Teorie stárnutí

Příčiny stárnutí nejsou dosud zcela uspokojivě vysvětleny, důvody je třeba hledat až na molekulární úrovni. Existuje mnoho hypotéz a přístupů. Gerontologický přístup například považuje stárnutí a umírání za procesy zákonité, které jsou kódovány genetickou informací.

Další teorii stárnutí představuje teorie podle L. Hayflicka. Podle této teorie je neomezený počet dělení, kterých jsou somatické buňky schopny. To způsobují zvláštní koncové struktury chromozomů, tzv. telomery, které brání nežádoucímu vstupování chromozomů do reakcí. Podařilo se prokázat, že při buněčném dělení dochází ke zkracování telomer a jejich zkrácení pod určitou míru znamená pro buňku ztrátu rozmnožovací (dělicí) schopnosti. Teloméry a telomeráza se tak jeví být „počítadlem života“.

Mezi uznávané teorie stárnutí patří i teorie opotřebování. Ta říká, že ačkoliv stárnutí a umírání jsou děje určované geneticky, dochází v průběhu života ke změnám odolností tkání a spolehlivostí kontrolních a replikačních mechanismů. To způsobuje hromadění omylů a chyb, které nejsou zcela nahodilé, ale podmíněné geneticky stanovenými vlastnostmi.

Mezi významné faktory ovlivňující délku a kvalitu života patří strava a tělesný pohyb. Prokázán je neblahý vliv obezity ve středním věku a tělesná aktivita dokáže prodloužit aktivní věk.

⁸PICHAUD, G., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál 1998. s. 156. ISBN 80-7178-184-3.

Procesu stárnutí podléhá každý živý organismus a lidstvo se od nepaměti snaží tento přirozený proces zvrátit. Nebo alespoň zmírnit příznaky stáří. A proto prahne po nesmrtelnosti a hledá elixír mládí...⁹

1.6 Nemoci ve stáří

Nemoci ve stáří jsou většinou chronické a dlouhodobé, způsobené opotřebením organismu – tzv. „degenerativním onemocněním“. Mají jiný průběh než u mladého člověka a jsou velice specifická. Většina nemocí má svůj začátek ve středním věku a v plné síle se projeví až ve stáří. Například artróza kloubů, sklerotické změny na cévách nebo cukrovka druhého typu. Kvalita života je tak zhoršena, protože dochází k nepříjemným projevům jako jsou problémy s chůzí, nechutenství nebo závratě, úzkosti vlivem poklesu hormonální hladiny nebo řidnutí kostí v důsledku osteoporózy. Důležité je včasné podchycení symptomů jednotlivých nemocí a pravidelně navštěvovat lékaře.

V důsledku chronických onemocnění hrozí ve stáří i nebezpečí akutních onemocnění. Ty je třeba nejprve správně diagnostikovat a následně urychleně zahájit léčbu. Nemocnost seniorů je poměrně vysoká. *„Více než 90% osob starších 70 let trpí jednou nemocí nebo více chronickými nemocemi. Podle dostupných statistických údajů ČSÚ a Státního zdravotního ústavu trpí ze 100 osob nad 65 let:*

- 50 zvýšeným krevním tlakem (hypertenzí),
- 42 závažným postižením kloubů nebo kostí,
- 37 ischemickou chorobou srdeční (ISCH),
- 20 zažívacími potížemi,
- 16 cukrovkou,
- 15 psychiatrickými onemocněními,
- 4 nádorovými onemocněními (rakovinou),
- 3 onemocněním srdce a cév,

⁹VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. s. 47, 48. ISBN 978-80-905460-7-3.

Pouze 4 senioři ze 100 jsou bez chronického onemocnění. V tomto kontextu je nutné poukázat na skupinu seniorů, kteří trpí syndromem demence. Toto onemocnění je často označováno jako tzv. daň za dlouhověkost, a to především z toho důvodu, že se projevuje zejména u seniorů ve starším věkovém pásmu, tedy 85 let a více.¹⁰

1.7 Péče o seniory

V rámci poskytování sociálních služeb v ČR se nabízejí tyto možnosti pomoci:

- domov pro seniory,
- pečovatelská služba,
- osobní asistence,
- odlehčovací služby (respitní služby),
- sociálně zdravotní služby,
- hospicová péče (hospic),
- krizová pomoc; telefonická krizová pomoc/intervence,
- poradny pro seniory.¹¹

1.7.1 Domácí péče

Zásadní roli zde hraje rodina, která je ideálním přirozeným sociálním prostředím. Má významný vliv na seniorovo zdraví. Bývá nadějí, smyslem života a psychickou oporou.¹²

¹⁰VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. s. 53. ISBN 978-80-905460-7-3.

¹¹Tamtéž, s. 60.

¹²Tamtéž, s. 62.

1.7.2 Pečovatelská služba

Základní dělení je na terénní nebo ambulantní. Zpravidla je poskytována osobám se závažným onemocněním, postižením nebo se sníženou soběstačností z důvodu věku. Služba je poskytována v domácnostech nebo v zařízeních sociálních služeb. Základními činnostmi jsou:

- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.¹³

1.7.3 Domovy pro seniory

Nabízejí pobytové služby seniorům se sníženou soběstačností z důvodu věku a jejichž stav vyžaduje pravidelnou pomoc druhé osoby. Mezi základní činnosti patří:

- poskytnutí ubytování,
- poskytnutí stravy,
- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- sociálně terapeutické činnosti,
- aktivizační činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.¹⁴

1.7.4 Odlehčovací (respitní) služby

Jedná se o ambulantní nebo pobytové služby osobám, které vyžadují pomoc druhých. Jinak o tyto lidi pečuje někdo z rodiny nebo jiná blízká soba. Cílem je

¹³VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. s. 62. ISBN 978-80-905460-7-3.

¹⁴ Tamtéž, s. 62.

poskytnout pečující osobě nutný odpočinek. Služba zajišťuje běžné denní činnosti klienta, společenský kontakt, stravu a ubytování.¹⁵

1.7.5 Osobní asistence

Jak uvádí Veteška, je to „*terénní sociální služba poskytovaná v domácím, tj. přirozeném prostředí osobám se zdravotním postižením či seniorům.*“ Rozsah a čas poskytování péče je předem dohodnut. Cílem této služby je zajistit dostatečný odpočinek osobám, které o seniora nebo nemocného pečují.¹⁶

2 CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A MÍSTO VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V NĚM

Vzdělávání je nedílnou součástí života. Celoživotní vzdělávání patří do kategorie dalšího vzdělávání a jeho smyslem je prohlubovat stávající znalosti, doplňovat a případně i obnovovat. Vzdělávání mladší generace se zaměřuje na získávání základních druhů gramotností. Vzdělávání ve starším věku preferuje především osobní zájmy a udržuje funkčně gramotné dovednosti v činnosti.

Přínos celoživotního vzdělávání nemusí být nutně vyjádřen pouze penězi. Vzdělávání je jednou z forem náplně volného času nebo se prolíná do jiných aktivit, které nemusí přímo souviset se mzdou nebo ziskem.¹⁷

2.1 Motivace vzdělávání seniorů

Motivace je hnacím motorem a důvodem, proč senior do světa vzdělávání vstoupí a setrvá. V tomto stádiu života už není pod tlakem vnějšího prostředí a vychází pouze ze své vlastní vnitřní potřeby se vzdělávat. Stejně dobrovolná je i volba zaměření

¹⁵VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. s. 63. ISBN 978-80-905460-7-3.

¹⁶Tamtéž, s. 63.

¹⁷JANDA, J., SOCHOR, V., KOSCHIN, F., *Celoživotní učení pro všechny*. Učitelství noviny – Gnosis, spol. s r. o., Praha 1997, s. 253.

studia. Tradičně převažují humanitně zaměřené programy před technickými a ekonomickými. Často jsou středem zájmu i odvětví týkající se informačních technologií. Špatenková ve své knize uvádí, že *„stabilně mají senioři největší zájem o problematiku: zdraví a nemoci, kultury a umění, mezilidských vztahů a historie.“*

Studium může být i koníčkem, kdy rozvíjí stávající zájmy a vrací se k aktivitám, které provozoval v mladším věku a teď se k nim vrací. Plní si tak dávná přání, dávají svému životu smysl a zvyšují si sebevědomí. Zahání tak i pocit osamění. O absolvování studia se mohou věnovat například dobrovolnické činnosti.¹⁸

2.2 Význam vzdělávání pro seniory

Význam vzdělávání znamená vyšší kvalitu života. Šerák význam vzdělávání pro seniory shrnuje do citátu:

„Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci; hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.“¹⁹

2.3 Podmínky a prostředky pro vzdělávání

Jedním z nejdůležitějších faktorů edukace seniorů je prostředí, ve kterém se vzdělávací proces realizuje. Pohodlí, vlídné a vstřícné prostředí vede k přirozenému chování, dobré koncentraci a snadnější komunikaci. Ideální místo je bezbariérové, v blízkosti bydliště, s dobrou akustikou a pohodlným sezením.

¹⁸ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 72, 73. ISBN 978-80-247-9917-9.

¹⁹ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*. Portál, s. r. o., 2009. s. 189. ISBN 978-80-7367-551-6.

Institucionalizované vzdělávání seniorů by mělo mít jasný řád a pravidla. Řád představuje stabilitu a bezpečí. Naopak chaos může vyvolat obavy až strach a zapříčinit odchod některých účastníků.²⁰

2.4 Učení se seniorů

V praxi jsou využívány specifické programy celoživotního vzdělávání, které jsou realizovány na některých vysokých školách formou tzv. „*univerzit třetího věku, dále pak na akademiích třetího věku, v klubech seniorů, rezidenčních zařízeních pro seniory, zájmových a neziskových institucích apod.*“ Při tomto procesu je vždy zohledňována specifická sociální situace seniorů, jejich potřeby a zájmy, rovněž i fyzická a psychická omezení.²¹

Hlavním cílem učení seniorů je osobnostní rozvoj a zvyšování kvality života jedince. V praxi to znamená snadnější zvládnutí každodenních starostí, životních úkolů a lepší adaptaci na jednotlivé etapy stáří. Současně jejich učení přispívá k větší mezigenerační soudržnosti. Edukační aktivity můžeme rozdělit na:

- preseniorské,
- seniorské,
- proseniorské.

Preseniorská edukace znamená přípravu na stáří a proseniorská pak vytváření pozitivního pohledu na seniory.

Vzdělávací aktivity zaměřené na zlepšení kvality života musí být podle Vetešky v ideálním případě realizovány ve správný čas, tj. kolem 55 roku života jedince.²²

²⁰ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 75, 76. ISBN 978-80-247-9917-9.

²¹VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. s. 96. ISBN 978-80-905460-7-3.

²²Tamtéž, s. 96.

Veteška říká, že: „Edukace v tomto kontextu může efektivně sloužit jako:

- *prevence sociální segregace seniorů,*
- *prevence psychosomatických potíží,*
- *nástroj osobnostního rozvoje seniorů,*
- *nástroj eliminace procesů stárnutí – optimalizace sociálních pozic a rolí, včetně socioprofesionálních (resocializace),*
- *nástroj řešení reálných nebo potenciálních problémů seniorů,*
- *nástroj formování nových vzorců chování u seniorů v rámci intra- a intergenerační komunikace,*
- *nástroj zvyšování kvality života seniorů.*²³

2.5 Formy a funkce vzdělávání seniorů

Vzdělávací aktivity v seniorském věku přispívají k úspěšnému přechodu a adaptaci v rámci pozdějších vývojových etap a přispívají k udržení a zlepšení duševního i fyzického zdraví.

„Formy vzdělávání v postproduktivním věku:

- *preventivně edukační programy zaměřené na zdravé stárnutí a prevenci předčasného či patologického stárnutí;*
- *specializované sociálně-edukační aktivity realizované v rezidenčních zařízeních pro seniory (adaptační, aktivizační, rehabilitační, terapeutické a další programy) a uspokojování duchovních potřeb;*
- *institucionalizované vzdělávání seniorů (univerzity třetího věku, akademie třetího věku a kluby aktivního stáří).*²⁴

Jak píše Veteška, funkce vzdělávání v postproduktivním věku je preventivní (pozitivně ovlivňuje průběh stárnutí a stáří), anticipační (příprava na změnu životního

²³VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. s. 97. ISBN 978-80-905460-7-3.

²⁴Tamtéž, s. 98.

stylu po odchodu do důchodu), rehabilitační (udržování a obnova fyzických a duševních sil) a posilovací (podporující aktivitu a kultivovanost jedince).²⁵

Veteška rovněž uvádí, že „*modely a programy pro seniory dělíme podle zaměření na:*

- *institucionalizované zájmové vzdělávání (např. U3V, A3V, organizované neformální vzdělávání);*
- *občanskou angažovanost (dobrovolnictví – mezigenerační učení a vzdělávání);*
- *kulturně-společenské aktivity a činnosti (denní centra pro seniory, knihovny, muzea, galerie, sociální zařízení);*
- *bio-psycho-sociální a duchovní podporu a adaptaci seniorů na změny související se stárnutím v rezidenčních zařízeních.*²⁶

2.6 Didaktické zásady vzdělávání seniorů

Dodržování zásad a podmínek je klíčem k úspěšnému při vzdělávání seniorů. Didaktické zásady představují obecné požadavky, které se týkají všech, kteří se didaktického procesu zúčastňují. Ať už je to lektor nebo senior, dále na obsah a cíl učiva, metody a formy vzdělávání.

Veteška uvádí tyto psychosociální potřeby seniorů v rámci edukace. „*Senioři potřebují k pochopení nových informací vlastní způsob a vlastní tempo. Senioři potřebují mít k dispozici přehledné a názorné informace. Senioři potřebují informace rozdělit do několika částí. Je třeba se ptát, zda jsme to řekli tak, aby nám rozuměli. Po seniorech nelze chtít, aby se učili nazpaměť. Senior potřebuje znát limity svých možností. Senior potřebuje za svou snahu a píli ocenění.*“²⁷

²⁵VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. s. 98. ISBN 978-80-905460-7-3.

²⁶Tamtéž, s. 99.

²⁷Tamtéž, s. 101.

S postupujícím věkem dochází podle Špatenkové k profilování schopnosti vybavování. To, co je významné a souvisí se zájmy, je osvojováno zpravidla rychle, a je dobře reprodukováno. Následně dlouhodobě zůstává v paměti.²⁸

2.7 Senioři v oblasti nových médií

U seniorů probíhá proces učení daleko pomaleji než u mladších studentů. Musíme proto zohlednit psychofyzické aspekty procesů stárnutí a stáří. Toto je základní pravidlo pro nabývání nových dovedností.

„Musíme tedy věnovat zvláštní pozornost následujícím skutečnostem:

- stárnutí je nesourodý jev, a proto by složení skupiny studentů mělo zohledňovat nejen věk, ale především respektovat úroveň již získaných počítačových dovedností, např. prostřednictvím neformálních a informálních vzdělávacích aktivit,*
- vybavenost účastníků podobným souborem dovedností nezaručuje to, že osvojování nových vědomostí bude u všech členů počítačového oddílu U3V probíhat stejnou rychlostí,*
- prodlužování doby reakce na podněty musí být korelováno se stupňováním náročnosti kurzu a pozvolným tempem provádění jednotlivých úkolů či zahajování nových tematických okruhů,*
- důsledky stárnutí zrakové soustavy vyžadují přizpůsobení didaktických pomůcek a pracovního prostředí (počítačových učeben) potřebám starších studentů, např. pomocí změny rozlišení obrazovky,*
- s ohledem na delší dobu reakce na zrakové podněty a zúžení zorného pole je třeba přizpůsobit parametry grafických materiálů, prezentovaných např. pomocí dataprojektoru,*
- příkazy vydávané starším studentům v průběhu počítačových kurzů musí zohledňovat čím dál častější deficity sluchové soustavy; projev vzdělavatele by měl být pomalejší a hlasitější než v případě ostatních věkových skupin,*
- přednášející musí průběžně ověřovat stupeň porozumění prezentovaných obsahů, např. pomocí kontrolních otázek a pozorování faktické úrovně prováděných úkolů,*

²⁸ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 80. ISBN 978-80-247-9917-9.

- množství zprostředkovaných informací by mělo zohledňovat možnost jejich zpracování samotnými seniory, a to v souladu s kognitivní teorií P. Baltese,
- v tomto kontextu je důležité zaměřením se na kapacitu mechanické paměti (klesá spolu s přibývajícím věkem), používané k přesnému reprodukování algoritmu jednotlivých úkonů souvisejících s obsluhou počítačů,
- nižší schopnost pamatovat si mnohastupňové sekvence činností lze kompenzovat pomocí řetězení dílčích dovedností, jež budou tvořit celou logickou strukturu na sebe navazujících operací, např. odeslání e-mailu vyžaduje zapnutí počítače, spuštění www prohlížeče, zadání přístupových údajů, zalogování se, napsání dopisu a jeho odeslání,
- opakování stejných činností souvisejících s používáním počítačů napomáhá studentům si tyto operace „natrénovat“ (tj. vytvořit stálou paměťovou stopu),
- pomalejší realizace cílů vzdělávání souvisí s přílišným množstvím nových informací, čehož důsledkem je stres, který ještě dodatečně zpožďuje osvojování si nových vědomostí,
- následkem zpomalení doby reakce na podněty jsou změny ve způsobu přijímání informací z několika zdrojů ve stejné době, tedy v širším měřítku reagování na příkazy od učitele při současném provádění úkolů na počítači,
- doba reakce se navíc ve srovnání s mladšími žáky významně prodlužuje v případech, kdy je třeba řešit značně komplikované úlohy, proto by se také prováděná cvičení měla soustředit jen na jednu otázku (např. se nedoporučuje používání nové terminologie v prostředí nově poznaného počítačového programu),
- zapamatování si nových informací je mnohem snazší v situaci, kdy jsou tyto propojené s běžnými životními aktivitami seniorů, tuto skutečnost je třeba zohlednit při plánování jednotlivých cvičení (např. placení účtů prostřednictvím internetu, e-nákupy, vyhledávání užitečných informací, vedení osobní korespondence),
- doporučuje se omezení stupně detailnosti prezentovaných vědomostí (např. některé technické otázky, jež jsou sice zajímavé pro IT odborníky, nicméně naprosto nepoužitelné pro většinu průměrných uživatelů nových médií), protože spolu s přibývajícím věkem klesá schopnost spojování nově poznaných, podrobných údajů v logický, sourodý celek,
- efektivita učení se starších osob roste tehdy, když mohou přizpůsobit tempo realizování jednotlivých úkolů vlastním možnostem; časový tlak negativně ovlivňuje proces nabývání nových dovedností,

- při plánování časového rozvržení jednotlivých přednášek je třeba přihlídnout ke zhoršení jemné motoriky a zrakově-sluchové koordinace.²⁹

2.8 Překážky vzdělávání seniorů

V každé oblasti lidské činnosti narážíme na různé překážky, stejně tak i v oblasti vzdělávání. Příčiny mohou být různé, ať již objektivní nebo subjektivní. Šerák hovoří o překážkách a omezeních, která jsou způsobena především involucí seniora:

„Osvojování nových poznatků zabere starším lidem více času, senioři si obtížněji osvojují logicky nestrukturované informace, problém představuje i nedostatečně zvládnutá strategie učení, látka prezentovaná větší rychlostí omezuje kvalitu i kvantitu naučeného výraznějším způsobem, než je tomu u mladších osob, zatímco delší přestávky během procvičování naučeného vedou u mladších osob k zlepšení jejich pracovního výkonu, u seniorů se výkon naopak zhoršuje, podstatnou roli v procesu učení hraje fyzický a psychický stav jedince, především případná zdravotní omezení, významný je rovněž stupeň aktivity a síla motivace a učební látka by měla mít v každém případě intencionální charakter.“³⁰

Některé překážky lze eliminovat z pozice lektora například výběrem vhodného tématu. Z dalších lze jmenovat informační bariéry, neschopnost nebo nemožnost dohledat si potřebné informace, situační, vycházející z momentální životní situace, psychologické, související s negativním postojem ke vzdělávání a s nízkou motivací.

K hlavním překážkám, které brání v dalším vzdělávání jsou předsudky a stereotypy. Třeba, že seniora nelze vzdělávat nebo hluboce zakořeněná představa, jak má senior vypadat... Přitom nejdůležitější je, jak se člověk cítí.³¹

²⁹TOMCZYK, L., *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015. s. 123. ISBN 978-80-904531-9-7.

³⁰ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*. Portál, s. r. o., 2009. s. 190. ISBN 978-80-7367-551-6.

³¹ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 82. ISBN 978-80-247-9917-9.

2.9 Osobnost lektora při seniorském vzdělávání

Na osobnost lektora mívají senioři obecně velice vysoké nároky. Vyžadují, aby měl nejen odborné znalosti, ale i všeobecné. Ne každý „učitel“ je kompetentní vzdělávat i seniory. Z pohledu zákonů České republiky nejsou na lektora, který se věnuje vzdělávání seniorů kladeny příliš zvláštní nároky. Nemusí mít pedagogické vzdělání a svoji činnost může provozovat pouze na základě živnostenského oprávnění.³²

„Lektor musí prezentovat látku jasně, stručně, srozumitelně a v takové komplexnosti, aby nepřetížil kapacitu seniorů, ale poskytnul jim dostatečný kontext.“³³

2.10 Poradenství pro seniory

Týrání, zneužívání seniorů, kriminalita páchaná na seniorech nebo životní pomocí, sociálně-právním poradenstvím, to všechno jsou oblasti, kterým se věnuje seniorské poradenství. Hlavním cílem je zvýšit gramotnost seniorů v daných oblastech.³⁴

2.11 Terapeutické přístupy

Terapeutické přístupy využíváme především při edukaci a aktivizaci seniorů. Rozvíjí se tak i kreativita. *„Tvůrčí činnost lze považovat za jednu z nejvýznamnějších cest k vnitřnímu rezervoáru sil. Při tvůrčích aktivitách může senior dobře uvolnit destruktivní napětí a negaci, způsob práce působí relaxačně a vede k harmonizaci psychiky s kladným vlivem na tělesné funkce a vzájemné vztahy.“*

³²ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ ML., K., PAVLÍKOVÁ, S., JEHLIČKA, V., *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Vydalo nakladatelství Pavel Mervart, 2012. 40, 42 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

³³ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 77. ISBN 978-80-247-9917-9.

³⁴VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. s. 111. ISBN 978-80-905460-7-3.

Základní členění vychází z psychosociálního nebo fyziorehabilitačního působení na seniory. Člení se na oblasti jako jsou zooterapie (canisterapie, hipoterapie a další terapie používající k tomuto účelu zvířata), muzikoterapie, arteterapie, biblioterapie (čtení a předčítání), filmoterapie, ergoterapie (sociálně terapeutické dílny): fotografování, batikování, vyšívání, pletení..., tvorba keramických výrobků, vaření a pečení (práce s potravinami, příprava jídel), truhlářská, modelářská dílna, reminiscenční terapie, smyslová aktivizace, biografická/fototerapie (terapie životním příběhem), etikoterapie.³⁵

3 PŘÍLEŽITOSTI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Vzdělávání seniorů mohou realizovat jak občanská sdružení, tak například i spolky apod. Za určitých podmínek jsou přístupné i osobám, které ještě nedosáhli seniorského věku. Institucionální vzdělávání seniorů zajišťují například Univerzity třetího věku (U3V), Akademie třetího věku nebo Kluby aktivního stárnutí.

Obvykle mají charakter osobnostního rozvoje, nikoliv přípravy na profesi. I když ani profesní vzdělávání nemusí být seniorům zapovězeno.

3.1 Univerzity třetího věku (U3V) v ČR a v zahraničí

„Pojmenování a užití termínu univerzita třetího věku bylo učiněno Pierrem Vellasem v roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse. Jedinečnost a výjimečnost univerzit třetího věku spočívá především ve využití jejich lidského a materiálního potenciálu. S vyslovením samotného pojmu byla přirozeně založena i univerzita třetího věku, ale udává se rovněž rok 1972.

V České republice, resp. Československu, se počátky univerzit třetího věku datují od roku 1986 a jsou spojeny s Univerzitou Palackého v Olomouci.

³⁵VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. s. 112. ISBN 978-80-905460-7-3.

*V roce 1993 byla v České republice založena Asociace univerzit třetího věku, která má 31 aktivních členů.*³⁶

Tímto studiem nelze v České republice získat ucelené vysokoškolské vzdělání, pouze potvrzení o absolvování kurzu. Ke studiu se mohou hlásit osoby starší 55 let. Některé z univerzit však poskytují studium i lidem mladšího věku. V některých případech musejí studenti předložit prohlášení či potvrzení, že absolvovali střední školu.

Zaměření kurzů úzce souvisí se zaměřením univerzity, která výuku uskutečňuje. Trvá jeden až tři roky a probíhá semestrálně. Z obsahového hlediska lze v rámci seniorského vzdělávání v České republice, jak uvádí Heřmanová, „...vymezit dvě hlavní oblasti zájmu. Jednak jde o všeobecné vzdělání (tj. výuka cizích jazyků, informatiky, historie, dějin umění, psychologie, zdraví, zdravé výživy a zdravého životního stylu), jednak jde i o oblast rozvoje a udržení stávající odborné kvalifikace. Posluchači U3V oceňují hlavně možnost studovat v prostředí vysokých škol pod vedením vysokoškolských pedagogů“.³⁷

Jak uvádí Špatenková, „označení „univerzita“ je z morálního, didaktického, pedagogického i společenského hlediska pro současné české U3V přijatelné, a to zejména z následujících příčin: Obsahová náplň většiny nabízených kurzů pro seniory je odborně na úrovni, která odpovídá náplni bakalářských nebo magisterských předmětů standardního studia. Případná absence klasifikace a zkoušek obecně nesnižuje odbornou ani formální úroveň výukového procesu, jehož kvalita je garantována osobnostmi lektorů (kterými jsou profesori, docenti, odborní asistenti a asistenti příslušné vysoké školy) a prokazuje se v probíhajících diskusích. Univerzitní prostředí, ve kterém výuka probíhá, působí na účastníky prokazatelně motivačně. Oboustranná prospěšnost mezigeneračního dialogu je nesporná.“³⁸ U3V se prosazují i na soukromých školách a jsou nedílnou součástí českých univerzit.

³⁶ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ ML., K., PAVLÍKOVÁ, S., JEHLIČKA, V., *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Vydalo nakladatelství Pavel Mervart, 2012. 45 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

³⁷HEŘMANOVÁ, E. *Lidské zdroje, celoživotní vzdělávání a vzdělávání seniorů v Česku a EU*. Dostupné z http://kdem.borec.cz/P_PDF/Hermanova.pdf (2012-11-10).

³⁸ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 91. ISBN 978-80-247-9917-9.

V zahraničí stejně jako u nás patří k hlavním cílům seniorského vzdělávání zvýšení kvality života seniorů. Jde o příležitost setkávat se s lidmi stejného věku, smysluplně naplnit volný čas a stírat mezigenerační rozdíly. Na výběr je široké spektrum témat a kurzů. Nejvíce asi jazykové a kurzy PC. Dále historie, literatura, kultura a umění. Stejně jako u nás se senioři mohou účastnit zájezdů, exkurzí a divadelních představení. Účast není povinná a výuka je vysoce profesionální. I v zahraničí platí, že neposkytuje ucelené vysokoškolské vzdělání a nenabízí získání akademického titulu. Pouze certifikát či potvrzení.

Obvykle není požadováno žádné dosažené vzdělání. *„Rostoucí počet U3V a potřeba vzájemné komunikace mezi nimi vedla v roce 1977 k založení Mezinárodního sdružení U3V – AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Age) se sídlem v Toulouse. Základní cíle AIUTA jsou:*

- *podporovat zakládání a další růst U3V po celém světě;*
- *navazovat a udržovat kulturní a vědecké kontakty mezi členy;*
- *podporovat navazování styků v oblasti regionálních zájmů;*
- *koordinovat činnost mezi členy, zejména vzdělávání, studium a výzkum;*
- *poskytovat členům informační služby;*
- *spolupracovat s organizacemi, jejichž činnost se týká vyššího vzdělávání a životních podmínek starší generace.*³⁹

3.1.1 U3A (University of the Third Age) v Austrálii

V Austrálii mají studenti možnost se vzdělávat v klidném a neformálním přátelském prostředí, mohou se zapojovat do diskusních skupin, cvičit a trénovat tak svůj mozek nebo přímo samotnou skupinu vést. Mohou se tak podělit s ostatními o vlastní vědomosti a dovednosti. To jim pomáhá uchovat si dobré fyzické i duševní zdraví. Kurzy jsou vedeny převážně dobrovolníky. Není požadován žádný předchozí stupeň vzdělání. Na konci kurzu se nekonají žádné zkoušky ani testy a není udělován akademický titul.

³⁹ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 111. ISBN 978-80-247-9917-9.

Nabídka kurzů je velice široká, lze se věnovat např.: historii, literatuře, ekonomii, seznamovat se s odlišnými kulturami, hudbou, zpívat ve sboru, fotografovat nebo třeba malovat. U3A nabízejí i konverzační kurzy angličtiny pro imigranty, kteří přišli do Austrálie ve vyšším věku.

„V roce 1998 začal být v Brisbane realizován projekt U3A Online, vznikla tak první virtuální univerzita třetího věku na světě. Kurzy začala nabízet starším lidem i postiženým lidem mladšího věku žijícím kdekoliv na světě, kteří se chtějí učit, ale zároveň nechťejí být omezováni místem a časem výuky. Projekt měl oslovit především lidi, kteří jsou izolováni geograficky nebo z důvodu fyzických či sociálních okolností. Byl nejprve financován australskou vládou, postupně se však i virtuální U3A stala modelem založeným na dobrovolnících. Nabídka kurzů nabízených touto virtuální univerzitou je neobyčejně široká, kurzy spadají do těchto základních oblastí: světové události a historie, příroda, psaní a tvůrčí činnost, životní styl, přírodní vědy.“⁴⁰

3.1.2 U3A (University of the Third Age) ve Velké Británii

V Británii je tento typ studia využíván především lidmi nad padesát let. Věková omezení však neexistují. Hlavní myšlenkou univerzit třetího věku je *„snaha pomoci lidem, kteří odešli do důchodu, efektivně a uspokojivě využít toho, že jsou osvobozeni od práce v kanceláři, obchodě nebo továrně a navrhnout metody, jak to učinit způsobem finančně únosným ve Velké Británii.“*

Neformální prostředí napomáhá vzniku blízkého vztahu učitele a žáka a tyto role se vzájemně prolínají. Nízké finanční náklady jsou pak bonusem. V této přátelské a důvěrné atmosféře dochází ke vzájemné výměně znalostí, zkušeností a vědomostí. U3A nabízí především kurzy cizích jazyků.⁴¹

⁴⁰<http://www.u3acanberra.org.au> (2012-10-8).

⁴⁰<http://www.u3amelbcity.org.au> (2012-10-10).

⁴⁰<http://www.u3aonline.org.au> (2012-10-13).

⁴¹<http://www.ageuk.org.uk/work-and-learning/further-education-and-training/university-of-the-third-age/> (2012-10-8).

⁴¹<http://worldu3a.org/resources/UK%20learning.pdf> (2012-10-10).

⁴¹<http://www.ageuk.org.uk/work-and-learning/further-education-and-training/university-of-the-third-age/> (2012-10-8).

⁴¹<http://www.ageuk.org.uk/work-and-learning/further-education-and-training/university-of-the-third-age/> (2012-10-8).

3.1.3 U3V ve Finsku

U3V poskytují ve Finsku především starší generaci studovat v akademickém prostředí bez zvláštního požadavku na stupeň dosažené vzdělání. Mísí se tu vědecké poznatky se životními zkušenostmi.

Základním principem helsinské univerzity je myšlenka celoživotního učení jako způsobu, jak stačit tempu doby. Studenti sami ovlivňují obsah, organizaci a formu výuky.⁴²

3.1.4 Německo

„V Německu si každá spolková země či vzdělávací instituce řídí vzdělávání seniorů sama. Mezi nejznámější německé instituce vzdělávající seniory patří Univerzita v Ulmu, na níž bylo v roce 1994 založeno Centrum pro všeobecné vědecké další vzdělávání (ZAWIW). Vzniklo jako reakce na rostoucí poptávku po dalším vzdělávání pro dospělé v jakémkoliv věku, zejména však pro seniorskou populaci. Hlavní úkoly centra spočívají ve vývoji inovačních a vzdělávacích programů pod vědeckou záštitou. Nabídky programů tohoto centra předpokládají u zájemců potřebu dalšího vzdělávání a jejich vlastní a dobrovolnou činnost v tomto procesu. Programová náplň se odvíjí převážně od požadavků účastníků. ZAWIW je partnerem projektu Kompetenčního centra technické rozmanitosti pro rovnost šancí „Online-Jahr 50 plus – Internet verbindet“, mezi jehož témata patří například požadavek dialogu generací či užívání internetu seniory.

Kromě univerzit třetího věku fungují v Německu v každém okrese tzv. Volkshochschulen (lidové vysoké školy), při kterých se realizují i seniorské akademie. Fungují na podobném principu jako akademie třetího věku v České republice. Vyučování probíhá zpravidla ve večerních hodinách, v letním a zimním semestru. Kurzy jsou zde různé – od jazykových kurzů přes matematiku či přírodní vědy až po filozofii. Některé z nich jsou zakončeny zkouškou a účastníci obdrží certifikát o absolvování.

Jinou možností vzdělávání pro seniory představuje SeniorenNet či Seniorentreff, což je internetový klub seniorů, díky němuž mohou členové nacházet nové přátele a komunikovat s celým světem. Konají se i setkání členů tohoto klubu.

⁴²<http://www.avoin.helsinki.fi/uta> (2012-10-10).

*Internetové stránky jsou speciálně upraveny pro seniorské uživatele.*⁴³

3.1.5 Holandsko

*„V Holandsku nabízí seniorům déle než padesát let kurzy na úrovni univerzit a college HOVO (Hoger Onderwijs voor Ouderen) neboli Vyšší vzdělávání pro starší. Účastníky jsou lidé starší padesáti let, průměrný věk uchazečů se však pohybuje okolo šedesáti let. K přijetí do kurzu není požadováno žádné speciální vzdělání. Momentálně v Holandsku funguje 15 HOVO s přibližně 20 000 studenty. Cílem HOVO je zvýšit účast starších lidí ve všech formách vzdělávání, zvláště pak ve vyšším vzdělávání. HOVO je členem AUITA i EFOS a také se podílí na mezinárodní síti Learning in Later Life. Studium na HOVO není dotováno státem, náklady na kurzy pokrývají členské poplatky, případně granty. V různých formách však HOVO podporují univerzity, například poskytnutím prostor či kanceláří zdarma. Kurzy se konají obvykle v rozmezí pěti až deseti týdnů, jednou týdně se koná přednáška, případně workshopy, které jsou zde velice populární. Některé z institucí nabízejí i participaci na výzkumných projektech či exkurze.*⁴⁴

⁴³ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 106. ISBN 978-80-247-9917-9.

<http://www.seniorentreff.de>.

⁴⁴Tamtéž, s. 108.

http://au3v.vutbr.cz/soubory/Rancirov_2007/prispevky/hug.pdf.

www.bildungsforum.at/wien/kurse/seniorencoach.

3.1.6 Švýcarsko

„Ve Švýcarsku fungují tzv. Seniorenuniversität. Těchto univerzit pro seniory je celkem devět, a to v Curychu, Bazileji, Winterthuru, Bernu, Ženevě, Luzernu, Neuchatelu, Tizinu a Waadtu. Jedná se o samostatné školské instituce pro osoby ve věku od šedesáti let (případně nad pětapadesát let v předčasném důchodu), které mezi sebou udržují aktivní kontakt. Zpravidla jsou administrativně spojeny s místní univerzitou. Účastníci platí každý semestr členský poplatek (asi 70 - 100 franků). Ve Švýcarsku existují také U3V, například ta v Ženevě byla založena už v roce 1975, je členem AUITA a v současné době má 2 360 členů. Jejím frekventantem se může stát senior starší 60 let. U3V pořádá přednášky, počítačové kurzy, diskusní kroužky, workshopy či výlety, exkurze a prohlídky pamětihodností. U3V nejsou ve Švýcarsku podporovány státem, prostředky získávají díky členským poplatkům (v Ženevě je to 85 franků za osobu nebo 120 franků za pár). Univerzity poskytují výukové prostory U3V zdarma.“⁴⁵

3.1.7 Spojené státy americké a Kanada

„Ve Spojených státech amerických a v Kanadě fungují tzv. Osher, a to na podobném principu jako U3A (University of the Third Age). Přidružují se většinou ke známým univerzitám, s nimiž však sdílí pouze jméno, jinak jsou na dobrovolnické bázi – vyučuje zde ten, kdo má o učení zájem. Vyučujícími jsou zde převážně učitelé v penzi. Velmi rozšířené je zde využívání internetu.

V Kanadě fungují tzv. Elderweb, projekt představující online společenství starších internetových uživatelů. Byl založen v roce 1994 na Fakultě vědy a umění na Grant MacEwan College v Edmontonu. Je určen uživatelům nad 45 let a má přispívat k lepšímu přijímání rychle se měnících technologií.

⁴⁵ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 108. ISBN 978-80-247-9917-9.
<http://www.unige.ch/uta/en>.

Členové mohou navštěvovat diskusní fóra, diskusní skupiny, kde mají například možnost poradit se o svých problémech s počítačem. Kdo se stane členem Elderwebu a uhradí členský poplatek, stává se zároveň i studentem na Grant MacEwan College, která se angažuje v řadě vzdělávacích aktivit.

Jedním z nejrespektovanějších poskytovatelů vzdělávání v oblasti počítačových technologií a internetu pro populaci 50+ je v Americe SeniorNet. V současné době funguje okolo 200 SeniorNet center, o jejichž nabídce se mohou zájemci informovat na webových stránkách. SeniorNet nabízí počítačové kurzy na nejrůznějších úrovních. Vzdělavateli jsou opět dobrovolníci. SeniorNet také nabízí možnost e-learningového vzdělávání se širokou škálou kurzů – od historie, literatury, cizích jazyků až po otázku zdraví či počítačové gramotnosti.⁴⁶

3.1.8 Jihoafrická republika

„Taktéž v Jihoafrické republice představují univerzity třetího věku dobrovolnické a neziskové organizace. Kurzy se konají zpravidla v domě lektora a každý kurz tak má svůj specifický způsob realizace. Lektory jsou buď akademičtí pracovníci v důchodu, nebo dobrovolníci. Témata kurzů se týkají literatury, hudby, kreativního psaní, filmových studií či jazykových kurzů.“⁴⁷

3.2 Akademie třetího věku

„Akademie třetího věku se výrazně podobají univerzitám třetího věku, a to zejména organizací vzdělávací činnosti, svou náročností apod. Mohou však být provozovány i jinými institucemi, než jsou vysoké školy – např. městem, krajem, knihovnou, kulturním střediskem, vyšší odbornou školou apod. Jsou tedy alternativou pro seniory, kteří bydlí v místech, kde není sídlo některé z vysokých škol.“⁴⁸

⁴⁶ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 110. ISBN 978-80-247-9917-9.

http://www.seniornet.org/jsnet/index.php?option=com_contenttask=viewid=25&itemid=45.

⁴⁷Tamtéž, s. 111.

<http://zhenghe.tripod.com/s/southafrica/index.html>.

⁴⁸ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ ML., K., PAVLÍKOVÁ, S., JEHLIČKA, V., *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Vydalo nakladatelství Pavel Mervart, 2012. 46 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

Výuka probíhá v různě dlouhých cyklech a také na akcích, které bývají jednorázové a jsou zde vedeny diskuze na aktuální témata. Vše je přizpůsobeno místním podmínkám a potřebám. Obsahově se A3V zaměřují i na zájmové a pohybové aktivity jako je turistika nebo exkurze.

„Vznik akademií třetího věku se datuje do osmdesátých let 20. století. V té době se uskutečnila řada akcí zaměřených na starší občany, často pod záštitou Československého červeného kříže. První kurz akademie třetího věku se konal v roce 1983 v Přerově.“⁴⁹

3.3 Kluby aktivního stárnutí

Jedná se o kulturně – výchovná zařízení, která sdružují lidi stejného věku a podobných zájmů.⁵⁰

„Tyto kluby jsou v kontextu dvou předcházejících institucí ve svých vzdělávacích aktivitách méně koncepční. Nabízené vzdělávací aktivity jsou různorodé a zpravidla netvoří žádný ucelený rámec, nabízejí však i širší kulturní vyžití. Kluby aktivního stárnutí bychom mohli přirovnat k nízkoprahovým zařízením pro děti a mládež.“

Výše uvedený odstavec by mohl působit tak, že kluby aktivního stárnutí jsou vnímány negativně, to však rozhodně nebylo záměrem autora tohoto textu. Jedná se o další nabídku vzdělávacích a kulturních aktivit, která vhodně doplňuje působení uvedených institucí.“⁵¹

⁴⁹ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. s. 94. ISBN 978-80-247-9917-9.

⁵⁰Tamtéž, s. 99.

⁵¹ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ ML., K., PAVLÍKOVÁ, S., JEHLIČKA, V., *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Vydalo nakladatelství Pavel Mervart, 2012. 46 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

3.4 Rozhlasová akademie třetího věku

Jednou z forem vzdělávání seniorů je podle Šeráka i „*Rozhlasová akademie třetího věku, která se jako samostatný pořad vysílá od roku 1997 na vlnách Českého rozhlasu 2 – Praha. Posluchači mají příležitost absolvovat vzdělávací cykly různorodého zaměření (historie, literatura, psychologie, botanika, sociální komunikace apod.), přičemž v rámci každého cyklu zpracovávají písemné práce. Úspěšní absolventi obdrží na závěr diplom. Kromě výše uvedených vzdělávacích pořadů je s cyklem spojeno i mnoho dalších aktivit, např. zájezdy ke Dni seniorů, studijně-rehabilitační pobyty nebo setkávání s lektory.*⁵²

4 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ A VOLNÝ ČAS

Trávení volného času se v seniorském věku mění. Hlavními důvody jsou zdravotní a ekonomická hlediska. Obecně lze říct, že volnočasové aktivity se v průběhu života proměňují, avšak mezníkem bývá odchod do starobního důchodu.

Aktivní stárnutí je odpovědnost za podobu vlastního stáří a aktivního přístupu k němu a znakem odpovědného občana.

„*Aktivní stárnutí tak představuje formu moderní biopolitiky uplatňované skrze sebedisciplinační praktiky.*⁵³

⁵²ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*. Portál, s. r. o., 2009. s. 198. ISBN 978-80-7367-551-6.

⁵³MARHÁNKOVÁ HASMANOVÁ, J., *Aktivita jako projekt. Diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. 1. vydání. Sociologické nakladatelství SLON, Praha 2013. s. 61. ISBN 978-80-7419-152-7.

4.1 Možnosti proměn volnočasových aktivit seniorů

Zásadní je volba volnočasových aktivit v mladším věku a aktivní příprava na stáří. Je ideální, pokud na sebe tyto činnosti navazují. Janiš a Skopalová ve své knize uvádějí, že „pokračování ve stávajících aktivitách lze považovat téměř za ideální stav. Dochází tak k minimálním zásahům do životního stylu a denního režimu jedince. Takové aktivity musí být finančně přiměřené výši starobního důchodu nebo uspořené finanční rezervě a musí odpovídat zejména fyzickému stavu a fyzickým možnostem seniorů. U volnočasových činností, které označujeme jako aktivní trávení volného času, lze celkem úspěšně predikovat, že se zvyšujícím se věkem a postupnou ztrátou fyzických sil bude docházet k postupné proměně, která může mít negativní vliv na psychické zdraví seniora. U volnočasových aktivit, které označujeme jako receptivní (např. sledování televize i návštěvu divadel), bude i se zvyšujícím se věkem docházet ke změnám nejen pomaleji, ale senior je nemusí v podstatě nikdy změnit.

Rozšíření stávajících aktivit. Myšleno je především cestování a turistika. Do stávajících volnočasových aktivit lze investovat vyšší množství vlastního času. Zintenzivnit míru zájmu o danou aktivitu (z povrchního zájmu na hloubkový záměr). Standardně se jedná o aktivity, na které senior v průběhu svého produktivního života tzv. neměl čas. V podstatě je tak volnočasová činnost naplánována na odchod „do důchodu“.

Výběr nových činností, na něž jedinci v době produktivního věku nezbýval čas. Výběr nových volnočasových činností se nemusí řídit pouze časovými možnostmi seniora, ale i dalšími faktory – zdravotním stavem, rodinou, přáteli, ekonomickou situací apod. Výběr nových volnočasových aktivit by měl být relativně zodpovědný, tak aby mohly být vykonávány po co nejdélší dobu. Nikterak se však nevylučuje, že senior své aktivity bude cyklicky obměňovat a v podstatě aktualizovat podle aktuálních možností.

Pokračování v profesních činnostech ve smyslu volnočasových aktivit. Zde je určující předchozí profese seniora. Takovou změnu si lze jednoduše představit například u bývalé učitelky v mateřské škole, která v seniorském věku vykonává dobrovolnickou činnost v Klokánku. Mnohem hůř by taková změna byla myslitelná například u horníka.

*Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity. Tuto změnu je poměrně obtížné přesně vymezit. Například vaření či nakupování. Pouze v některých případech by se však jednalo o volnočasovou aktivitu.*⁵⁴

4.2 Pohybové volnočasové aktivity

Pohybová aktivita je v podstatě práce svalů spojená se zvýšeným energetickým výdajem podporující zdraví. Důležitá je trvalost a stálost pohybu jako prevence chorob. Především obezity, cukrovky, kardiovaskulárních chorob, a nádorových onemocnění. Být aktivní znamená mít pocit autonomie a soběstačnosti. Pohyb má být radostí a zábavou. Zároveň vyvolat pocit uspokojení.⁵⁵

4.2.1 Tělesná oblast

Tělesná aktivita má dlouhodobý a krátkodobý účinek. Z krátkodobého hlediska dokáže snížit hladinu cukru v těle a dlouhodobě zlepšit kvalitu spánku. Dostaví se pocit blaženosti a psychické svěžesti. Pohyb je také prevencí kardiovaskulárních chorob, pomáhá při osteoporóze (řídnutí kostí), držení těla, hybnosti a správné funkci pohybového aparátu. Snižuje se tak riziko úrazu a posílené svalstvo netrpí bolestmi.

4.2.2 Psychická oblast

Tělesná aktivita uvolňuje napětí a stres, pozitivně působí na neurózy a deprese. Pomáhá udržovat jemnou a hrubou motoriku. Celkově působí na člověka velice kladně.

⁵⁴JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., *Volný čas seniorů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2016. s. 95. ISBN 978-80-247-5535-9.

⁵⁵Tamtéž, s. 100.

4.2.3 Sociální oblast

Cvičení ve skupinách pomáhá zachovávat kulturní a sociální vztahy. Vznikají nová přátelství a známosti, zlepšují se mezigenerační vztahy. Patří sem i vlastivědné vycházky, turistika, cestování, práce na zahradě, jízda na kole, cvičení v domácím prostředí, plavání atd. Nabídka pohybových aktivit je v celku bohatá a finančně dostupná.

Motivace lidí k pohybové aktivitě? Model stadií připravenosti ke změně má celkem pět stadií, ve kterých se jednotliví lidé nacházejí, jak uvádí Janiš a Skopalová, „*pohybují se mezi nimi, i když pohyb není zpravidla lineární*“:

Stadium 1 – jedinci s pohybovou nedostatečností. Pohybová nedostatečnost jim „vyhovuje“ a v průběhu příštích šesti měsíců neuvažují o změně.

Stadium 2 – jedinci, kteří se vyznačují stejnou pohybovou nedostatečností jako jedinci ve stadiu 1. Uvažují však o změně, kterou chtějí realizovat do šesti měsíců. Jedná se o stadium úvah o změně.

Stadium 3 – jedinci, kteří se věnují pohybovým volnočasovým aktivitám, ale v míře, která není dostatečná (doporučená). Takové osoby se pohybové volnočasové aktivitě věnují například jednou týdně. Stadium tři je však již dobrým základem pro stadia čtyři a pět. I aktivity, které nejsou plně dostatečné, jsou již základem pro další práci s jedincem.

Stadium 4 - v uvedeném stadiu se již jedinci pohybují dostatečně, dle doporučení, ale jejich pohybové volnočasové aktivity jsou vykonávány po dobu kratší než šest měsíců. Není tudíž záruka trvalosti a udržitelnosti.

Stadium 5 – pohybové aktivity jsou trvalou součástí lidského života.“

V jednotlivých rezidenčních zařízeních jsou organizovány sportovní a zábavné hry, kondiční cvičení, výlety a exkurze, které se zcela podřizují aktuálnímu zdravotnímu stavu klientů.⁵⁶

⁵⁶JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., *Volný čas seniorů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2016. s. 105. ISBN 978-80-247-5535-9.

4.3 Volnočasové aktivity s rodinou

Čas strávený s rodinou je pro seniora významný. Dodává mu pocit sebenaplnění a jistoty. Je zcela přirozené, že vztah rodičů (seniorů) a dětí se v průběhu života mění, ať již pozitivně, či negativně. Nezáleží, jaké aktivitě se senior s rodinou věnuje, ale zda je pro obě strany přínosná.⁵⁷

4.4 Společenské volnočasové aktivity

Obvykle jsou vykonávány v rámci skupiny. Patří sem takové aktivity, které jsou prováděny mimo domov, ve skupince nebo mají charakter dobrovolnické činnosti.⁵⁸

4.5 Senioři na cestách

Nejsou vázání na školní rok, a tudíž mohou cestovat mimo hlavní sezónu. Volí spíše aktivní dovolenou nebo poznávací zájezdy a jsou méně závislí na počasí. Zážitky, které si vozí z cest jsou pro ně motivací k plánování dalšího výjezdu.

I když jsou senioři „duchem stále mladí“, má jejich cestování jistá specifika. Důležité jsou zkušenosti a hlavně zdravotní stav.⁵⁹

⁵⁷JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., *Volný čas seniorů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2016. s. 106. ISBN 978-80-247-5535-9.

⁵⁸Tamtéž, s. 111.

⁵⁹HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MÜLLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L., HABRCETLOVÁ, L., MATOULEK, M., SUCHÁ, J., ŠIMŮNKOVÁ, M., *Průvodce vyšším věkem*. Manuál pro seniory a jejich pečovatele. Mladá fronta a. s., 2014. s. 168. ISBN 978-80-204-3119-6.

4.6 Volnočasové aktivity – oblast kultury

Činnost seniora nejen v kulturní oblasti rovná se aktivní přístup k životu a aktivní stárnutí. Světová zdravotnická organizace definuje aktivní stárnutí jako „proces co nejlepšího využití příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost ke zlepšení kvality života lidí v průběhu stárnutí“. Slovo aktivní se vztahuje „na pokračující participaci ve všech oblastech života, tedy v oblasti společenské, ekonomické, kulturní, duchovní i občanské, nejen na schopnost fyzické aktivity či participace na trhu práce.“⁶⁰

„Alternativně lze rozdělit roli seniorů v kultuře na následující oblasti a podoblasti:

1. Senior jako tvůrce:

a) *umělec (kultura jako zaměstnání)*

- *profesionál (veřejná kreativita)*

- *amatér, kreativní osoba (osobní/soukromá kreativita)*

b) *dobrovolník v oblasti kultury a vzdělávání*

2. Senior jako konzument (z pohledu nároků na mobilitu):

a) *aktivní: návštěvník kulturních zařízení, uměleckých produkcí, muzeí, posluchač na univerzitě třetího věku, cestovatel/turista...*

b) *pasivní: posluchač rozhlasu, divák televize, čtenář...*

3. Senior jako model (zobrazování stáří jako předmět umění, model; mediální reprezentace).

Základní oblasti kreativního vyjádření, jejichž pozitivní přínos je dokumentován v různých studiích, pak uvádí následující (nikoli vyčerpávající) seznam:

- **tanec** (*individuální, taneční kluby, lekce, speciální formy jako např. tanec na židlích či s invalidním vozíkem*)

- **hudba, rytmus** (*poslech, meditace, improvizace, pohyb s hudbou, učení se písním, studium historie hudby, učení se hry na hudební nástroj, relaxace; terapeutické využití hudby při cvičení, komunikaci a tréninku paměti; využití pro snížení bolesti, zvýšení sebedůvěry apod.*)

⁶⁰HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MÜLLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L., HABRCETLOVÁ, L., MATOULEK, M., SUCHÁ, J., ŠIMŮNKOVÁ, M., *Průvodce vyšším věkem*. Manuál pro seniory a jejich pečovatele. Mladá fronta a. s., 2014. s. 153. ISBN 978-80-204-3119-6.

- **literatura, poezie** (kromě vlastního psaní básní též překlady, učení a trénink paměti, diskusní kroužky, vytváření ilustrací k básním, humorná poezie a přísloví)
- **divadlo** (senioři jako učitelé, mentoři, studenti, dobrovolníci; vyprávění příběhů; aktivity jako tanec, malování a scénografie, psaní, zpěv, tvorba kostýmů)
- **výtvarné umění** (vlastní tvorba, výzkum dějin, relaxační aspekty výtvarného vyjádření atd., obdobně jako v kategoriích uvedených výše)

Kromě těchto oblastí můžeme přidat řadu dalších – více či méně příbuzných – forem jako např. kreativní rukodělné práce (malování kraslic, výroba šperků/bižuterie, šití a pletení), architektura a studium historie (např. i v kontextu cestování) a další oblasti vzdělávání, abychom zmínili snad ty nejvíce frekventované.⁶¹

Školy, kluby seniorů, knihovny, divadelní spolky, galerie a církve jsou instituce, které tyto aktivity zajišťují, podporují, organizují a poskytují potřebné informace.

Slevy je jedna z cest, jak dopřát seniorovi kulturní vyžití. Například slevy na jednotlivá představení, představení určena právě této věkové skupině, přístup na generální zkoušky nebo zvýhodněné vstupné.⁶²

4.7 Pracovní aktivita

Pro řadu seniorů, je pracovní aktivita běžnou součástí všedního dne. V České republice mohou důchodci dle platných zákonů starobní důchodci mít zaměstnanecký poměr nebo podnikat. Mezi důchodci je tato forma práce velice populární a jejich počty narůstají.

⁶¹HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MÜLLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L., HABRCETLOVÁ, L., MATOULEK, M., SUCHÁ, J., ŠIMŮNKOVÁ, M., *Průvodce vyšším věkem*. Manuál pro seniory a jejich pečovatele. Mladá fronta a. s., 2014. s. 170. ISBN 978-80-204-3119-6.

⁶²Tamtéž, s. 171.

Pracující důchodce najdeme snad ve všech pracovních odvětvích. Muže třeba jako kuchaře, čišníky, řidiče, vrátné, školníky, pomocné dělníky, prodavače, ale i jako pedagogy, konstruktéry nebo lékaře. Ženy nacházejí uplatnění jako ošetřovatelky, zdravotní sestry, vychovatelky, účetní, kuchařky, prodavačky, uklízečky nebo poštovní doručovatelky.

V praxi fungují v podstatě tři typy forem zaměstnání: „*pokračování v předdůchodovém zaměstnání, dále doplňkové zaměstnání (brigády, nárazové výdělky) a konečně „druhá kariéra“, tedy zaměstnání v jiném než původním oboru, nezřídka i v návaznosti na určitou rekvalifikaci, vyučení se novým dovednostem v nové oblasti.*“⁶³

4.8 Dobrovolnictví

Čím dál více seniorů daruje svůj čas na oltář dobrovolnictví. Tuto činnost vykonávají ve prospěch druhých bez nároku na odměnu. Pokud se člověk rozhodne být dobrovolníkem, je důležité nijak neotálet a začít. Je jedno kdy a kde. Příležitostí je kolem nás všude dost. Stačí vnímat svět kolem sebe. I senior může být velice prospěšný, a přitom nemusí ani pracovat pro některou z mnoha dobrovolnických organizací. Stačí, když pomůže sousedovi, pohlídá děti nebo psa, převezme poštu. Hlavní je dobrá vůle a snaha pomoci, být užitečný. Senior tak nevědomky pomáhá kultivovat naši společnost v rámci aktivního stárnutí.

⁶³HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MÜLLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L., HABRCETLOVÁ, L., MATOULEK, M., SUCHÁ, J., ŠIMŮNKOVÁ, M., *Průvodce vyšším věkem*. Manuál pro seniory a jejich pečovatele. Mladá fronta a. s., 2014. s. 156. ISBN 978-80-204-3119-6.

„Samozřejmě na začátku je dobré si odpovědět na několik otázek:

- Co mne motivuje, proč to chci dělat?
- Co od toho očekávám?
- Jaké jsou moje možnosti?
- Chci si nejprve vyzkoušet něco jednorázově, nebo se mohu hned domluvit na dlouhodobější spolupráci?
- V jaké oblasti bych nejlépe uplatnil/a své znalosti a dovednosti? Nebo chci jít naopak někam, kde to pro mne bude nové?
- Chtěl/a bych si organizovat vše sám/sama, nebo bych spíš uvítal/a, kdyby mne někdo zpočátku usměřňoval a vedl?⁶⁴

Dobrovolnická práce je prací bezplatnou, ale nikterak bezcennou. Pokud se senior k dobrovolnické práci zaváže, musí dodržet domluvená pravidla a sliby. Základem dobrovolnictví je vzájemný respekt, úcta a důvěra.

⁶⁴HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MÜLLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L., HABRCETLOVÁ, L., MATOULEK, M., SUCHÁ, J., ŠIMŮNKOVÁ, M., *Průvodce vyšším věkem*. Manuál pro seniory a jejich pečovatele. Mladá fronta a. s., 2014. s. 160. ISBN 978-80-204-3119-6.

EMPIRICKÁ ČÁST

5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PRŮZKUMOVÉHO ŠETŘENÍ

5.1 Cíle a úkoly

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit vztah mezi zájmem o další vzdělávání seniorů a možnostmi do tohoto procesu vstoupit.

Jednotlivé úkoly:

1. Stanovit pohlaví a věk inklinující ke vzdělávání.
2. Zájem o možnosti, které senioři v oblasti vzdělávání mají.
3. Jaké jsou problémy spojené se vzděláváním starších spoluobčanů.
4. Vyjádřit vliv počátečního vzdělání na další vzdělávání starších osob.
5. Vysvětlit vztah seniorů ke vzdělávání a motivační faktory.

5.2 Charakteristika respondentů

Dotazník (viz příloha A) byl distribuován ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady v ambulantní části mezi náhodně oslovené seniory splňující věkovou kategorii 65 let a více. Podmínka pro distribuci dotazníku byla minimální věková hranice respondentů 65 let, protože v literatuře je označován senior člověk nad 65 let. Osloveno bylo celkem 90 lidí, z toho 28 mužů a 62 žen, kdy šetření bylo zcela dobrovolné a anonymní. Přestože vyplnění dotazníku bylo anonymní, všichni oslovení respondenti měli možnost případné nejasnosti na místě konzultovat. Za celou dobu sběru informací jsem se nesetkala s nepochopením jednotlivých otázek.

5.3 Metodologie výzkumu

Šetření bylo zaměřeno na zjištění vztahu mezi zájmem o další vzdělávání a možnostmi se vzdělávat. Průzkumové šetření bylo realizováno kvantitativním výzkumem formou anonymního dotazníku. Dotazníkové šetření probíhalo v listopadu 2019. Tato metoda zajišťuje v relativně krátkém časovém úseku sběr velkého množství informací.

6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

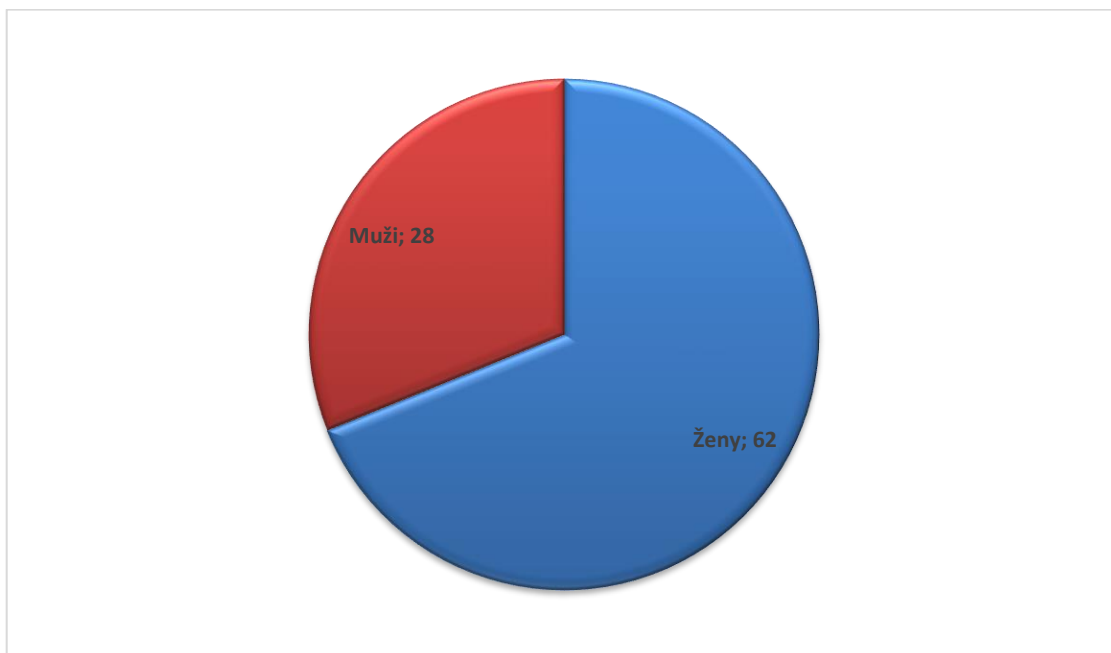
Tato část diplomové práce je zaměřena na dotazníkové šetření, které bylo provedeno ve FN Královské Vinohrady, na vyprávění paní Heleny, účastnice šetření, která byla ochotna se se mnou podělit o své poznatky a zkušenosti při své cestě za dalším vzděláváním a na rozhovor s organizátorem vzdělávacích akcí pro seniory. V dotazníku je celkem šestnáct otázek. Respondenti byli obojího pohlaví a různého vzdělání. Celkem se zúčastnilo devadesát lidí, z toho dvacet osm mužů a šedesát dva žen ve věku nad šedesát pět let. Co se týče vzdělání, byl nejvyšší počet osob se středoškolským vzděláním a zbytek vysokoškoláků nebo s vyšším odborným vzděláním. Toto zjištění vyplynulo z úvodních otázek dotazníkového šetření.

6.1 Analýza výsledků

Otázka č. 1: Pohlaví

Ve sledované skupině respondentů je větší zastoupení žen, a to v počtu 62 a 28 mužů.

Graf 1: Vyhodnocení první otázky

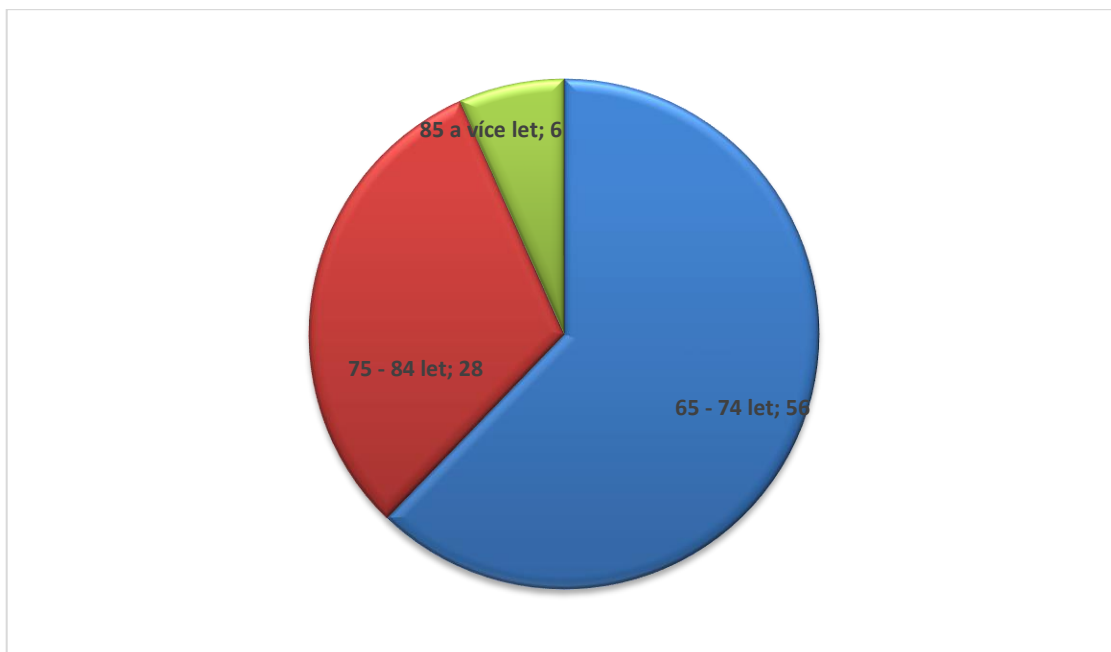


Zdroj: autor

Otázka č. 2: Věk

Nejvíce respondentů tvoří senioři ve věku 65 - 74 roků v počtu 56, druhá skupina je zastoupena respondenty ve věku 75 - 84 roků v počtu 28 a skupina respondentů ve věku 85 a více je v počtu 6.

Graf 2: Vyhodnocení druhé otázky

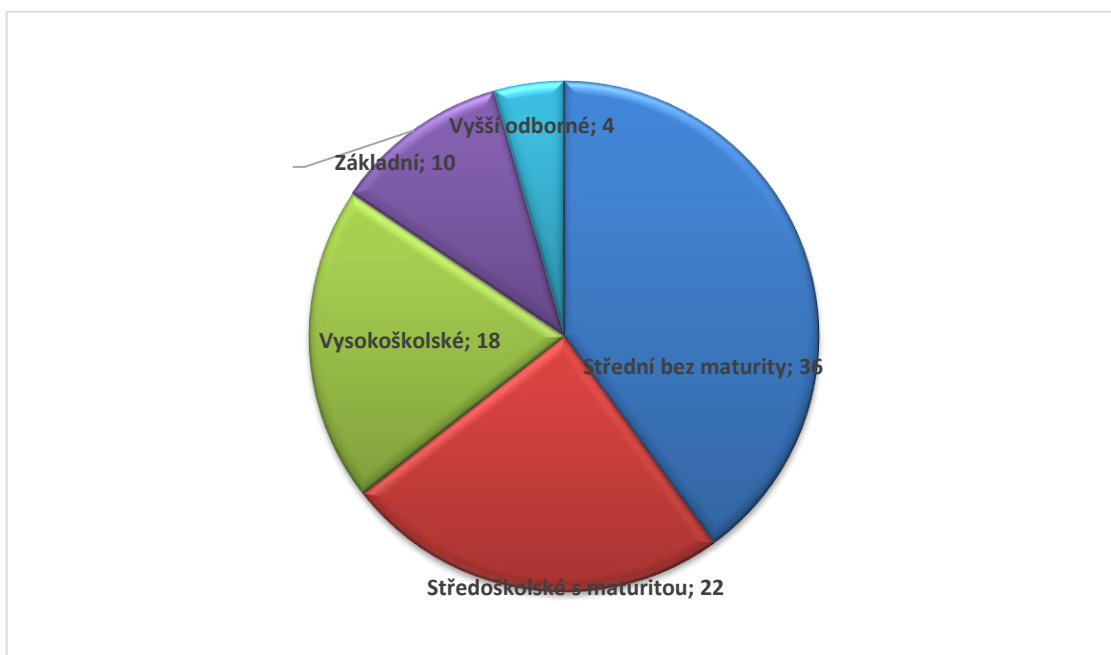


Zdroj: autor

Otázka č. 3: Vzdělání

Nejvíce respondentů 36 udává jako nejvyšší dosažené vzdělání střední bez maturity, 22 respondentů středoškolské vzdělání s maturitou, 18 vysokoškolské vzdělání, 10 respondentů základní vzdělání a pouze 4 vyšší odborné.

Graf 3: Vyhodnocení třetí otázky

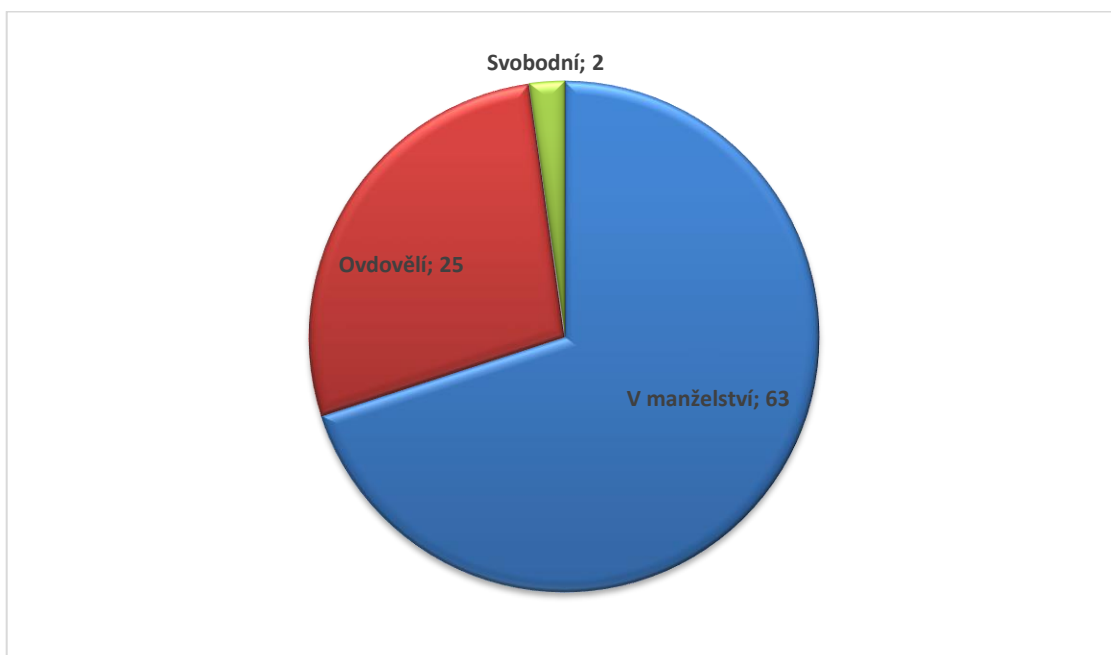


Zdroj: autor

Otázka č. 4: Rodinný stav

Struktura skupiny podle rodinného stavu ukazuje na soužití v manželství u 63 respondentů, druhou nejpočetnější skupinou jsou ovdovělí v počtu 25 dotázaných a pouze 2 respondenti udávají, že jsou svobodní.

Graf 4: Vyhodnocení čtvrté otázky

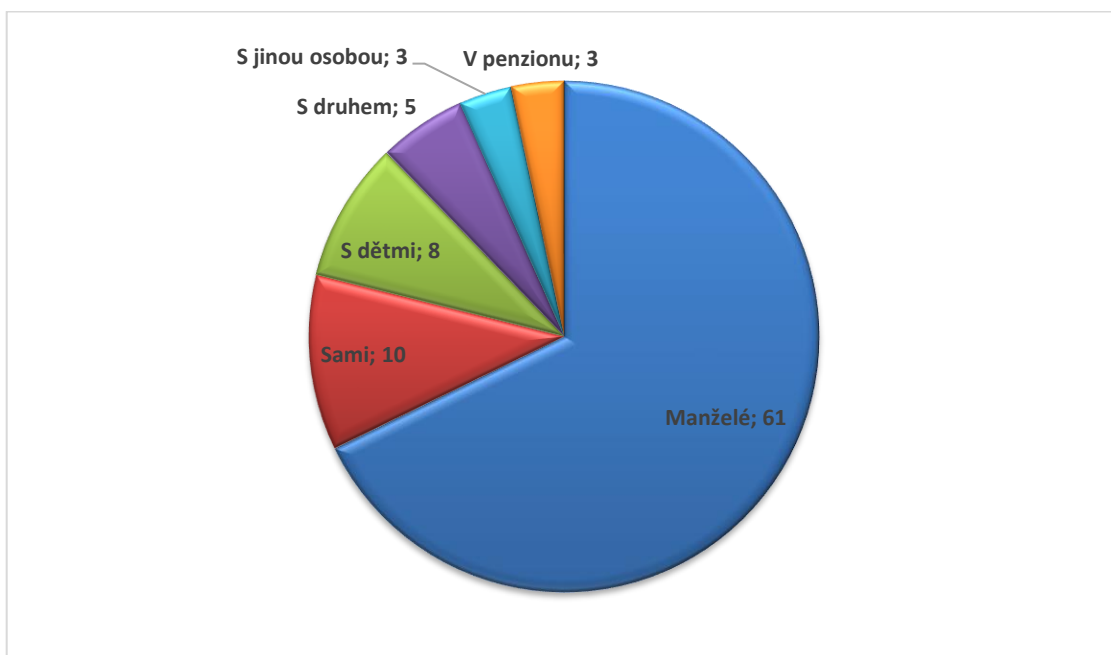


Zdroj: autor

Otázka č. 5: S kým nyní žijete?

U této položky společně sdílí domácnost s manželem, manželkou 61 respondentů. 10 bydlí sám/sama, 8 uvádí společné bydliště s dětmi. S druhem nebo družkou bydlí ve společné domácnosti 5 dotázaných a shodně 3 osoby bydlí s jinou osobou a stejný počet osob má bydliště v penzionu pro seniory.

Graf 5: Vyhodnocení páté otázky

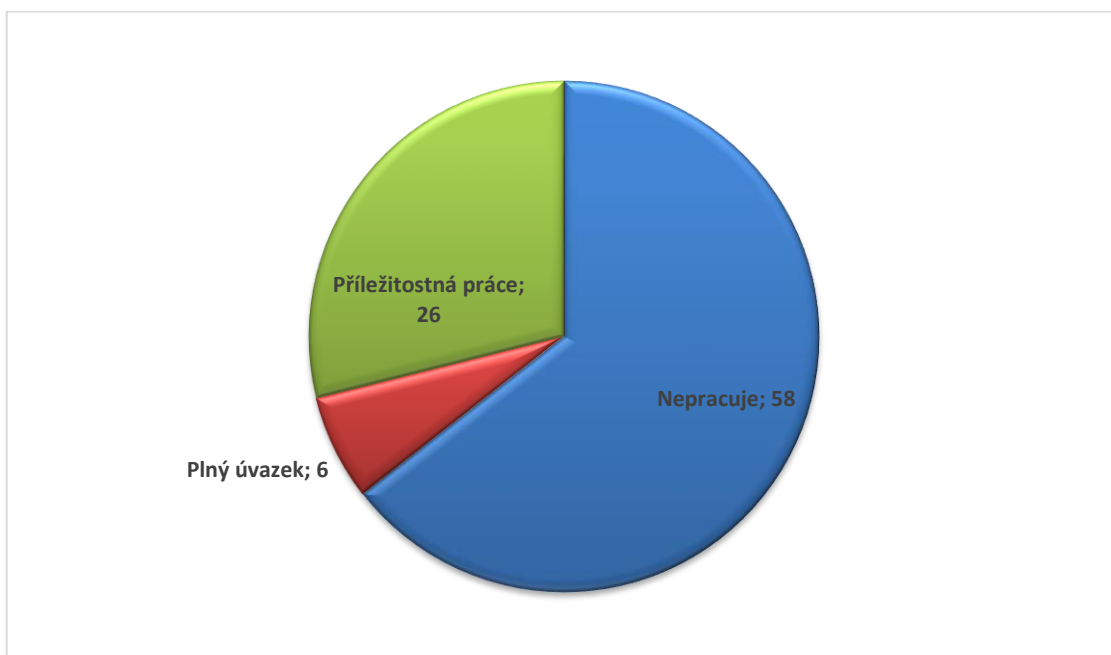


Zdroj: autor

Otázka č. 6: Jste v současné době zaměstnání?

Již nepracuje 58 a je v důchodu. Práci na plný úvazek využívá 6 respondentů a příležitostnou práci praktikuje 26 respondentů. Někteří senioři berou práci v tomto věku jako nutnost k zachování životního standardu.

Graf 6: Vyhodnocení šesté otázky

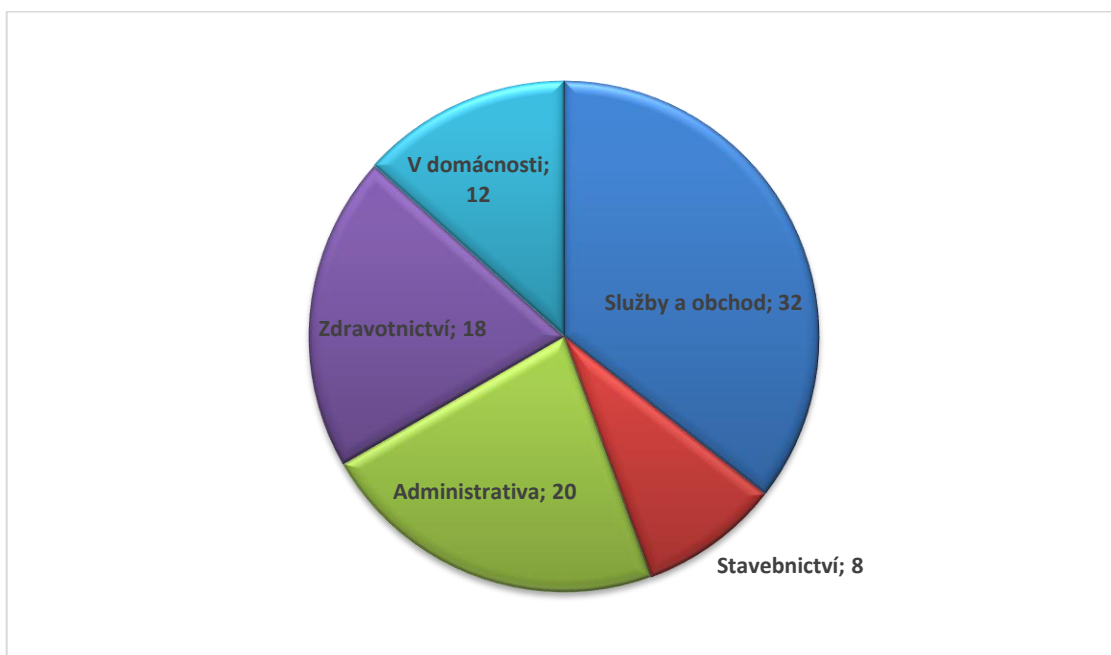


Zdroj: autor

Otázka č. 7: V produktivním věku jste pracoval jako?

Nejvíce zastoupené zaměstnání je v oblasti služeb a obchodu 32, 8 respondentů pracovalo ve stavebnictví. Počty pracující v administrativě 20 a ve zdravotnictví 18. Doma bylo 12 respondentů z důvodu špatného zdravotního stavu nebo péči o děti.

Graf 7: Vyhodnocení sedmé otázky

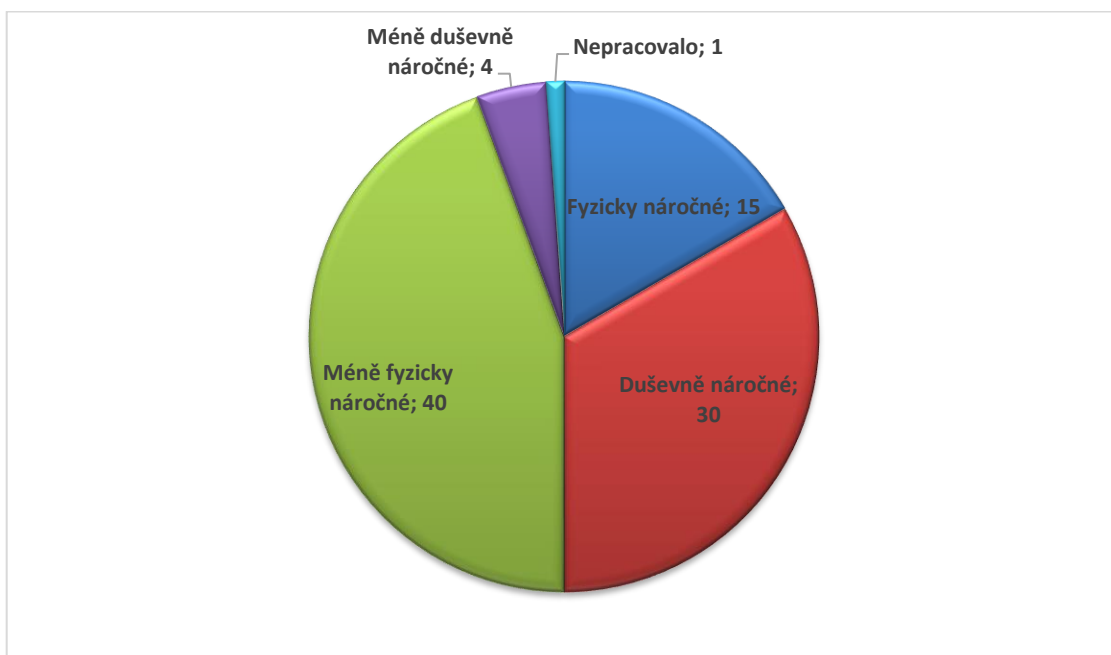


Zdroj: autor

Otázka č. 8: Původní povolání hodnotíte jako...

Fyzicky náročné zaměstnání v produktivním věku hodnotí 15 respondentů a duševně náročné udává 30. K méně fyzicky náročnému zaměstnání se přiklání 40 respondentů. Zaměstnání, které bylo pro respondenty méně duševně náročné, uvádí 4 a 1 nepracovalo.

Graf 8: Vyhodnocení osmé otázky

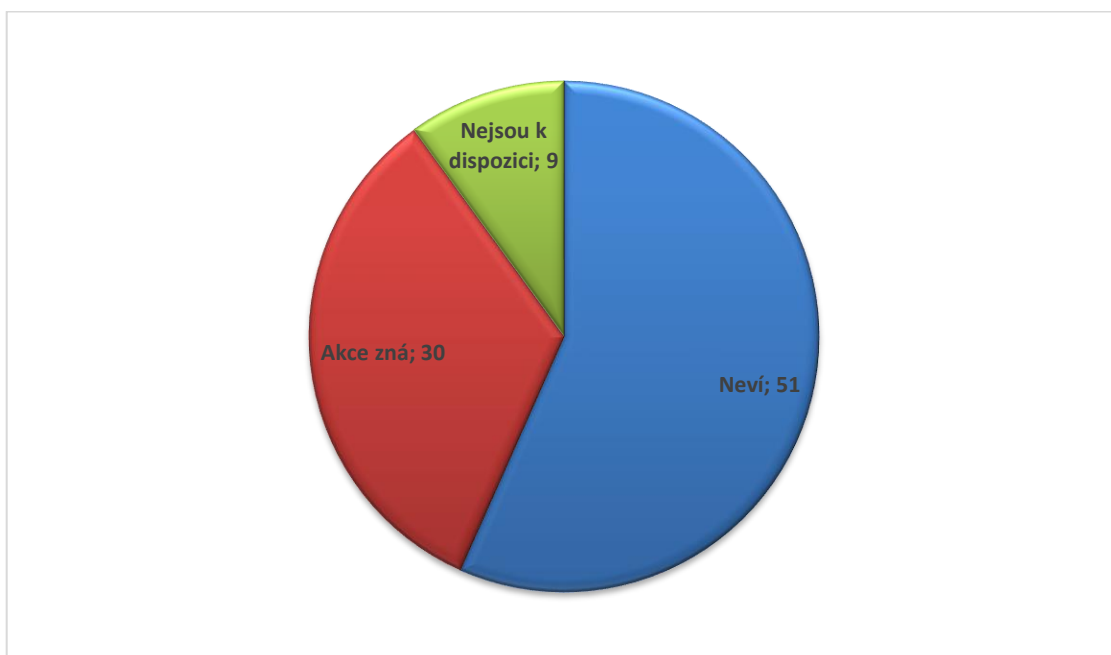


Zdroj: autor

Otázka č. 9: Jsou v místě vašeho bydliště vzdělávací akce?

Z počtu 90 náhodně oslovených seniorů 51 o vzdělávacích akcích v místě bydliště neví. 30 seniorů zná vzdělávací akce v místě bydliště a v místě bydliště nejsou k dispozici u 9 seniorů.

Graf 9: Vyhodnocení deváté otázky

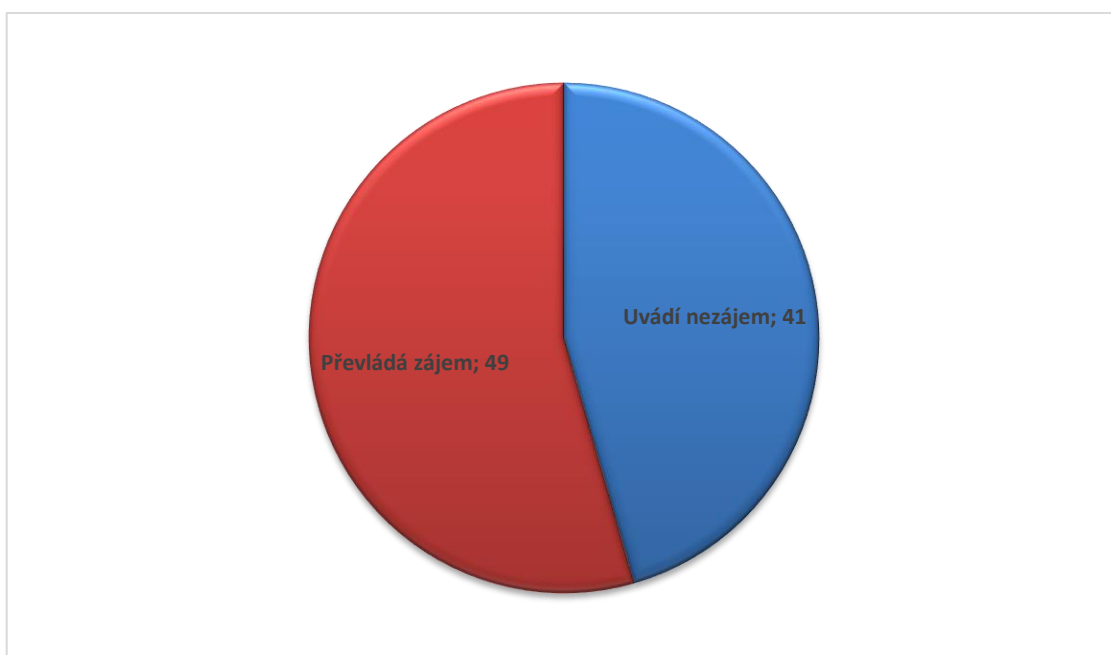


Zdroj: autor

Otázka č. 10: Máte zájem o další možnosti vzdělávání?

U 49 respondentů převládá zájem o vzdělávání a 41 dotázaných uvádí nezájem o další vzdělávání v seniorském věku.

Graf 10: Vyhodnocení desáté otázky



Zdroj: autor

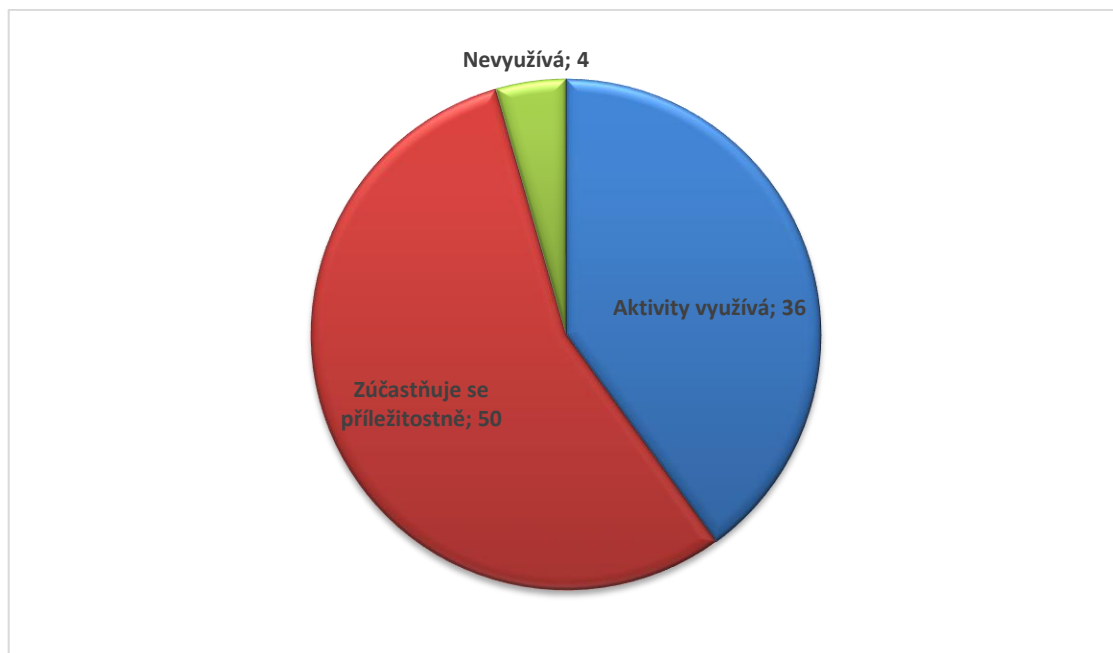
Otázka č. 11: Jak získáváte informace o vzdělávacích aktivitách pro seniory?

Největší procento respondentů udává získávání informací z obecního zpravodaje, dále ze sdělovacích prostředků, přátel a internetu.

Otázka č. 12: Využíváte nabídky vzdělávacích aktivit?

Z celkového počtu 90 respondentů 36 využívá pravidelně nabízené vzdělávací aktivity, 50 se zúčastňuje vzdělávání příležitostně a 4 respondentů nevyužívají nabízené vzdělávací aktivity.

Graf 12: Vyhodnocení dvanácté otázky



Zdroj: autor

Otázka č. 13: Které nabídky vzdělávacích aktivit využíváte?

Z šetření se nejvíce dotázaných zajímá o zdravý životní styl, dále o historii a duchovní aspekty života.

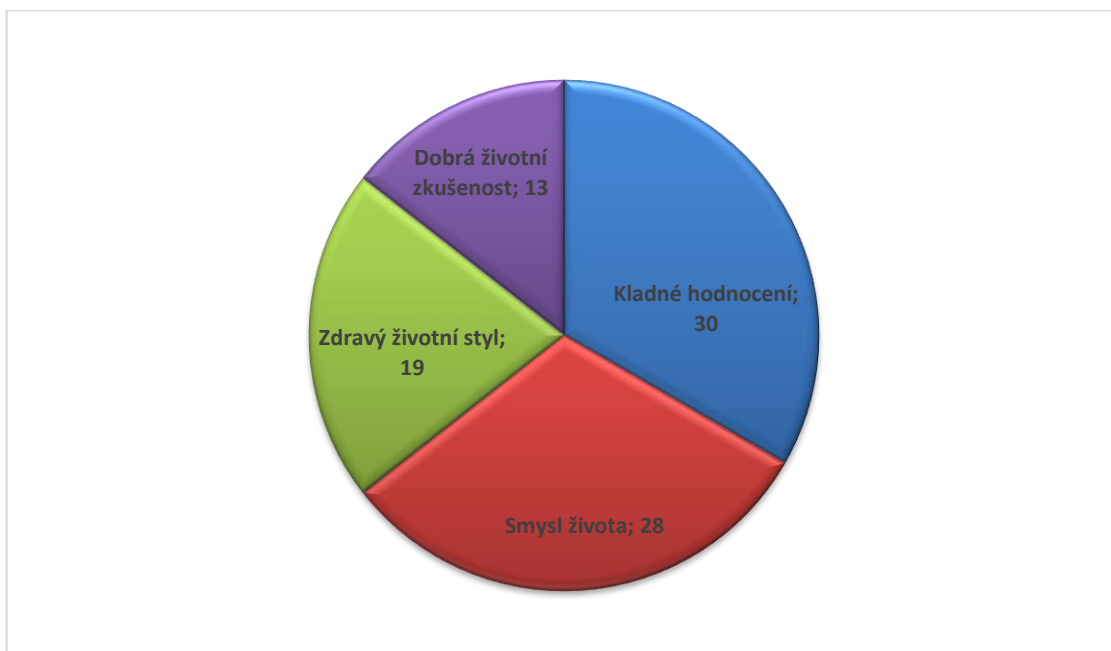
Otázka č. 14: Motivace k dalšímu vzdělávání?

Většina respondentů uvádí jako motivaci získání nových informací, najít nový smysl života a potřebu kontaktu s jinými lidmi. Pouze 2 uvádějí jako motivaci uplatnění ve společnosti, protože se jedná o pracující seniory.

Otázka č. 15: Co vám přináší další vzdělávání?

30 seniorů hodnotí přínos vzdělávání kladně v oblasti zlepšení komunikace s okolím. Současně 28 udává získání nového smyslu života i v době odchodu do penze. 19 více dbá na zdravý životní styl a 13 seniorů hodnotí vzdělávání jako v životě uplatnitelnou životní zkušenost.

Graf 15: Vyhodnocení patnácté otázky



Zdroj: autor

Otázka č. 16: Co vám může zabránit v účasti na vzdělávacích akcích?

Z odpovědí je patrné, že skoro nic nebrání dalšímu vzdělávání. Špatný fyzický stav je překážkou pouze u 15 respondentů a 12 uvedlo jako důvod finanční situaci a jiné překážky.

7 SHRnutí

Písemné dotazníkové šetření proběhlo u devadesáti respondentů ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady v ambulantní části mezi náhodně oslovenými seniory, kteří splňovali podmínku věku 65 let a více, což je minimální věková hranice pro označení - senior.

V dotazníku je celkem šestnáct otázek, které byly okomentovány a graficky znázorněny. Respondenti byli obojího pohlaví a různého vzdělání. Celkem se zúčastnilo devadesát lidí, z toho dvacet osm mužů a šedesát dva žen ve věku nad šedesát pět let. Co se týče vzdělání, byl nejvyšší počet osob se středoškolským vzděláním a zbytek vysokoškoláků nebo s vyšším odborným vzděláním. Toto zjištění vyplynulo z úvodních otázek dotazníkového šetření.

Ukázalo se, že u starší generace převládá zájem o další vzdělávání a nic tomu nebrání. Pouze u některých je překážkou špatný fyzický stav nebo tíživá finanční situace. Vliv počátečního vzdělání na další vzdělávání starších osob není patrný. Motivací pro získání nových informací je najít nový smysl života a potřebu kontaktu s jinými lidmi nebo v případě pracujících seniorů uplatnění ve společnosti.

8 PŘÍBĚH ÚČASTNICE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Vyprávění paní Heleny, účastnice šetření, která byla ochotna se se mnou podělit o své poznatky a zkušenosti při své cestě za dalším vzděláváním.

8.1 Paní Helena...

Víte, já už jsem toho zažila hodně a přesto doufám, že toho ještě hodně zažiji. Pocházím z dělnické rodiny. Moje maminka pracovala v JZD (Jednotné zemědělské družstvo) a otec byl cihlářský mistr. Díky tomu jsme se celá rodina neustále stěhovali a do školy jsme se sestrou chodily, jak to šlo. Vlakem, pěšky, někdy na kole, v zimě, v létě, za každého počasí. Ne vždycky jsme ale do školy dorazili. Třeba když nám ujel vlak. A k tomu ještě skoro pořád do jiné třídy, k jiné paní učitelce a k novým spolužákům. Divím se, že jsme tu měšťanku vůbec došli... Tady moje a sestry vzdělání skončilo, protože si nás zavolał Hitler. Během totálního nasazení jsme se sice německy naučili, ale bylo to pořád málo. Já jsem třeba toužila studovat. Mým snem

bylo stát se lékařkou. Na místo toho jsem nastoupila do Zkušebního ústavu zemědělského jako laborantka. A přišla rodina. Po mateřské se mi podařilo udělat nástavbu a získala jsem alespoň maturitu. Což považuji za svůj největší úspěch.

Asi před deseti lety, když už jsem byla v důchodu, mě kamarádka lákala do univerzity třetího věku. A zrovna na obor spjatý s medicínou. Nejprve jsem se hrozně nadchla, ale následně zjistila, že tempu výuky nestačím. Jakmile mi unikla jedna drobná věc, už jsem nechápala další souvislosti. Chybějící látku jsem si zkoušela najít doma sama, ale bez úspěchu. Tak jsem tam přestala chodit, ale naopak začala hledat něco jiného. Sousedka z baráku se mi svěřila, že navštěvuje CAP (Centrum aktivizačních programů na Praze 8). Mám to blízko, můžu přijít kdy chci a vybrat si program, který mě zajímá.

Nejraději chodím na němčinu pro mírně pokročilé. Paní lektorka je mladá a moc fajn. Domácí úkoly nedostáváme, ale kdo chce, může pro ostatní připravit krátký referát na libovolné téma. Teď zrovna dělám cyklus historie největších německých měst. Na povídání připravuji i obrázky. Z internetu si vždycky vytisknu obrázek některé z významných budov a paláců nebo jiných zajímavých míst a pak je prezentuji ostatním. Někdy dělám i takovou obrazovou koláž. Paní lektorka ji pak dá na nástěnku.

Ráda chodím i do tanečních. Jednou měsíčně máme taneční večer. Moc mě to baví. Našla jsem si tam tanečního partnera. Mohla bych chodit i častěji, ale je to dost fyzicky náročné. Nepřipadám si tak sama. Vždycky se hrozně těším. Někdy chodíme i na vycházky. S kamarádkami z CAPu, anebo se sousedkou. V časopise Osmička jsem našla pozvánku na Vlastivědné vycházky. Už jsme byli v Prokopském údolí a příště vyrazíme zas.

9 ROZHOVOR S ORGANIZÁTOREM VZDĚLÁVACÍCH AKCÍ

Rozhovor s pracovníkem personálního oddělení RFE/RL Frankem R., Organizátorem vzdělávacích akcí pro zaměstnance - seniory. Nejen pro ty bývalé, ale i současné.

Se seniory pracuje Frank R. už více než dvacet let. V rámci RFE/RL připravuje pro seniory různé vzdělávací kurzy, exkurze či setkání.

S kolika lidmi v současné době pracujete?

Aktuálně asi s třiceti seniory. Věnujeme se především dalšímu vzdělávání a volnočasovým aktivitám. S příchodem nových technologií se zabýváme prací na počítači, čtečkou knih nebo tabletem.

Co vaše klienty nejvíce zajímá?

Různé programy, třeba na úpravu fotografií, dále fungování sociálních sítí nebo práce s e-mailem.

Na co se vaši studenti mohou v budoucnu těšit?

Připravujeme s kolegy kurzy pletení z pedigu a jazykové kurzy. Velký zájem je hlavně o výuku angličtiny. Máme i různé výtvarné kurzy. Vybere si opravdu každý. Samozřejmě, velký zájem je i o přednášky z politologie, psychologie či historie. Každý si u nás může najít to své. Oblíbená je u nás také karetní hra bridge.

Děkuji za rozhovor.

Na otázky odpovídal Frank R., pracovník personálního oddělení RFE/RL.

ZÁVĚR

Diplomová práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část se zabývá obecnými pojmy jako je vzdělávání, stáří a problémy stáří. Další kapitola je věnována celoživotnímu vzdělávání a jednotlivým příležitostem, hlediskům, postupům a záměrům, které edukace ve třetím věku nabízí.

Praktická část práce je vedena formou dotazníkového šetření. Snahou bylo se dozvědět proč senioři touží po dalším vzdělávání a jaký vliv má předchozí dosažené vzdělání na následující edukační proces v rámci celoživotního vzdělávání. Motivy jsou velice různorodé, např.: udržení psychické aktivity, snížení pocitu osamocení, sociální integrace, udržování soběstačnosti, naplnění osobních zájmů či uskutečnění toho, co lidé nestihli v době své ekonomické aktivity. Převládá snaha věnovat se oboru, o který jedinec projevoval zájem už v minulosti, ale vývoj jeho životní dráhy mu z nejrůznějších důvodů neumožnil se tomuto tématu intenzivněji věnovat.

Vzdělávání v seniorském věku dává lidem pocit vlastní důstojnosti a vzbuzuje zájem o vlastní osobu, který často upadá. Během dotazníkového šetření jsem vedla se seniory rozhovory a vyslechla mnoho zajímavých životních osudů, které mě přiměly k zamyšlení. Podle mě jsou senioři nevyčerpatelnou studnicí poznání a jejich životní moudrost by neměla být zapomenuta. Je škoda, že mnoho kvalifikovaných seniorů nepředává své znalosti a dovednosti vrstevníkům, ale i mladé nastupující generaci, protože to je cesta aktivního stáří, která vede k nezávislosti, psychické pohodě a vyšší sebedůvěře.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén staří*. 2. vydání. Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., MÜLLEROVÁ, D., VIDOVIČOVÁ, L., HABRCETLOVÁ, L., MATOULEK, M., SUCHÁ, J., ŠIMŮNKOVÁ, M., *Průvodce vyšším věkem. Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Mladá fronta a. s., 2014. ISBN 978-80-204-3119-6.

JANDA, J., SOCHOR, V., KOSCHIN, F., *Celoživotní učení pro všechny*. Učitel'ské noviny – Gnosis, spol. s r. o., Praha 1997.

JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., *Volný čas seniorů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

MARHÁNKOVÁ HASMANOVÁ, J., *Aktivita jako projekt. Diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a senierek*. 1. vydání. Sociologické nakladatelství SLON, Praha 2013. ISBN 978-80-7419-152-7.

ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ ML., K., PAVLÍKOVÁ, S., JEHLIČKA, V., *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Vydalo nakladatelství Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.

PICHAUD, G., THAREAUOVÁ, I., *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál 1998. ISBN 80-7178-184-3.

PŘIBYL, H., *Lidské potřeby ve stáří*. Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.

ŠPATENKOVÁ N., SMÉKALOVÁ L., *Edukace seniorů*. Vydala Grada Publishing, a. s., 2015. ISBN 978-80-247-9917-9.

ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*. Portál, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

TOMCZYK, L., *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015. ISBN 978-80-904531-9-7.

VETEŠKA, J., *Gerontagogika*. Česká andragogická společnost, Praha. Druhé doplněné a rozšířené vydání. 2016, 2017. ISBN 978-80-905460-7-3.

Internetové zdroje

HEŘMANOVÁ, E. *Lidské zdroje, celoživotní vzdělávání a vzdělávání seniorů v Česku a EU*. Dostupné z http://kdem.borec.cz/P_PDF/Hermanova.pdf (2012-11-10).

<http://www.u3acanberra.org.au> (2012-10-8).

<http://www.u3amelbcity.org.au> (2012-10-10).

<http://www.u3aonline.org.au> (2012-10-13).

<http://www.ageuk.org.uk/work-and-learning/further-education-and-training/university-of-the-third-age/> (2012-10-8).

<http://worldu3a.org/resources/UK%20learning.pdf> (2012-10-10).

<http://www.ageuk.org.uk/work-and-learning/further-education-and-training/university-of-the-third-age> (2012-10-8).

<http://www.ageuk.org.uk/work-and-learning/further-education-and-training/university-of-the-third-age/> (2012-10-8).

<http://www.avoin.helsinki.fi/uta> (2012-10-10).

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Vyhodnocení první otázky	48
Graf 2: Vyhodnocení druhé otázky	49
Graf 3: Vyhodnocení třetí otázky	50
Graf 4: Vyhodnocení čtvrté otázky	51
Graf 5: Vyhodnocení páté otázky	52
Graf 6: Vyhodnocení šesté otázky	53
Graf 7: Vyhodnocení sedmé otázky	54
Graf 8: Vyhodnocení osmé otázky	55
Graf 9: Vyhodnocení osmé otázky	56
Graf 10: Vyhodnocení osmé otázky	56
Graf 12: Vyhodnocení dvanácté otázky	57
Graf 15: Vyhodnocení patnácté otázky	58

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník.....	VI
Příloha B – Dotazník.....	X

Příloha A – Dotazník

Výzkumný nástroj použitý pro sběr dat ve vlastním empirickém šetření.

DOTAZNÍK

Dobrý den,

Jmenuji se Petra Kluge a jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia oboru Andragogika na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. Dotazník je součástí výzkumu, který realizuji v rámci své diplomové práce na téma: Vzdělávání v seniorském věku.

V této souvislosti Vás prosím o pomoc v podobě jeho vyplnění. Získané informace jsou zcela anonymní a nebudou poskytovány dalším osobám ani subjektům k jiným účelům.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu.

1. Pohlaví:

muž

žena

2. Věk:

3. Vzdělání:

základní

střední bez maturity

střední s maturitou

vyšší odborné

vysokoškolské

4. Rodinný stav:

- svobodný/svobodná
- ženatý/vdaná
- vdovec/vdova

5. S kým nyní žijete?

- sám
- s dětmi
- s manželem/kou
- s druhem/žkou
- s jinou osobou
- v penzionu

6. Jste v současné době zaměstnání?

- ano, na plný úvazek
- ano, na částečný úvazek
- pouze příležitostně
- nepracuji

7. V produktivním věku jste pracoval jako?

.....

8. Původní povolání hodnotíte jako...

- méně fyzicky náročné
- fyzicky náročné
- méně duševně náročné
- duševně náročné
- nepracoval/a jsem

9. Jsou v místě vašeho bydliště vzdělávací akce?

- ano
- asi ne
- nevím
- ne

10. Máte zájem o další možnosti vzdělávání?

- ano
- ne

11. Jak získáváte informace o vzdělávacích aktivitách pro seniory?

- obecní zpravodaj
- sdělovací prostředky
- od přátel
- z internetu

12. Využíváte nabídky vzdělávacích aktivit?

- ano
- příležitostně
- ne

13. Které nabídky vzdělávacích aktivit využíváte?

- zdravý životní styl
- studium historie
- vzdělávací programy
- duchovní aspekty života
- U3V

14. Motivace k dalšímu vzdělávání?

- potřeba získat nové informace
- potřeba uplatnění
- potřeba kontaktu
- smysl života

15. Co vám přináší další vzdělávání?

- lépe se orientuji ve společnosti
- lépe komunikuji s okolím
- nový smysl života
- více se věnuji zdravému životnímu stylu
- lépe v životě uplatňuji nabyté zkušenosti

16. Co vám může zabránit v účasti na vzdělávacích akcích?

- fyzický stav
- psychický stav
- nedostupnost
- finance
- nic mi nebrání

Děkuji Vám za pomoc a vaši vstřícnost.

Petra Kluge

Příloha B – Dotazník

Ukázka sesbíraného datového materiálu. Oskenované vyplněné dotazníky.
Jedná se o dva náhodně vybrané vyplněné dotazníky.

DOTAZNÍK

Dobrý den,

Jmenuji se Petra Kluge a jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia oboru Andragogika na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. Dotazník je součástí výzkumu, který realizuji v rámci své diplomové práce na téma: Vzdělávání v seniorském věku.

V této souvislosti Vás prosím o pomoc v podobě jeho vyplnění. Získané informace jsou zcela anonymní a nebudou poskytovány dalším osobám ani subjektům k jiným účelům.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu.

1. Pohlaví:

- muž
 žena

2. Věk: 42.....

3. Vzdělání: SOU

- základní
 střední bez maturity
 střední s maturitou
 vyšší odborné
 vysokoškolské

4. Rodinný stav:

- svobodný/svobodná
- ženatý/vdaná
- vdovec/vdova

5. S kým nyní žijete?

- sám
- s dětmi
- s manželem/kou
- s druhem/žkou
- s jinou osobou
- v penzionu

6. Jste v současné době zaměstnání?

- ano, na plný úvazek
- ano, na částečný úvazek
- pouze příležitostně
- nepracuji

7. V produktivním věku jste pracoval jako?

LABORANT KONTROL

8. Původní povolání hodnotíte jako...

- méně fyzicky náročné
- fyzicky náročné
- méně duševně náročné
- duševně náročné
- nepracoval/a jsem

9. Jsou v místě vašeho bydliště vzdělávací akce?

- ano
- asi ne
- nevím
- ne

10. Máte zájem o další možnosti vzdělávání?

- ano
- ne

11. Jak získáváte informace o vzdělávacích aktivitách pro seniory?

- obecní zpravodaj
- sdělovací prostředky
- od přátel
- z internetu

12. Využíváte nabídky vzdělávacích aktivit?

- ano
- příležitostně
- ne

13. Které nabídky vzdělávacích aktivit využíváte?

- zdravý životní styl
- studium historie
- vzdělávací programy
- duchovní aspekty života
- U3V

14. Motivace k dalšímu vzdělávání?

- potřeba získat nové informace
- potřeba uplatnění
- potřeba kontaktu
- smysl života

15. Co vám přináší další vzdělávání?

- lépe se orientuji ve společnosti
- lépe komunikuji s okolím
- nový smysl života
- více se věnuji zdravému životnímu stylu
- lépe v životě uplatňuji nabyté zkušenosti

16. Co vám může zabránit v účasti na vzdělávacích akcích?

- fyzický stav
- psychický stav
- nedostupnost
- finance
- nic mi nebrání

Děkuji Vám za pomoc a vaši vstřícnost.

Petra Kluge

DOTAZNÍK

Dobrý den,

Jmenuji se Petra Kluge a jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia oboru Andragogika na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. Dotazník je součástí výzkumu, který realizuji v rámci své diplomové práce na téma: Vzdělávání v seniorském věku.

V této souvislosti Vás prosím o pomoc v podobě jeho vyplnění. Získané informace jsou zcela anonymní a nebudou poskytovány dalším osobám ani subjektům k jiným účelům.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu.

1. Pohlaví:

muž

žena

2. Věk: ³¹.....

3. Vzdělání:

základní

střední bez maturity

střední s maturitou

vyšší odborné

vysokoškolské

4. Rodinný stav:

- svobodný/svobodná
- ženatý/vdaná
- vdovec/vdova

5. S kým nyní žijete?

- sám
- s dětmi
- s manželem/kou
- s druhem/žkou
- s jinou osobou
- v penzionu

6. Jste v současné době zaměstnání?

- ano, na plný úvazek
- ano, na částečný úvazek
- pouze příležitostně
- nepracuji

7. V produktivním věku jste pracoval jako?

.....*inovátořem*.....

8. Původní povolání hodnotíte jako...

- méně fyzicky náročné
- fyzicky náročné
- méně duševně náročné
- duševně náročné
- nepracoval/a jsem

9. Jsou v místě vašeho bydliště vzdělávací akce?

- ano
- asi ne
- nevím
- ne

10. Máte zájem o další možnosti vzdělávání?

- ano
- ne

11. Jak získáváte informace o vzdělávacích aktivitách pro seniory?

- obecní zpravodaj
- sdělovací prostředky
- od přátel
- z internetu

12. Využíváte nabídky vzdělávacích aktivit?

- ano
- příležitostně
- ne

13. Které nabídky vzdělávacích aktivit využíváte?

- zdravý životní styl
- studium historie
- vzdělávací programy
- duchovní aspekty života
- U3V

14. Motivace k dalšímu vzdělávání?

- potřeba získat nové informace
- potřeba uplatnění
- potřeba kontaktu
- smysl života

15. Co vám přináší další vzdělávání?

- lépe se orientuji ve společnosti
- lépe komunikuji s okolím
- nový smysl života
- více se věnuji zdravému životnímu stylu
- lépe v životě uplatňuji nabyté zkušenosti

16. Co vám může zabránit v účasti na vzdělávacích akcích?

- fyzický stav
- psychický stav
- nedostupnost
- finance
- nic mi nebrání

Děkuji Vám za pomoc a vaši vstřícnost.

Petra Kluge

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Bc. Petra Kluge

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Vzdělávání v seniorském věku

Rok: 2020

Počet stran textu: 62

Celkový počet stran příloh: 20

Počet titulů českých použitých zdrojů: 12

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 9

Vedoucí práce: PhDr. Miloš Chlad, CSc.