

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Vzdělávání seniorů – cesta ke kvalitě života ve „třetím věku“

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
Doc. PhDr. Iveta Bednaříková, Ph.D

Vypracovala :
Eva Protivová

Olomouc 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s vyznačením všech použitých pramenů a spoluautorství. Souhlasím se zveřejněním bakalářské práce podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Byl/a jsem seznámen/a s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, ve znění pozdějších předpisů.

V Olomouci 20.6.2018

.....
podpis

Poděkování

Děkuji paní Doc. PhDr. Ivetě Bednaříkové, Ph.D za odborné vedení bakalářské práce, cenné rady a připomínky k práci. Také bych ráda poděkovala mé rodině za její podporu, zvláště pak paní Mgr. Dagmar Protivové.

Eva Protivová

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 DEMOGRAFICKÝ KONTEXT A AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....	7
1.1 Společenské souvislosti.....	8
2 STÁRNUTÍ JAKO PŘIROZENÁ SOUČÁST ŽIVOTA.....	8
2.1 Vymezení základních pojmů stárnutí.....	8
2.1.1 Tělesné projevy stáří.....	8
2.1.2 Psychické a sociální změny.....	9
2.2 Třetí věk.....	10
2.3 „Pohledy“ na stáří.....	11
3 KVALITA ŽIVOTA	13
3.1 Kvalita života ve stáří.....	14
3.1.1 Kvalita života seniorů s aktivitou.....	15
4 VOLNÝ ČAS.....	17
5 VZDĚLÁVÁNÍ A AKTIVIZACE SENIORŮ.....	18
5.1 Oblasti aktivizace seniorů.....	19
5.1.1 Volnočasové, zájmové aktivity seniorů.....	20
5.2 Edukace seniorů- Formy a metody.....	21
5.3 U3V.....	22
5.3.1 Z historie vzdělávání seniorů ve světě.....	23
5.3.2 Z historie U3V v České republice.....	24
5.3.3 Virtuální U3V - nabídka	27
5.3.4 Univerzita Palackého v Olomouci	29
5.4 Weby a časopisy s problematikou vzdělávání seniorů, seniorské kluby.....	30
PRAKTICKÁ ČÁST.....	31
6.1 Cíl průzkumu.....	31
6.2. Průběh dotazníkového šetření.....	31
6.3. Dotazník.....	32
6.4 Analýza výsledků dotazníkového šetření.....	33
ZÁVĚR.....	43

Úvod

*„Stěžujeme si, jak máme málo času, ale
jednáme tak, jako bychom ho měli
nekonečně mnoho“*

Seneca Lucius Annaeus

*„Stárnutí není nic jiného než zlovyk,
na který opravdu zaměstnaný
člověk nemá čas“*

Maurois André

V dnešní zrychlené době se preferuje mládí spojené s výkoností a rychlostí, pohled na stáří se jeví spíše negativním způsobem. Postoj společnosti působí dojmem, který odsunuje zákonitý přirozený jev stárnutí a odsouvá tento nezměnitelný fakt celého lidstva „na vedlejší kolej“. Zavíráme před stářím oči a nechceme vidět a připouštět si pomíjivost života. Je důležité si každý den připomenout, že jsme zde jen dočasně a stárnutí a smrt se týká nás všech, tento fakt může dát hlubší význam našim činům, prožitkům a hodnotám.

Na druhé straně se také dnešní společnost snaží vytvářet spoustu příležitostí pro seniory, tak aby stáří bylo plnohodnotně prožito a odchod do důchodu neznamenal vždy pasivní přístup k životu. Nově vzniklý prostor v životě lze využít pro rozvíjení zájmů a zálib, včetně zapojení se do veřejných aktivit a tím způsobem bojovat s pocity spojené se stářím, jako je izolace, osamělost a neužitečnost. V posledních letech se oblast vzdělávání setkává u seniorů s velkou oblibou, protože nabízí plnohodnotné využití volného času a také důležité sociálně společenské kontakty. Rozšiřování obzorů tímto způsobem má výrazně pozitivní vliv na psychiku člověka v seniorském věku. Edukace seniorů je aktuální téma a úzce souvisí s kvalitou života a stále se prodlužující průměrnou délkou života.

Cílem předložené bakalářské práce v teoretické rovině je popsat možnosti vzdělávání seniorů v České republice a pokusit se zjistit zda aktivita člověka ve stáří je

potřebná jak pro duševní, tak pro tělesnou pohodu jednotlivce. V empirické rovině je cílem zjistit, zda senioři mají o nabízené vzdělávání a volnočasové aktivity zájem, případně jaké důvody mají k tomu, aby se těchto aktivit neúčastnili. Cílem je rovněž zjistit, kolik času jsou senioři ochotni těmto aktivitám věnovat (obětovat), jak často se jich účastní, zda jednorázově či dlouhodobě, co jim například brání se jich zúčastnit, kdo má o vzdělávání větší zájem. Cílem práce je též prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, co znamená „kvalita života“ pro oslovené seniory, jak si ji představují a zda vzdělávání ve vyšším věku je pro ně součástí toho, aby se cítili dobře. Senioři jsou v současné době nepřehlédnutelnou skupinou obyvatel (nejen) v naší zemi, proto si zaslouží, abychom se věnovali jejich potřebám a přitom v nich neviděli jenom ekonomickou zátěž. Pokusíme se prokázat, že aktivní senioři jsou spokojenější.

Bakalářská práce má dvě části. Teoretickou a empirickou. Teoretickou část tvoří pět kapitol. První kapitola se zabývá společenskými souvislostmi a demografickými údaji. Druhá kapitola popisuje stárnutí jako přirozenou součást života, k jakým změnám dochází a také pohledy na stáří. Třetí kapitola pojednává o kvalitě života v obecné rovině, ve stáří a v souvislosti s aktivním stárnutím. Čtvrtá kapitola se zabývá teorií, funkcí a rozdělením volného času. Pátá kapitola je zaměřena na vzdělávání seniorů, oblasti aktivizace, volnočasové aktivity a zájmy, formy a metody vzdělávání. Dále popisujeme U3V, její historii, virtuální U3V a její nabídky, též je zmíněná Univerzita Palackého v Olomouci. Poslední části této kapitoly je věnována webům a časopisům s problematikou vzdělávání seniorů a seniorským klubům.

Empirická část představuje výsledky dotazníkového šetření. V praktické části je cílem zjistit, zda senioři mají o nabízené vzdělávání a volnočasové aktivity zájem, případně jaké důvody mají k tomu, aby se těchto aktivit neúčastnili a také kolik času jsou senioři ochotni těmto aktivitám věnovat a jak vzdělávání ovlivňuje kvalitu života.

TEORETICKÁ ČÁST

Tématem této bakalářské práce je Vzdělávání seniorů – cesta ke kvalitě života ve „třetím věku“.

Čím dál více seniorů si začíná uvědomovat potřebu vzdělávání, chtějí kvalitně prožít podzim života. Pro tyto aktivní seniory je řada možností realizovat potřebu po nových poznacích, na Univerzitách třetího věku, Akademiích třetího věku, Univerzitách volného času, Klubech aktivního stáří a dalších formách institucionalizovaného vzdělávání. V dnešní společnosti je v popředí kult mládí a senioři jsou naopak více zanedbávanou skupinou, proto je důležité věnovat se edukaci seniorů. Mnoho lidí si už ale uvědomuje, že se zde rýsuje nová cílová skupina klientů v zastoupení starší generace. Dnešní senioři jsou na tom fyzicky i duševně mnohem lépe než generace předchozí a s odchodem do penze pro ně život nekončí, naopak, chtějí ještě něco zažít, naučit se, poznat. Vzdělávání starších lidí je považováno za důležitou součást celoživotního vzdělávání. Vždyť již J. A. Komenský formuloval myšlenku školy stáří a tato idea byla naplněna až za tři století.

1 DEMOGRAFICKÝ KONTEXT A AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

Dle statistických údajů si musíme uvědomit, že žijeme ve společnosti, která stárne. V Evropě bude v roce 2050 téměř 35% osob starších 60 let. Samozřejmě se toto týká i České republiky, ve které budou výhledově senioři představovat třetinu obyvatelstva. Průměrná délka života je v současné době nejvyšší. Největší nárůst počtu seniorů se pak očekává v kategorii dlouhověkých, tedy těch nejstarších. Odhaduje se, že v roce 2065 bude délka života u žen 91 let a u mužů 86,5 let (Haškovcová, 2010, s. 21-22).

S tímto faktem se pojí i ekonomické důsledky, protože tato sociální skupina se již nepodílí na ekonomickém růstu, ale odčerpává veřejné finanční prostředky. Naproti tomu odborníci zdůrazňují, že starší lidé jsou dnes v daleko lepší kondici než dříve a teoreticky tak oddalují zdravotní a sociální péči. V souvislosti s demografickým stárnutím populace se vyvinul nový koncept aktivního stárnutí, v něm se prolíná zapojení seniorů na trh práce a také celoživotní vzdělávání. Termín „aktivní stárnutí“ byl přijat Světovou zdravotnickou organizací (WHO) koncem devadesátých let. Aktivní stárnutí neodkazuje primárně k fyzické aktivitě, ale spíše k jištění možnosti participovat na dění ve společnosti ve všech fázích života. Idea aktivního stárnutí původně vychází ze zásad Organizace spojených národů pro seniory, které lze stručně shrnout následovně: **Nezávislost, Účast na životě společnosti, Důstojnost, Péče,**

Seberealizace (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 11-12).

1.1 Společenské souvislosti

Na danou demografickou situaci musela reagovat i naše vláda a koncept aktivního stárnutí se stal součástí prohlášení „Národní strategie podporující aktivní stárnutí“, jejíž nezbytnou součástí jsou celoživotní učení a zdravé stárnutí. Náplní je maximální nasazení pro vytvoření podmínek pro plnohodnotný, aktivní a zdravý život, pro využití potenciálu ve významu kvalitního stáří v druhé polovině života, která se v současnosti počítá věkově nad 50 let. Úkolem je též prezentovat stárnoucí populaci jako výzvu a ne jako hrozbu. Dříve se říkávalo „*mládí má budoucnost*“, nyní je odborná veřejnost toho názoru, jestliže má něco budoucnost, tak je to stáří. Na tento silný zástup občanů je nutno se řádně připravit a to jak ve zdravotní sféře, obchodní či různých sociálních službách nebo vzdělávacích institucích (Smékalová, Špatenková, 2015, s. 15)

2 STÁRNUTÍ JAKO PŘIROZENÁ SOUČÁST ŽIVOTA

V této části se budeme zabývat základními pojmy ve vztahu k procesu stárnutí a stáří. Dále se zaměříme na volnočasové aktivity seniorů. Naplňování volného času je významné z hlediska individuálních i společenských potřeb a také pro zdraví, zdravé stárnutí a péči o rodinu.

2.1 Vymezení základních pojmů stárnutí

Pojem stárnutí je rozuměn jako souhrn změn ve stavbě a funkcích organismu, což má za důsledek zvýšenou zranitelnost a snížení výkonnosti jedince, jeden z hlavních signifikátorů je čas. Tyto změny ovšem nepřicházejí synchronně, ale proces stárnutí je individuální a asynchronní, organismus stárne nerovnoměrně. Odborníci uvádí různé definice ohledně stáří z mnoha hledisek a projevů. Například souhrn involučních změn se sníženou odolností organismu, spojená s pozdní fází ontogeneze. Velice důležitá pro život je adaptační schopnost, jak biologická, tak i psychosociální, ta se procesem stárnutí vytrácí. Za zmínku stojí tvrzení prof. MUDr. Vladimíra Pacovského, DrSc., že pokud by člověk měl celý život adaptační schopnosti jako v dětském věku, dožila by se polovina lidí 700 let (Dvořáčková, 2012, s. 10).

2.1.1 Tělesné projevy stáří

Fenotyp stáří jsou tělesné projevy stáří, vyznačující se nápadnými rozdíly oproti mladým lidem. Patří sem pokles tělesné výšky a zvýšení tělesné hmotnosti. Další významná změna se týká chůze a postoje, spojená s úbytkem síly a svalové hmoty. Zhoršuje se zrak, snižuje se sluchová ostrost, chuť i čich také upadá. Nejvýraznější fyziologické a anatomické změny při stárnutí jsou viditelné na pohotovosti reflexů na vizuální a akustické stimuly, srdeční kapacita, svalová substance, váha mozku, srdeční kapacita, zpomalení metabolismu a tempa přenášení vzruchu nervovými vlákny. Proces těchto změn má vliv na vzhled i vystupování seniora, přináší také více introvertní orientace, objevuje se nejistota a nedůvěra (Dvořáčková, 2012, s. 12).

2.1.2 Psychické a sociální změny

Důsledkem involučních změn se mění osobnost, začínají se více projevovat negativní vlastnosti. Psychiku seniorů také významně determinují sociální změny v životě, což bývá především spojováno s odchodem do penze a tím dochází ke změně společenského statusu a člověk si připadá nepotřebný a závislý (Dvořáčková, 2012, s. 14).

Objevují se 2 vzory řešení této situace. Myšlenka teorie aktivity pojímá názor, aby starší člověk, který nemá zdravotní problémy, zůstal nadále činný ve všech směrech. Naproti tomu teorie stažení tvrdí, že se má budoucí senior v předstihu připravovat na penzi. Odchod do důchodu by měl mít přirozený vývoj s možností osobního rozhodnutí, nemělo by záviset jen na vnějším sociálním tlaku (Pacovský, 1990 s. 45).

Senior

V odborné literatuře se objevují různé názvy pro pojmenování stárnoucího člověka. Můžeme se setkat s názvem „geront“ a to především v Gerontologii. V dnešní době pojem „starý“ a „důchodce“ není vhodný, hlavně také proto, že jeho citový náboj je negativní. Pojem „senior“ se uchytil také proto, že je obsahově neutrální (Čornaničová, 2004, s. 27).

Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation, WHO) uznala hraniční věk označující stáří na 60 let a k tomu rozdělila stáří na 3 věkové období.

- 60 – 74 let časné stáří

- 75 – 89 let vlastní stáří
- 90 let a více dlouhověkost.

S prodlužováním života ve stáří a to hlavně v ekonomicky vyspělých zemích, se podle Pacovského (1990, s. 16) seniorům zvýšila hranice stáří k věku 65 let a periodizace stáří se změnila na:

- 65 – 74 let mladí senioři
- 75 – 84 let staří senioři
- 85 let a více velmi staří senioři

2.2 Třetí věk

Třetí věk označuje období spojované s přechodem do důchodu. Věkově je stanovena mezi šedesátníky až osmdesátníky. Bývá chybně spojována s úbytkem výkonosti a dovednosti, což je spíše názorem mladých nezkušených lidí, zvláště teenagerů, z jejich pohledu jsou již za obzorem svých možností a schopností. Není to pravda. V nynější době jsou senioři třetího věku mnohem produktivnější, než byla generace v minulosti. Duševní schopnosti, paměť i inteligence u těchto starších lidí není automaticky snižována, senioři mohou i dokonce docílit lepšího efektu, než zástupci mladší generace a to především v oblastech emocionální inteligence a moudrost, pramenící z životní zkušenosti (Gruss, 2009, s. 11). Rozvíjí se také trpělivost, pochopení druhých lidí, hlubší prožívání v rámci vztahů a vytrvalost. Uvádí se také zájem o všeobecnou informovanost a přehled, navíc se vybrušuje smysl pro detail (Haškovcová, 2010, s. 96).

Ke čtvrtému věku řadíme osoby ve věku osmdesáti let, v důsledku vysokého stáří ztrácí toto období pozitivní náboj a je spojováno s negativy tohoto období, což bývá snížení a ztráta rozumových schopností, často doprovázené demencí.

Strategie chápání vlastní role ve stáří

Abychom stáří mohli prožít plnohodnotně, je velice přínosné pěstovat a udržovat sociální vazby a nejdůležitější je láska k sobě samému, ta nás učí přijmout se, taková jácí jsme i s přibývajícím věkem. S pozitivním nábojem člověk lépe přijímá svá omezení. K tomu přispívají i přátelské vztahy. Stáří a osobnost seniora se formuje

po celý život. Významná je původní rodina, zde se učíme způsobu života, jak vytvářet vztahy k lidem i způsob přizpůsobení se zátěžové situaci. Uvádí se pět vyrovnávacích strategií při zvládnání vlastního stáří. Z níž stojí za zmínku první typ **Konstruktivní strategie** -Člověk tohoto typu je kontaktní a optimista. Se změnami ve stáří se dokáže vyrovnat, má vůli být stále aktivní a společenský. Je tolerantní a přizpůsobivý. Životní elán je podmíněn spokojeným dětstvím i kreativní dospělostí. (Dvořáčková, 2012, s. 16). Senioři tohoto charakteru, jsou stále otevření novým poznatkům, typologicky mají nejblíže k celoživotnímu vzdělávání a využívání volnočasových aktivit.

2.4 „Pohledy“ na stáří

V minulosti bylo vzácné dožít se vysokého věku, lidé neměli podmínky, které nabízí dnešní vyspělá doba a překonat a přežít nástrahy v podobě válek, morů, nedokonalého zdravotnictví, těžké fyzické práce přispívalo k úmrtí dříve, než mohl člověk zestárnout. Uvádí se, že stáří se dožilo 2-4 % populace. Pro tento fakt bylo žádoucí po dobu několika staletí dožít se vysněného stáří. Což také skýtalo společenský status pramenící z nasbíraných životních i profesních zkušeností, které mohli předávat dalším generacím. V 19. století se začíná prosazovat nový směr pohledu na stáří, přednost dostává mládí a stáří se dostává na vedlejší problematiku, obtížnou kolej (Haškovcová. 2010, s. 33).

Za jeden z nejvíce tradičních států podporující a vážící si stáří je bezpochyby Japonsko. Zde se zrcadlí životní moudrost s tradiční úctou, považující si stáří. Vícegenerační rodiny zde žijí pospolu, z čehož senioři evidentně prosperují, soužití pozitivně ovlivňuje psychiku i zdraví. Podpora zdejších seniorů je i delegována vládou. V programu „Zdravé Japonsko 21“ jsou podporováni ministerstvem zdravotnictví. Další okolností ovlivňující dlouhověkost je vzdělání. „*V Japonsku neexistuje negramotnost dokonce ani mezi lidmi nad sedmdesát let. Staří Japonci se velmi podrobně zajímají o své zdraví. Nenechávají nic náhodě a požadují informace.*“ sděluje svůj názor Takao Suzuki z Metropolitního institutu gerontologie v Tokiu. (https://ona.idnes.cz/japonske-tipy-na-dlouhy-zivot-dkb-/zdravi.aspx?c=A081215_101609_vase-telo_bad).

Čína i Japonsko patří mezi státy, kde se skoro nevyskytují domovy pro seniory, stejně tak i Blízký východ je známý svou úctou ke stáří, často bývá vládce arabských zemí jmenován slovem „šajch“, jehož význam je starý člověk (Kleветová, Dlabalová, 2008, s. 87).

Jiné pojetí stáří můžeme najít v africké kultuře. Standardní sociální norma pro nemohoucí stárnoucí lidi bývá vyhoštění z rodinného kruhu či rodu. Musí se přemístit na periferní území, kde jsou pohřbení bývalí členové kmenu. Bydlení na hřbitově takto poukazuje na sociální smrt (Rabušic, 1995. s. 142).

Ve starém Řecku a Římě se promítal ideál krásy a dobra, výchova k poslušnosti a mravnosti. Ani zde nebylo prožívání stáří bez poskvrny. Tehdejší legislativa na ochranu starých lidí, poukazuje na trhliny v péči o seniory, která ve starém Řecku dle záznamu byla bezchybná. Znamý filozof Seneca prohlásil, že je stáří nevyléčitelná nemoc (Mühlpachr, 2008, s. 8).

Aktuální trend dnešního pohledu na stáří se vytváří několik desítek let a je odmítavý vůči stáří i starým lidem. Z angloamerické literatury jsme přejali výstižný název otevřeného boje mládeži versus stáří **Ageismus**. Hovoří se o věkové diskriminaci starých lidí a netýká se to jen seniorů v penzi. Trend mládeže dnešní doby si vybírá daň i u zralých lidí, například padesátníci mají problém najít zaměstnání. Ideální pracovní věk pro zaměstnavatele je 30 let. Touto skutečností rostou mezigenerační třecí plochy. Společnost vytváří podpůrné programy *rovné příležitosti pro všechny* ke zmírnění situace. Pojímání stáří je vždy obraz celé společnosti, podle atmosféry oné doby jsou buď preferováni, nebo odstrkováni. Důležitý faktor je spojený s ekonomickou situací společnosti, pokud je nízká prosperita, stáří je spojováno s neštěstím, chudobou a ponížením, s rostoucím ekonomickým rozvojem se lepší podmínky na důstojné stáří (Haškovcová, 2010, s. 38).

Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 49) k negativnímu postoji společnosti vůči seniorům značně přispívají média, staří lidé jsou zde prezentováni převážně jako shrbení, nemohoucí, osamoceni, s hůlkami a nevhodně oblečení a tematicky nejčastější informace se týká ohledně důchodové reformace. Česká televize byla upozorněna s požadavkem o pozitivnější obraz ohledně prožívání stáří, k čemuž přispívají i aktivní senioři s životním optimismem. Tento typ dokáže nejlépe předat okolí poselství, že stáří se týká nás všech, je nevyhnutelné a nemusí být jen plné strastí.

Jak zmiňuje Bednaříková a Spáčilová (2014, s. 56-57) objevují se již v médiích i pozitivní postoje ke stáří a seniorům. TV Nova odvysílala krátký spot, ve kterém se uvádí, že stále rostoucí věk seniorů vytvoří novou skupinu spotřebitelů, na kterou

se z hlediska ekonomiky je nutno připravit. Ve spotu se prezentovalo aktivní stáří, zdůrazňovalo, že i lidé ve vyšším věku se stále věnují svým zálibám, jsou fyzicky zdatní, pracují a studují na U3V. Kladných reakcí na zpracování reportáže využívá dle autorek i Pedagogická Fakulta Univerzity Palackého v Olomouci při výuce Gerontagogiky. Mladí studenti zjišťují a poznávají pozitiva a smysluplnost života starší generace a tím si jí více váží. Autorky zmiňují, že mediální síly jsou mocné a sociální kapitál stáří má velký význam ve směru výchovy k mladým lidem.

Sociální kapitál

Laicky řečeno vystihuje tento pojem množství kontaktů a konexí, které mohou být jedinci prospěšné. V odborných zdrojích se uvádí dva základní pojmy. V Putmanově podání symbolizuje kulturní jev a hlavním determinantem je důvěřivost k institucím i lidem a nazývá se „*veřejné blaho*“. Druhé pojetí podle Pierra Bourdieua, též označované jako „*privátní blaho*“, je ve své podstatě spojována s jednotlivcem, který má rovněž v sobě velký potenciál pro celou společnost. Toto individuální pojetí sociálního kapitálu nejlépe vystihuje orientaci na seniory, na kvalitu života a jejich aktivitu. Odborná veřejnost si stojí za názorem, že pro společnost jsou přínosem zkušenosti lidí, kteří se snaží přispívat svou prací okolí i sobě samému. Pro období seniorského věku je edukace jedna z možností, jak být činný a obohatit sociální kapitál (Bednaříková, Spáčilová, 2014, s. 58-59).

3 KVALITA ŽIVOTA

Koncepce kvality života se na konci minulého století dostává do popředí zájmu mnoha vědních oborů. Obsahem pro svoji rozmanitost, kulturní podmíněnost, silnou subjektivní povahu a dynamismus, nejde jednoznačně sjednotit teoretický podklad (Vaňurová, Mühlpachr, 2005, s. 11).

Pojem kvalita života se začala častěji užívat v 90. letech minulého století jako měřítko úspěšnosti psychosociálních testů. Pro různorodé výsledky byla WHOQOLem (World Health Organization Quality of Life Assessment) vybrána mezinárodní pracovní jednotka, jejímž cílem bylo vytvořit prostředek shodný s novým pojetím kvality života, tudíž všestranný, subjektivní a mezinárodně relevantní. „*Kvalita života je to, jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu ke svým cílům,*

očekáváním, životnímu stylu a zájmům“(Tomeš, Šámalová, 2017, s. 105).

Podobný názor zastává také Dvořáčková (2010, s. 57-58). Podle ní se odborná veřejnost shoduje na třech hlavních pilířích ohledně kvality života. Patří mezi ně sociální postavení, psychická vyrovnanost a tělesné žití. Proto by se na prožívání jednotlivce mělo pohlížet z celostního přístupu. V psychologii se považuje za měřitelný konstrukt, který lépe vystihuje celkový zdravotní stav. Samotná definice kvality života není jednoduchá, je to interdisciplinární problém, vyžadující sjednocení a propojení různých hledisek z psychologie, filozofie, sociologie, politologie, ekonomie atd. Calmanovo pojetí podstaty kvality života vychází z toho, že jednotlivá kvalita života vyjadřuje nesoulad mezi realitou a sny jednotlivce, v důsledku čehož jsou lidé stimulováni k odstranění překážek. Hovoří se také o třech úrovních termínu kvality života: „kvalita života jako stupeň normálního fungování, kvalita života jako stupeň spokojenosti se životem a jako úroveň lidského rozvoje“.

3.1 Kvalita života ve stáří

Podle Tomeše a Šámalové (2017, s. 103) je cílem sociální politiky zvyšovat kvalitu života občanů, je důležitým prvkem v pomáhajících profesích, měřítko či konstrukt, umožňující celkové hodnocení.

Mühlpachr (2017, s. 68-70) poukazuje na životní spokojenost jako důležitou součást subjektivního hodnocení života jedince. Životní spokojenost je úzce spojena s poznávacím dějem, v tomto osobním procesu si každý sám klasifikuje kvalitu života dle svých individuálních hledisek na kvalitu života v dlouhém časovém horizontu. K výrazným determinantům vytvářející spokojenost se přiřazují životní úspěchy i nezdary, zdravotní stav. V roce 2008 na základě ucelené analýzy životní spokojenosti seniorů, bylo sestavena řada ovlivňujících faktorů.

- vnitřní spokojenost z životních úspěchů
- nové životní cíle
- vlastní hodnota životní spokojenosti
- převažující životní postoj
- přítomnost a uskutečnění zájmů a zálib
- upřednostňovaný styl zábavy

- sebehodnocení v dané společnosti
- vlivy podílející se na spokojenosti společnosti

Bylo prokázáno, jak velmi ovlivňuje optimistické vnímání životní spokojenosti seniorů, když si prožili své životní úspěchy. Tato skutečnost má významný vliv na kvalitu života seniorů. Je zde přímá úměra, čím je větší životní spokojenost svázaná s úspěchy starších lidí, tím jsou lepší vyhlídky na jejich aktivizaci či další vzdělávání se či jiné rozšiřování životních obzorů. V konkrétních případech si senioři plní sny a přání např.: cestování do zahraničí, výuka cizích jazyků či potřeba měnit zažité stravovací návyky a zbavování se nadváhy. Mezi další kladné aktivity spadá návštěva rodného místa, rodinné návštěvy, četba, naučit se práci s počítačem, psaní rodinné kroniky, či vlastní závěti. Tyto aktivity se podílí na eliminaci kolísavé nálady, jež bývá častým jevem stáří a souvisí se změnami nervového systému. Záliby a zájmy a jejich uskutečnění výrazně posilují optimistický postoj a nabádá člověka k samostatnému rozvoji. K časté oblíbené obohacující zálibě patří sledování televizních pořadů, která také plní funkci informativní a propagační. Negativa jsou v příliš častém sledování na úkor fyzické aktivity ústící k pohybovým obtížím (Mühlpachr, 2017, s. 68-70).

3.1.1 Kvalita života seniorů s aktivitou

Jak uvádějí Kozáková a Müller (2006, s. 36-37), aktivita je nejvýznamnějším prvkem pro kvalitu života seniorů. Evidentně se výrazně podílí na životní úrovni, odráží osobní spokojenost z dobře odvedené práce, smysluplně prožitého času a také se podílí na zachovávání tělesné a duševní kondici, což přispívá k začlenění do společnosti. Tuto tezi potvrzují i výzkumy speciálních programů kde například zjistili, že kondici lze zdokonalit i s rostoucím věkem. Desetiletého kurzu se zúčastnili šedesátníci, intenzivním cvičebním programem docílili skvělého duševního a tělesného stavu. Dalším průzkumem pomoci výkonnostních testů prokázali, že i osmdesátiletí a devadesátiletí mohou předčít vrstevníky či mladší osoby v rámci užití mozkové kapacity. Nutno podotknout, že se jednalo o lidi velmi vzdělané s podněcujícím životním stylem.

Životní styl seniorů

„ Životní styl je dynamizovaný hodnotový systém člověka, modifikovaný jeho

endogenními a exogenními danostmi, promítnutý do časoprostoru životního a sociálního pole přirozeného světa v konkrétní společnosti. Jedinečnost osobnosti člověka a jejich složek představuje pro životní styl potenciál, ale i limity.“ (Sák, Kolesárová, 2010, s. 98)

Životní styl ovlivňuje nejen společnost a životní prostředí, ale také vše co na nás působí během života i v průběhu dne, například komunikace, pracovní podmínky, stravování, způsob dopravy, práce, dovolená, rodinné zázemí. Životní styl nám říká, jak jsou uplatněny naše potřeby a zájmy. Rozvíjí se po celý život a přizpůsobuje se sociální pozici i okamžité životní situaci. Pro seniory je v tomto směru nejvíce ovlivňující proměnou životního stylu penze. Nová životní fáze přináší osvobození, přibývá volného času, o jehož užití rozhoduje sám, což může mít pozitivní i negativní charakter (Sák, Kolesárová, 2010, s. 99). Životní styl jednotlivého člověka je vyjádření bytostní individuality a výrazem osobnosti. Vyjádřením představ o spokojeném životě a hlavně uplatnění těchto představ v realitě (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 43).

Zvláštním činitelem působící na životní spokojenost je nálada seniorů. Pro tuto skupinu lze tedy formulovat nestabilní náladu, která má kořeny z pocitu nejistoty, nepohodlí a emoční nestabilitě. Stárí se sebou nese labilitu, která je determinovaná spousty faktory a především změnami v nervovém systému. Na proměnlivost nálady má kladný vliv optimistické myšlení a potřeba zájmů a koníčků. Existence zálib motivuje člověka k aktivitě i vývoji. Volnočasové aktivity obohacují žití nejen stárnoucích lidí. Mohou s nimi prožít čas tak, aby neměli pocit promarněnosti života. Výraznou determinantou spokojenosti života bývá životní bilance všech důležitých kroků a momentů, ztrát i zisků. To vše poukazuje na to, že kvalita života se vyvíjí po celý život a je jejím výsledkem (Mühlpachr, 2017, s. 69-70).

Sák, Kolesárová (2010, s. 100-101) poukazují na nejvýznamnější proces, který formální cestou zasáhne do osobních sociálních jevů, což je ukončení práce a odchod do penze. Sociální pole člověka se tím významně změní a tato skutečnost může být odlehčující, ale zároveň sociální frustrací doprovázenou zbytečností a izolovaností. Dle výzkumu reprezentativního souboru zjišťovali odborníci významy jednotlivých sociálních polí, které hrají důležitou roli pro seniora. Zjistilo se, že mezi nejzajímavější poznatky se řadí partner, děti, vnoučata a zvířata. Domácí „mazlíček“ má pro seniory velký význam.

Odborníci tímto faktem poukazují na hlubší význam o stavu naší společnosti, poukazují na krizi mezilidských vztahů, odcizování, chybějící pozitivní emoce a přibývajících osamělých jedinců. Vše podtrhuje i chybějící nebo „slabá pozice sousedů v sociálním poli seniora“.

Druhý životní program

V rámci aktivního naplnění času v důchodovém věku se hovoří o Druhém životním programu, představuje pozitivní model stáří, je strukturovaný a společensky ceněný. V minulosti se hovořilo o Náhradním programu, ale samotný název nebyl zvolen příliš správně, chybí v něm autentičnost a předurčuje svým významem k náhražce. Pro předpoklad funkce Druhého životního programu je důležité znát potřeby stárnoucího člověka. Někomu vyhovuje splnění základních priorit, jako je zázemí, materiální soběstačnost či zdraví, ovšem spousta seniorů má potřebu být úspěšný nejen v soukromém životě, ale chtějí se i v penzi angažovat ve veřejném sektoru. Jiní nechtějí být intelektuálně izolovaní (Haškovcová, 2010, s. 125-126).

Pro kvalitu života v rámci stárnutí je důležité prostředí a společnost přijímající kladně či vstřícně stáří. Prostředí a komunita, která poskytuje příležitosti pro aktivní život a dává možnosti dalších kontaktů ve společnosti i v mezigenerační komunikaci, jsou klíčové pro kvalitu života seniorů. Tyto faktory vedou k podporování participace a nezávislosti ve stáří. Podstatnou roli k vytvoření obcí, které podporují nezávislost seniorů je samospráva. Ta zajišťuje dostupnost a kvalitu veřejné dopravy, zdravotní péči, sociální služby či bydlení nebo jiné podmínky usnadňující život seniorů. K dalším faktorům se řadí rodina či komunita, která také určuje a vytváří participaci a kvalitu života zároveň (MPSV, 2008, s. 29).

Specifické potřeby seniorů- věkový mainstreaming

Mainstreaming lze chápat jako: „...integraci určitého tématu nebo problému do agenturních procesů formulování politik, jejich plánování, rozhodování o těchto politikách, do jejich realizace a vyhodnocování „(Vidovičová, Gregorová, 2007, s. 10).

Konceptem stejné příležitosti by se měli podle Šeráka (2009, s. 194-196) řídit veřejné instituce a měly by ve svých činnostech brát v úvahu negativa i pozitiva svého jednání na různorodé skupiny, tím se řadí mainsteaming jako důležitý politický prostředek sociální inkluze. V posledních letech se hovoří o rovných příležitostech mezi muži a ženami- *gender*. Podobný význam lze hledat i u věkového maistreamingu, obsahem je boj proti diskriminaci, stereotypizaci a stigmatizaci a cílem je svobodný osobní rozvoj bez omezení věkových hranic. Obzvláště organizace zájmového vzdělávání by v rámci věkového mainstreamingu měli efektivně používat dnešní nabídku technických zdrojů, jako je např. srozumitelné a dostupné informace všem případným zájemcům. K prioritním potřebám na prostorové uspořádání vzdělávacích aktivit se řadí.

- přístupnost místa působitě
- bezbariérovost
- dobrá hlasitost
- přiměřené informační materiály (velikost, kontrast)
- výskyt protiskluzových a pevných stabilních složek

Šerák (2009, s. 194-195) zdůrazňuje, jak jsou častý problémem pro lidi s pohybovým omezením bariéry, jež jsou v dopravních prostředcích i ve veřejně dostupných budovách. Jejich dostupnost a odstranění bariér úkolově spadá pod stát, kraje a obce. Stejně možnosti pro všechny, je způsob boje proti sociální exkluzi. Přístupnost je hlavní determinant aktivního začlenění do společenského života. Časté nedostatky v tomto směru mívají starší budovy, v kterých sídlí převaha úřadů i vzdělávacích institucí. U nových staveb dle legislativy stavebního zákona, by měla být zajištěna přístupnost. Vychází z *Evropské koncepce přístupnosti*- prioritou tkví v eliminaci dělení obyvatelstva na lidi zdravé a lidi s handicapem.

Konkrétní uplatnění věkového mainstreamingu má například program Microsoftu, jež uvedl na trh počítače uzpůsobené pro seniory. Hlavním specifikem je velká klávesnice a obrazovka, dobré ovládání myši, minimalizovaná plocha obrazovky s ikonami s připojením k důležitým informacím, jako je jízdni řád či kulturní program (Šerák, 2009, s.194-196).

4 VOLNÝ ČAS

Jak zmiňuje Šerák (2009, s. 26) „*Volný čas patří k hodnotám, které lidé nejvíce oceňují-spolu s rodinou, partnerstvím, zdravím, zaměstnáním nebo přátelstvím, a jako takovým se jim zabývají různé společenské vědy*“. Sociologické hledisko spojuje volný čas se znakem věku, společenského úspěchu, zaměstnání či vzdělání, z psychologické perspektivy je chápán volný čas jako další možnost jak prožít život, zaměřuje se především na motivaci a duševní aktivitu.

Dle Vážanského a Smékala (1995, s. 29) závisí bilance procesu volného času na časovém rozpětí, ale také na prožívání této periody. Mezi signifikátory a hlavní podstatné činitele ovlivňující kvalitu volného času se řadí osobní postoj, motivace, identifikace. Kvalitativní aspekty představují zájmy a potřeby, intenzitu prožitého času, motivaci a správné postoje.

Nelze než souhlasit s názorem, zmiňovaných autorů, že: „*Lidem je třeba v práci i ve volném čase, během všedního dne i o dovolené poskytnout šanci sám se najít, ne odcizit se*“ (Vážanský, Smékal 1995, s. 35).

Funkce volného času

Funkce volného času může mít dvě základní polohy. První plní účel společenské funkce, druhé funkci lze přiřadit volný čas podstatný pro jedince. V odborné literatuře se vyskytuje více členění volného času, které se také opírají o tyto dvě základní roviny - společnost a individualita. Dle Dumazediera lze volný čas rozdělit na tři interaktivní křížící se funkce, které se vyskytují v měnícím se rozsahu ve veškeré činnosti jedince. Odpočinek patří mezi první funkci, tento čas patří ke zbavování se únavy a k regeneraci. V druhé funkci je místo pro zábavu a naplnění třetí funkce volného času je spojeno s osobnostním rozvojem skrze konání ve společenských sdruženích (Knotová, 2011, s. 32-33).

Podrobnější rozdělení uvádí Šerák (2009, s. 33-34), vychází z Vážanského kategorizace funkce volného času.

- rekreace (čerpání sil, regenerace, psychický odpočinek)
- kompenzace (zábava, vědomé porušení pravidel, lehkost bytí)
- edukace (motivace ke vzdělávání, touha po poznání a zážitcích)

- kontemplace (potřeba času stráveného jen se sebou, klid)
- komunikace (potřeba kontaktu i předávání informací, porozumění, láska)
- integrace (hledání tradic, potřeba emocionální jistoty a sounáležitosti)
- enkulturace (snaha o kreativní rozvoj, tvůrčí užití, fantazie a spontánnost)
- participace (potřeba účastnosti, vlastní činnost, spolupráce, spoluodpovědnost)

„Volný čas přináší svobodu, je to doba, kdy žije člověk jen sám pro sebe a může se svobodně realizovat. Významu nabývá s postupným dospíváním jedince a s vyhraňujícím zájmem“ (Šerák, 2009, s. 37).

5 VZDĚLÁVÁNÍ A AKTIVIZACE SENIORŮ

Vzdělávání seniorů se v dnešní moderní době rychle rozvíjí a je důležitou součástí života. Tématem celoživotního učení se zabývá celá řada institucí. Základní dělení je na formální a neformální vzdělávání. Častou formou institucionalizovaného vzdělávání bývají univerzity třetího věku. Další možností je mezigenerační vzdělávání, probíhá v rámci rodiny i v okolním prostředí a je přínosná pro obě strany. Danielová poznamenává jak velký význam má učení se v postproduktivním věku, je to způsob jak bojovat s problémem zhoršování kognitivních funkcí (Danielová, 2013, s. 259).

Dle Petřkové a Čornaničové (2004, s. 68) jsou motivy seniorů vedoucí ke vzdělávání často rozmanité, avšak nejčastější motivace a potřeby se jsou zaměřeny na kognitivní funkce. Chtějí se tak více přiblížit a orientovat v dnešní době a také rozšířit obzory svých poznatků. Další motiv má sociální charakter, starší lidé mohou vzděláváním čelit pocitům osamělosti, mohou navazovat kontakty, využít potřeby své aktivity, nebo potřeby dělat smysluplnou práci či být prospěšný. Ke stejným motivům, jež přiměje seniory se vzdělávat, náleží úsilí o seberealizaci, prohlubování zájmů a uskutečnění toho, čeho se jim nepodařilo během života.

5.1 Oblasti aktivizace seniorů

Podstata aktivity seniorů je dle Kozákové a Mullera (2006, s. 37-38) je odrazem a výsledkem vývoje jejich aktivizace. Pro rozbor a popis tohoto fenoménu je důležité prozkoumat oblasti, kde se mohou realizovat.

Oblasti aktivizace seniorů jsou např.

- ve zdravotnictví v rámci fyzioterapeutické péče
- pomoc při hledání práce a tím prodlužování „aktivní“ části života
- možnosti nabídek řízeného vzdělávání v institucionální podobě

Akademie třetího věku

U3V

Přednášky v rámci státního či neziskového sektoru

Speciálně pedagogické programy

Obsah vzdělávání je dle uvedených autorů podpořen výzkumy, které poukazují na **aktuální témata** jako je:

- výuka cizích jazyků
- počítače, internet
- zdravý životní styl
- literatura
- psychologie
- terapeutické činnosti

nabídka zájmových aktivit

- jízda na kole
- turistika
- zahradničení
- křížovky
- ruční práce
- četba, literatura

dostatečná nabídka společenského života

- kluby důchodců

- denní stacionáře
- centra pro seniory
- kina, divadla
- knihovny

příležitost k uplatnění se ve veřejném životě

- dobrovolnické práce
- pomoc ve správní sféře

5.1.1 Volnočasové, zájmové aktivity seniorů

Volnočasové aktivity seniorů můžeme rozdělit obdobně jako typy zájmového vzdělávání (Šerák ,2009,s. 138-182). Typy vzdělávání dělí Šerák takto: kulturní a estetická výchova, muzea a galerie, pohybová a sportovní výchova, cestování a turistika, zdravotní výchova, environmentální výchova, vědecko technická výchova, chataření a chalupaření, jazykové vzdělávání, náboženské a duchovní vzdělávání. Všechny typy jsou nabízeny různými institucemi, kluby, neziskovými organizacemi.

U seniorů již není tak obtížné najít nějaký „volný čas“ a je pro ně přínosné, když si svůj čas dokážou smysluplně vyplnit. Čas mohou trávit individuálně třeba na zahrádce nebo v kolektivu, v klubu, na přednášce, na výletě. V řadě měst a obcí existují kluby důchodců, které krom běžného pravidelného setkávání nabízí svým členům různé typy tvůrčích dílen, kulturních a sportovních akcí a výletů. Činná je v tom například i krajská rada seniorů v našem kraji. Přímo v Olomouci je v současné době 20 klubů pro seniory, které navštěvuje asi 1200 členů. Kluby nabízí společenskou a zájmovou činnost, zájezdy, plesy, divadelní představení, karetní večírky apod. Město podporuje i počítačovou gramotnost seniorů a v klubech je počítač s internetovým připojením. Cílem klubů pro seniory je aktivizace občanů především seniorského věku vytvořením a poskytnutím podmínek, pro bezpečné trávení volného času, kulturním, zájmovým, vzdělávacím, sportovním, a jiným programem. Některé kluby na území města mají již padesátiletou tradici. Kluby si koordinují svou činnost samy, provoz kluboven platí město a každoročně se snaží kluby modernizovat. (<https://proseniory.olomouc.eu/kluby-pro-seniory>)

O smysluplné trávení volného času se starají také domovy důchodců, penziony a domy s pečovatelskou službou. Pro své klienty připravují obdobné typy akcí, jako popisuje Šerák s. 138-182).

O seniory se starají i jiné krajské úřady. Příkladem toho jsou slova radního pro sociální oblast a rodinnou politiku Kraje Vysočina Petra Krčála:

„Volnočasové aktivity osob starších 55 let jsou velmi rozmanité. Celá řada lidí se v seniorském věku věnuje více aktivitám. Nejčastější aktivitou spoluobčanů starších 55 let je četba, následujícími aktivitami jsou práce na zahradách, vycházky do přírody a sledování hromadných sdělovacích prostředků. Tyto činnosti jsou typické pro každého desátého občana našeho kraje“.

Senioři velice hojně využívají i nabídku vzdělávání univerzit třetího věku a také Kluby důchodců. Každý druhý senior (47%) se domnívá, že i v seniorském věku je třeba dělat vše proto, aby člověk tzv. nezakrněl. To znamená: stále se něčemu učit a nepřijímat informace jen pasivním způsobem. Ve srovnání s výzkumem v roce 2011 došlo u seniorů k výraznému navýšení aktivity k učení, a to dokonce o pětinu (21 %). Současnou společnost lze nazvat vzdělanostní společností. Její charakteristikou je celoživotní vzdělávání. Se změnou, která nastává odchodem do důchodu, je však vhodné vzdělávání přesunout do způsobu života odpovídajícího dané životní etapě. Znamená tomimo jiné vnímat vzdělávání jako smysluplnou náplň volného času a porovnávat své dosavadní poznatky, vědomosti a zkušenosti s informacemi novými.

„Aktivní stárnutí seniorů umožňují zejména univerzity třetího věku, které představují vzdělávací příležitost pro starší populaci v nejrůznějších oborech na nejvyšší možné úrovni. Vyučujícími jsou profesori a další interní a externí odborníci. Studium přináší seniorovi osobní rozvoj, neslouží jako profesní příprava,“ dodává krajský radní Petr Krčál. (<https://www.kr-vysocina.cz/petr-krchal-volnocasove-aktivity-senioru-by-mely-byt-co-nejrozmanitejsi/d-4061706>)

5.2 Edukace seniorů- Formy a metody

V rámci organizovaného vzdělávání se používají různé metody a formy výuky. Při edukaci seniorů musí lektor zvolit vyhovující metodický postup s ohledem na různorodost seniorů a jejich potřeby. Pro účinnost edukace jsou vysoce efektivní

metodické postupy, jež mají motivační ráz, podporují aktivní zapojování do výuky, zohledňují osobitý styl učení, zajišťují sebereflexi a poskytuje využití v praxi (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 70).

Základem metody je vytvořit postup spějící k dovršení daného cíle. Jak tvrdí Mužík (2004, s. 69), „*didaktická metoda spočívá ve vytvoření souboru postupů, kterými lektor předává poznatky a formuje dovednosti, případně návyky účastníků. Stejně tak lze do didaktické metody zahrnout postupy účastníka, kterými si vědomosti, dovednosti či návyky osvojuje.*“

Volbu metodických postupů ovlivňuje více směrů, jako jsou cíle a obsah učiva, dále záleží na možnostech a dovednostech učít se, sestavení studijní skupiny, osobní postoje ke vzdělání, materiální vybavenost výukového prostředí a výrazný vliv patří osobnosti vzdělavatele (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 70).

Jak uvádí Mužík rozdělení didaktických metod na

- **teoretické**- přednášky, semináře a cvičení
- **teoreticko-praktické** -projektové metody, klasifikační, diagnostické a diskusní
- **praktické** -exkurze, mentorování, poradenství a instruktáž)- (Mužík, 2004, s. 69).

Didaktická forma představuje organizační strukturu výuky. Jde tedy o více způsobů v rámci vedení a řízení didaktického procesu, metody se v rámci jedné výuky mohou kombinovat (Mužík, 2004, s. 55).

Oblíbené metody a často využívané mezi seniory jsou:

- **výkladové-frontální**
- **dialogické**
- **ve skupinách** (řešení problémů ve skupinách)
- **výcvikové.**

K dalším oblíbeným patří **exkurze, hry, výchovné koncerty, besedy a hlavně výkladová metoda a to přednáška.** Hlavní prvek je monologický výklad vzdělávajícího, s možností společné diskuse (Šerák, 2009, s. 68-73).

5.3 (U3V)

„Základní myšlenkou iniciátorů univerzity třetího věku bylo vytvořit druhý životní program pro ty seniory, kteří se nechtěli spokojit jen se svými koníčky pěstovanými v ústraní života majoritní společnosti“ (Haškovcová, 2010, s. 127)

V této části se zaměříme na jednu z forem edukace seniorů – U3V, která má v naší zemi dlouholetou tradici. Reflektuje také potřeby a zájmy lidí v seniorském věku. Nabízí vzdělávací program uskutečňovaný v rámci celoživotního vzdělávání. Zaměřuje se na zájmové vzdělávání, obohacující vnitřní život seniorů. Studium sice není profesního zaměření a není kvalifikační, ale senioři se díky němu mohou úspěšně zapojit do různých aktivit, získat motivaci pro zapojení do práce, dobrovolnické činnosti nebo jiných činností. Hlavní přínos lze spatřit v celkovém pozitivním působení na seniora, ať už je přínos v rámci osobního rozvoje či participaci a zapojení do společnosti. Studium ve vyšším věku prokazatelně přispívá k vyšší kvalitě života a aktivitě seniorů.

Nelze než souhlasit s Adamcem (2001, s. 8) že i vysokoškolští přednášející na U3V jsou se svými „staršími“ studenty také velmi spokojeni, užívají si „dospělého“ přístupu k tématům oproti mladým studentům, cení si vlídné atmosféry. Na tomto se shodují vyučující všech věkových kategorií a učení v U3V je obohacuje, je tedy vlastně oboustranně přínosné.

5.3.1 Z historie vzdělávání seniorů ve světě

Již v polovině 20. století se na vysokých školách objevují tendence umožnit vzdělávání také seniorům. Tato snaha není jen v naší republice, ale celkově ve světě. Pojem „univerzita třetího věku“ použil poprvé profesor Pierre Vellas v roce 1973 ve Francii. Seniorské vzdělávání viděl jako jednu z možností zlepšit veřejné zdraví, v průběžném vzdělávání sociálních a zdravotnických pracovníků, zabývajících se seniory. U3V představovaly symbol nového, aktivního a sebevědomého přístupu seniora ke svému životu (Adamec, 2011, s. 12).

Jedním z důvodů seniorského vzdělávání v západoevropských zemích byla potřeba získat poznatky o procesech stárnutí (preventivní gerontologie). Můžeme shrnout,

že vzdělávání seniorů začalo ve Francii r. 1973, dále následovaly univerzity v Belgii, Švýcarsku, Polsku, Itálii, Španělsku, v USA, Kanadě, Británii, Německu, Jižní Americe, Africe a Asii. V roce 1975 vznikla AIUTA (Association International des Universités du Troisième Age), v roce 1981 měla asociace již 170 členů. V roce 1995 byla připravena obširná zpráva o vývoji U3V ve světě, dostupné na <http://worldu3a.org/resources/u3a-worldwide.htm> . Zpráva zmiňuje i Českou republiku se 45 U3V. Druhým zajímavým dokumentem je z roku 2006 a přibližuje situaci U3V po 30 letech. Byl připraven dotazník, který vyplnilo 2200 respondentů z celého světa. Výsledky ukazují podíl žen a mužů, (pro zajímavost: 73,5% žen, 26,5% mužů), věkové rozložení studentů (nejvíce věková skupina 60/70 let), kolik let respondenti studují, jaké obory nejčastěji atp. (Adamec, 2011, s. 15).

Kromě klasické prezenční formy studia se ve světě nabízí také možnost studovat virtuálně. Jako první začala tuto formu Austrálie v roce 1998 a její „U3A Online“, byl to projekt k Mezinárodnímu roku seniorů, který vyhlásilo OSN na rok 1999. Projekt podpořila také australská vláda. Pro zájemce je připraveno asi 35 kurzů, studium probíhá na <https://www.u3aonline.org.au/> , zaregistrovaní účastníci zaplatí stanovený poplatek. O celý projekt se starají neplacení dobrovolníci. Od roku 2009 existuje také projekt britské asociace u3v, jde o online kurzy, dostupné z celého světa, základní jednotkou je studijní skupina, platí se roční poplatek, dostupné na <https://vu3a.org/> (Adamec, 2011, s. 16-17).

5.3.2 Z historie U3V v České republice

Jako první v naší republice nabídla možnost seniorům studovat U3V při Univerzitě Palackého v Olomouci v roce 1986., brzy se objevily i na Karlově univerzitě v Praze, jako první byla nabízena témata, týkající se zdraví, ekologie, historie či umění. Prvotním vzorem pro „naše“ U3V byla U3V ve Varšavě. Termín „U3V“ je zásadně používán pro kurzy, organizované vysokými školami, jiní pořadatelé seniorského vzdělávání používají název typu „Akademie třetího věku“(Adamec, 2011, s. 18-19).

Nabízená témata U3V na jednotlivých vysokých školách jsou většinou ovlivněna odborným zaměřením školy. Formy a metody výuky jsou přizpůsobeny seniorům. Podmínky přijetí ke studiu jsou stanoveny každou univerzitou individuálně, většinou

platí, že hlavním ohraničením je dosažený věk. Délka jednotlivých cyklů se také liší, může to být 2 až 3 roky. Také ukončení kurzu/tematického celku je podobné, je završeno slavnostní promoci a předáním Osvědčení o absolutoriu. Na většině U3V se platí poplatek (školné), většinou se jedná o 500-600 za semestr. V současné době je možné již 10 let studovat také virtuální univerzitu třetího věku (VU3V). Podrobněji se studiu U3V na Palackého univerzitě v Olomouci a VU3V na Provozně ekonomické fakultě zemědělské univerzity v Praze se budu věnovat podrobněji dále. V roce 1993 byla založena Asociace univerzit třetího věku (<http://www.au3v.org/>) Asociace sleduje problematiku v celosvětovém měřítku, stará se o vzájemnou informovanost a mezinárodní kontakty (Adamec, 2011, s. 18-19).

Virtuální U3V -nabídka

Česká zemědělská univerzita v Praze - Provozně ekonomická fakulta – tato vysoká škola jako jediná u nás poskytuje od školního roku 2008/2009 zájemcům dálkové studium prostřednictvím komunikačních technologií Virtuální univerzitu třetího věku (VU3V). Veškeré informace najdou zájemci na stránkách <https://e-senior.czu.cz/> . Studium představuje 2- letý ucelený přednáškový program. VU3V je především určena seniorům v místech, kde se z různých důvodů nemohou účastnit prezenčních přednášek v sídlech vysokých škol. Je to nová alternativa vzdělávání, má prvky distančního vzdělávání a e-learningu a odpovídá moderním požadavkům na edukaci seniorů. Myšlenka na zřízení virtuální univerzity vznikla již v roce 2006, u zrodu stál Ing. Jan Jarolímek PhD. Ing. Klára Nehodová, finanční i morální podporu měla myšlenka i ve vedení fakulty. Pilotní kurz „Astronomie“ byl natočen v roce 2008. Začínalo se v pěti konzultačních střediscích: Klatovy, Mirošov, Zbraslav, Praha-Trója a Praha-Suchdol (při U3V PEF ČZU). Do kurzu bylo zapsáno 201 posluchačů. Nová forma studia byla velmi dobře přijata a povědomí o možnosti studovat virtuálně se rychle rozšířila po celé republice. Nebylo všechno jen růžové, mnozí frekventanti měli obavy ze zvládnutí testů pomocí počítače, i tomu se v počátcích musela věnovat pozornost. V každém konzultačním středisku je proto tzv. tutor, který posluchačům pomáhá. Mnoho posluchačů si posléze pořídilo počítač domů nebo využívali veřejné internetové stanice (knihovny, obecní úřady, konzultační střediska). Záměrem VU3V je nabídnout

co nejširší spektrum témat, na přípravě jednotlivých kurzů se podílí i vysokoškolští pedagogové z jiných univerzit (Nehodová, 2018, s. 12).

V současné době je po celé republice 250 konzultačních středisek, většinou jsou v knihovnách (44%), úřadech (22%), kulturních domech (16%), domovech či klubech důchodců (6%) nebo ve školách (12%). Pokud bychom počítali průměrně jen 15 účastníků ve středisku, je to přes 3 tisíce osob. Posluchači se do kurzu zapíší, zaplatí stanovený poplatek (300Kč, někde část dotuje zřizovatel konzultačního střediska). Účastníci studia jsou senioři pobírající starobní nebo invalidní důchod. Zúčastňují se společného promítání videokurzu, po skončení vyplní společně 10 otázek testu k tématu – to je samozřejmě jen cvičné vyplnění, každý posluchač má své přístupové heslo a testy si dělá v klidu doma. Každý kurz obsahuje 6 přednášek s 10 otázkami, závěrečný test má otázek 24 a to ze všech lekcí. Povinná je účast na většině přednášek, vede se „třídní kniha“. Posluchači po splnění podmínek dostanou po každém kurzu Pamětní list, po ukončení dvouletého cyklu Osvědčení o absolutoriu a mají možnost zúčastnit se slavnostní promoce v Praze na PEF Praha. V letošním květnovém termínu promovalo 747 absolventů. Promoce je důstojná a příliš se neliší od promoci běžných studentů univerzity. Velmi příjemné je také zakončení semestru, kdy různá konzultační střediska pořádají ukončení semestru, vždy se koná na několika místech a posluchači si mohou vybrat, kam se přihlásí. Vždy je na programu slavnostní ukončení, občerstvení a exkurze na zajímavá místa – například v roce 2017 bylo možno na setkání v Ostravě navštívit ZOO, Radniční věž, Důl Michal nebo Dolní oblast Vítkovice s možností výstupu na Bolt Tower. Věkové rozpětí studentů VU3V je velmi široké, nejvíc posluchačů je ve věku 65-69 let (Nehodová, 2018, s. 12-13).

VU3V nabízí tyto kurzy: Astronomie, Barokní architektura v Čechách, Cestování – co jste možná nevěděli, České dějiny a jejich souvislosti I. a II., Čínská medicína v naší zahrádce, Dějiny oděvní kultury, Etika jako východisko z krize společnosti, Evropské kulturní hodnoty, Genealogie – hledáme své předky, dále Bernini – genius evropského baroka, Historie a současnost české myslivosti, Hudební nástroje, Kouzelná geometrie, Lesnictví, Lidské zdraví, Obklopeni textilem, Osobní finance, Pěstování a využití jedlých a léčivých hub, Potraviny a spotřebitel, Umění rané renesance v Itálii, Včelařský rok, Vývoj a současnost Evropské unie, Vývoj informačních technologií

do roku 2009, Život a dílo Michelangela Buonarroti a Život s energií. Každý si může vybrat podle svého zájmu, někdy se musí podřídit většině v konzultačním středisku a i tak se dozví mnoho informací a „neoblíbené“ téma jej zaujme. V jednom semestru lze studovat zároveň dva kurzy (Nehodová, 2018, s).

5.3.4 Univerzita Palackého v Olomouci

Jak již bylo uvedeno výše, olomoucká univerzita byla průkopníkem seniorského vzdělávání spolu s Karlovou univerzitou v Praze. V roce 1986 byly zahájeny první kurzy. Vznik univerzit třetího věku byl spojen s Československou gerontologickou společností. V Olomouci zahájila U3V v říjnu 1986, o její vznik se zasloužil primář Fakultní nemocnice MUDr. Jaromír Vachutka, CSc. V počátcích činnost odborně zajišťovala univerzita, organizoval ji ale Československý červený kříž. První přednáška byla „Elixír mládí a skutečnost“ (prof. MUDr. J. Lenfeld). V dubnu 1991 byla první promoce, kterou absolvovalo 148 studentů-seniorů. Od roku 1991 se organizace U3V naplno ujala univerzita, pověřena byla Katedra sociologie a andragogiky FF UP. Byl vypracován projekt, jak by měla U3V vypadat. Koncepce počítala s tříletým cyklem uzavřeného zájmového vzdělávání pro lidi starší 50 let, případně poživatele invalidního důchodu. Studium je rozděleno do dvou stupňů a tato koncepce se osvědčila. První stupeň tvoří první ročník studia, který je hlavně informační a tvoří všeobecný úvod do studia. Cílem je adaptace posluchačů-seniorů adaptace na vysokoškolské prostředí a způsob výuky, Absolventi vysokých škol nemusí 1. ročník navštěvovat a mohou nastoupit až do druhého stupně. Také absolventi některého specializovaného kurzu nemusí 1. ročník znovu navštěvovat. Druhý a třetí ročník studia už má jednotné téma, například české dějiny. Každý semestr je uzavřen zápočtem, kdy studenti musí vypracovat tzv. evaluaci, tj. písemné hodnocení uplynulého semestru. Dvouletý cyklus je ukončen závěrečnou prací v rozsahu průměrně 8 stran na určené téma nebo kolokviem. Studenti také musí absolvovat 80% přednášek, i zde je vedena „třídní kniha“. Studenti mají klasické vysokoškolské „indexy“, kam se zapisují přednášky a zápočty. Specializovaný blok je ukončen slavnostní promoci, která se příliš neliší od běžných promoci. Harmonogram studia odpovídá vysokoškolskému roku. Do U3V se postupně zapojily všechny fakulty olomoucké univerzity a nabízí mnoho témat, stačí si vybrat. U3V má na filozofické fakultě svou kancelář, kde si zájemci mohou vyřídit

různé záležitosti, podat si přihlášku, seznámit se s tématy (Adamec, 2011, s. 71-73).

Za studium se platí poplatek, v současné době činí 500 Kč za semestr. U3V Palackého univerzity je věcí celé školy a má pobočku v Uherském Hradišti. V rámci studia jsou pořádány exkurze, návštěvy komentovaných výstav, historických objektů v Olomouci (například Arcibiskupský palác, Konvikt, varhany u sv. Mořice). U3V pořádá pro své seniorské studenty také besedy, tábory a jiné aktivity. Informace jsou na stránce <https://u3v.upol.cz/inf-1/>.

5.4 Weby a časopisy s problematikou vzdělávání seniorů, seniorské kluby

O nabízených možnostech vzdělávání seniorů se senioři často dozvídají náhodně, od známých, z médií, z letáku, případně sami hledají nabídky. Jak se zmiňuje Šerák (2009, s. 111-112), v současné době neexistuje zastřešující instituce, která by pravidelně shromažďovala údaje týkající se dalšího vzdělávání. Zájem o tyto informace se přitom neustále zvyšuje a to nejen v rámci republiky, ale i z ciziny. V ČR je situace ztížena tím, že organizace nabízející vzdělávání dospělých nemají registrační povinnost. Občas se vyskytnou pokusy o vytvoření centrální nabídky, ale jde většinou jen o oborové nebo regionální nabídky, spíše věnované dalšímu profesnímu vzdělávání. Situaci zachraňuje například Ústav pro informace ve vzdělávání (<http://sberdat.uiv.cz/rozcestnik/>) nebo NIPOS (Národní informační a poradenské středisko pro kulturu) <http://www.nipos-mk.cz/>, oba weby se však přímo nezabývají seniorským vzděláváním.

Tradičním poskytovatelem vzdělávacích aktivit jsou **knihovny**, které ročně uskuteční stovky besed a přednášek. Jak zmiňuje Šerák (2009, s. 97-106) senioři zde ale nezůstávají stranou, řada knihoven ve svých internetových učebnách poskytuje pravidelně kurzy počítačové gramotnosti: například Knihovna města Olomouce pořádá každý měsíc kurzy na různá témata – Word, úprava foto,..., tyto kurzy nejsou ale prioritně určeny jen seniorům (www.kmol.cz). V současné době řada knihoven nabízí seniorům účast na Virtuální univerzitě třetího věku, kterou pořádá PEF ZU Praha. Knihovny tvoří 44% z cca 250 konzultačních středisek (Nehodová, 2018, s. 18).

Dalšími poskytovateli kurzů jsou dle Šeráka (2009, s. 97-106) školy a školská zařízení, kulturní a osvětové domy, komunitní centra a různé nestátní neziskové

organizace.

Typy vzdělávání dělí Šerák (2009, s. 138-182) takto: kulturní a estetická výchova, muzea a galerie, pohybová a sportovní výchova, cestování a turistika, zdravotní výchova, environmentální výchova, vědecko technická výchova, chataření a chalupaření, jazykové vzdělávání, náboženské a duchovní vzdělávání. Všechny typy jsou nabízeny různými organizátory.

Příklady dobré praxe

Důležitou roli hraje Krajský úřad v Olomouci <https://www.kr-olomoucky.cz/> .

Téměř jeden milión korun plánuje letos investovat Olomoucký kraj do podpory aktivního života seniorů. Peníze mají posloužit například na pořádání speciálních poznávacích akcí, oslavy svátku seniorů nebo vzdělávací projekty.

„Chceme, aby senioři trávili podzim života aktivně a ne, aby žili v odloučení. To je hlavním cílem krajského dotačního programu,“ uvedl hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

Hejtmanství se starším lidem a podpoře rodin věnuje dlouhodobě. Právě propojení generací je dalším záměrem Olomouckého kraje.

„V rámci nového projektu chceme například vybudovat naučnou stezku, po které se společně projdou senioři, jejich děti i vnuci a vnučky. Plánujeme také uspořádat seminář s výživovou poradkyní zaměřený na stravování seniorů,“ dodal náměstek hejtmana Jiří Zemánek.

Na zmiňovaný dotační program chce Olomoucký kraj využít finanční podporu od ministerstva práce a sociálních věcí. První etapa podobného projektu, kterou hejtmanství organizovalo vloni, měla velký ohlas. Zapojily se do ní stovky lidí.

<https://www.kr-olomoucky.cz/hejtmanstvi-podpori-aktivni-zivot-senioru-aktuality-7928.html>

Pokud podle Šeráka (2009, s. 156) zahrneme do vzdělávání i cestování, podílí se na něm i Krajský úřad olomouckého kraje. Pro seniory svého kraje pořádá již několik let poznávací zájezdy poolomouckém kraji. V letošním roce je připraveno 30 „cílů“, každý zájezd je nabízen ve dvou až šesti termínech. Účastník zaplatí 200 Kč, ale dostane

se mu větší „hodnoty“ – cesta pohodlným autobusem, oběd, návštěva hradu, zámku či jeskyně, nástup blízko bydliště. Tyto zájezdy jsou velmi oblíbené, účastníci se pohodlně dostanou až na místo, kam by sami už třeba nikdy nedojeli. Ročně se zájezdů zúčastní až 3 tisíce seniorů. Do přílohy příp. seznam: <http://www.seniorske-cestovani.cz/seznam-vyletu/>

Při krajském úřadě pracuje také **Krajská rada seniorů**, která pořádá pro zájemce mnoho zajímavých akcí. Předsedkyní je paní Milena Hesov . Nutno ovšem podotknout, že pokud zájemce neví přesně, co hledá, na bohatých stránkách krajského úřadu není přímý odkaz.

Krajský úřad vydává také měsíčně noviny **Olomoucký kraj**.

Krajský úřad také finančně podporuje vydávání časopisu **Moravský senior**. Ten vychází měsíčně a je zdarma k dostání v obchodech, knihovnách, cukrárnách, u lékaře. Časopis má průměrně 30 stran, přináší vždy titulní rozhovor se zajímavou osobností, rubriku o zdraví, o konaných akcích, zdravé výživě atp. Nechybí ani křížovka. Časopis má pěknou úpravu a články, které jsou zajímavé i pro mladší občany.

Olomoucký senior: vydává statutární město Olomouc, vychází čtvrtletně, starší čísla jsou volně ke stažení na webu <https://proseniory.olomouc.eu/uvod> .

Časopisy pro seniory

Nabídka časopisů pro seniory je široká. Kromě již zmíněných tiskovin Olomouckého kraje jsou dlouhodobě na trhu například tyto tituly:

Doba seniorů /první noviny českých seniorů, vychází měsíčně, vydává Rada seniorů České republiky. Starší čísla si lze stáhnout a přečíst. Také na příslušném webu Rady seniorů získáme mnoho informací <http://www.rscr.cz/> .

Generace /časopis nejen ro seniory: bohužel tento časopis přestal vycházet, i když byl vcelku oblíbený. Časopis vydávala organizace Život 90 a z finančních důvodů vydávání ukončila. Web <https://www.zivot90.cz/> poskytuje mnoho informací, které se seniorům či osobám, o ně pečujícím, mohou hodit. Také zde je bohatá nabídka aktivit

pro zájemce: například dnes tak oblíbené Trénování paměti, jazykové kurzy, pohybové kurzy, pěvecký sbor, u3v a další. Tento web je opravdu přínosný, protože nabízí informace o zvládnání krizových situací seniorů

Revue 50+ /magazín pro zvědavé seniory: magazín vychází již 14 let, je to měsíčník, celobarevný, „*Je jediným magazínem, který si všímá celého spektra zájmů a potřeb starší generace. Poskytuje užitečné informace z oblasti kultury, naší historie, současného společenského dění, možnostech vzdělávání, cestování, trávení volného času atp. V oblasti zdravotní podporuje Revue 50plus především pocit odpovědnosti za vlastní zdraví a zdravý životní styl. Srozumitelnou a zároveň odborně garantovanou formou přibližuje čtenářům zdravotní problematiku zralého věku, s patřičným důrazem na možnosti prevence. Na dotazy čtenářů z jednotlivých oborů reaguje Revue 50 plus formou poraden.*“ Citace z úvodní webové stránky Stručný přehled článků je na webu, pokud se chceme dozvědět víc, musíme si časopis koupit. Nejen senioři se dozvědí mnoho zajímavých informací a obohatí tím svůj duševní život, ale také se vzdělají... webové stránky také nabízí program Point50+, kde je rozsáhlá nabídka vzdělávacích aktivit pro seniory. Motto časopisu je: Nikdy není pozdě!

Vital -/ 70 stran zkušeností, rozhovory, společnost, zdraví, inspirace, styl

: časopis lze předplatit, články se na webu objeví až po dvou měsících. Web obsahuje opět mnoho informací o a ze života seniorů. Podrobně informuje o centru pro seniory Elpida. Elpida nabízí mnoho kurzů a aktivit, lékařské konzultace, akademii pro seniory, tvůrčí dílny atp. viz nabídka příloha <http://elpida.cz/aktivity-centra-elpida> Součástí stránek je také seznamka.

Toto je jen malý přehled vydávaných periodik, vychází například Brněnský senior, Pražský senior, Olomoucký senior atd. časopisy mají i své weby. *Je samozřejmé, že senioři nechtou jenom časopisy, určené přímo pro ně, dále se věnují četbě svých oblíbených časopisů, které četli v dřívějších letech či objevují nové tituly, které přináší nové informace z oboru, který je zajímá. Také čtení časopisů (i knih) přispívá k aktivitě seniorů a podporuje jejich sebevzdělávání.*

Praktická část

6.1 Cíl průzkumu

Cílem empirické části bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou názory seniorů na vzdělávání ve vyšším věku, jaké jsou klady a zápory tohoto vzdělávání, zjistit co jsou senioři ochotni pro vzdělání udělat, případně co jim brání se vzdělávání účastnit a jak se tyto aktivity odráží na kvalitě života seniorů.

Metoda: Pro zjišťování veškerých údajů jsme použili metodu kvantitativního výzkumu, sestavili jsme jednoduchý dotazník Survio- nástroj pro tvorbu internetových dotazníků. Systém [Survio.com](https://www.surveymonkey.com) nabízí snadnou tvorbu dotazníků, formulářů či anket.

Dotazník má 6 základních otázek a 2 doplňující a to je pohlaví respondenta a jeho věk. Expedovali jsme cca 170 dotazníků, návratnost byla 133 dotazníků, tj. 78 %.

6.2. Průběh dotazníkového šetření:

Ke sběru odpovědí jsme využili osobní setkávání a elektronickou poštu. Nejvyšší návratnost dotazníků byla v U3V na Filozofické fakultě UP v Olomouci, kde jsme osobně navštívili přednášku 3. ročníku specializovaného běhu Kapitoly z českých dějin a 3. ročníku specializovaného běhu Vybrané kapitoly z dějin 19. a 20. století. Všichni respondenti ochotně dotazník vyplnili. Emailovou poštu jsme využili na základě kontaktů (rodičů a známých), zde byla návratnost cca 80 %. Při setkávání s respondenty jsme se setkali s přívětivým přijetím, záporná reakce byla pouze jedna. Z respondentů, kteří nám odpovídali, byla nejstarší žena 81 let a nejmladší byl muž 55 let. Získávání odpovědí probíhalo během měsíce února 2018.

Zpracování dat : Získaná data jsme zpracovali a vyhodnotili pomocí počítačového programu Survio a Microsoft Excel. Použitím těchto programů jsme získali výsledky v absolutních číslech i v procentech a sestavili výsledků do tabulky u jednotlivých odpovědí. Hodnoty jsme zaokrouhlili na jedno desetinné místo.

6.3 V průzkumu jsme použili tento dotazník:

Vzdělávání seniorů – cesta ke kvalitě života ve třetím věku

Dobrý den, věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Získaná data budou použita při tvorbě bakalářské práce. Dotazník je anonymní. Děkuji za vyplnění.

1. Víte o možnosti vzdělávání seniorů?

Například Univerzita třetího věku (U3V), Akademie třetího věku, Kluby aktivního stáří, Virtuální U3V, různé kurzy apod.

A. ANO

B. NE

2. Využíváte nabídek celoživotního vzdělávání?

Například U3V, Akademie třetího věku, Viz u otázky 1.

A. ANO

B. NE

3. Jak často se chcete vzdělávání věnovat?

A. Jednorázově

B. Opakovaně

C. Nemám o tyto aktivity zájem

4. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli „nemám zájem“, vyberte prosím důvod.

A. Dostupnost/vzdálenost školicího střediska

- B. Zdravotní důvody
- C. Finanční důvody
- D. Nabízená témata mě nezaujala
- E. Jiná

5. Co Vám účast na seniorském vzdělávání přineslo/přináší ?

Označte prosím odpověď, která je pro Vás nejdůležitější.

- A. Nové poznatky a vědomosti
- B. Společenská setkávání
- C. Smysluplné využití času
- D. Zlepšení zdravotního stavu
- E. Jiná

6. Při vzdělávání se dnes často používá počítač a internet. Jste schopni/ochotni s nimi pracovat?

- A. ANO – práci s počítačem a internetem ovládám
- B. NE – práci s počítačem a internetem neovládám
- C. NEUMÍM – ale rád/ráda se naučím používat
- D. Odradí mě to, nechci se to učit

7. Jste:

- A. Žena
- B. Muž

8. Kolik je Vám let?

.....

6.4 Analýza výsledků dotazníkového šetření

Vzhledem ke stavu naší společnosti se některé výsledky daly předpokládat, například je obecně známo, že ženy jsou v mnoha aktivitách více zastoupeny než muži, což se také potvrdilo. Dnešní senioři jsou v podstatně lepší psychické i fyzické kondici, takže pojem senior se posouvá do vyššího věku, věk 60 – 74 let se podle světové zdravotnické

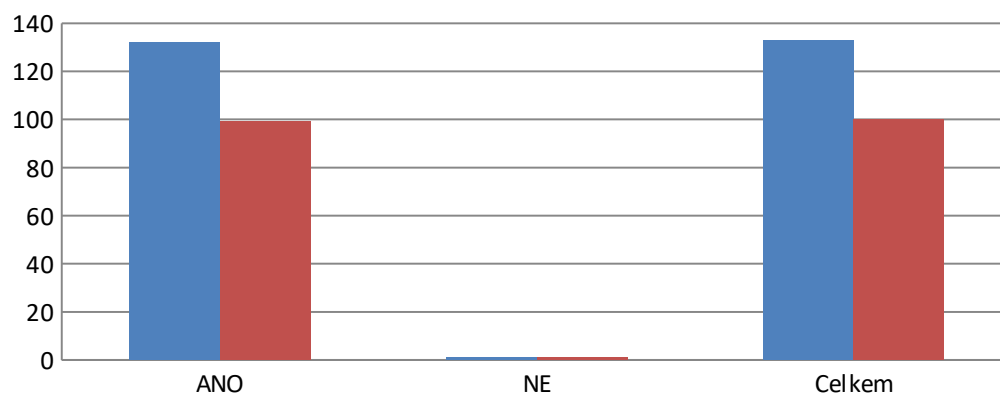
organizace bere jako „vyšší věk nebo rané stáří“. Z toho vyplývá, že lidé, kteří jsou dnes v tomto věku, se během své pracovní kariéry museli naučit používat moderní technologie, měnit pracovní postupy, používat moderní pomůcky, internet, počítačové programy, mobilní telefony a podobně. Podle toho také vypadají odpovědi na naše otázky v dotazníku. Lidé se lépe orientují ve světě kolem sebe, znají možnosti vzdělávání, umí si informace dohledat na internetu i v knihách. Přesto tato generace stále dává přednost osobní účasti a možnosti setkávání se s lidmi podobných zájmů.

Otázka č. 1: Víte o možnosti vzdělávání seniorů?

ANO	132	99 %
-----	-----	------

NE	1	1 %
Celkem	133	100 %

Víte o možnosti vzdělávání seniorů ?

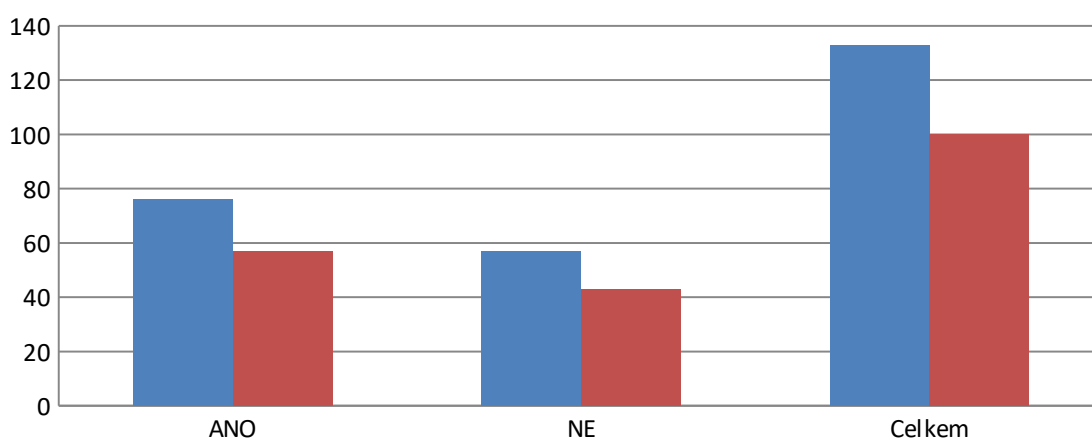


Z odpovědí je patrné, že dnešní senioři jsou velmi dobře informovaní. Přesto nemůžeme výsledek úplně zobecnit, řada seniorů o možnostech neví, nezajímá je to, žijí jiným způsobem života. Překvapilo nás, že do dotazníku odpověď „ne“ zvolil pouze jeden respondent. Přesnější výsledek by si vyžádal více času a rozšíření působnosti = odpovědi nám poskytlí respondenti většinou z města a jistě se na výsledku podílí i účast posluchačů U3V v Olomouci.

Otázka č. 2 : Využíváte nabídek celoživotního vzdělávání?

ANO	76	57 %
NE	57	43 %
Celkem	133	100 %

Navštěvujete kurzy celoživotního vzdělávání ?



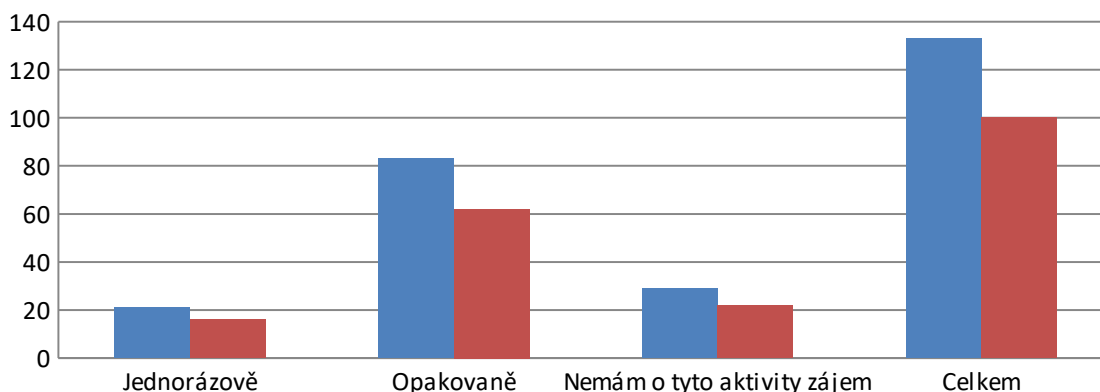
Z odpovědí vyplývá, že i když respondenti o možnostech vzdělávání vědí, nevyhledávají je z různých důvodů, ovšem nadpoloviční většina se vzdělávání účastní. Důvody zjistíme v některé z dalších otázek.

Otázka č. 3 : Jak často se chcete vzdělávání věnovat?

Jednorázově	21	16 %
Opakovaně	83	62 %

Nemám o tyto aktivity zájem	29	22 %
Celkem	133	100 %

Jak často se chcete vzdělávání věnovat?

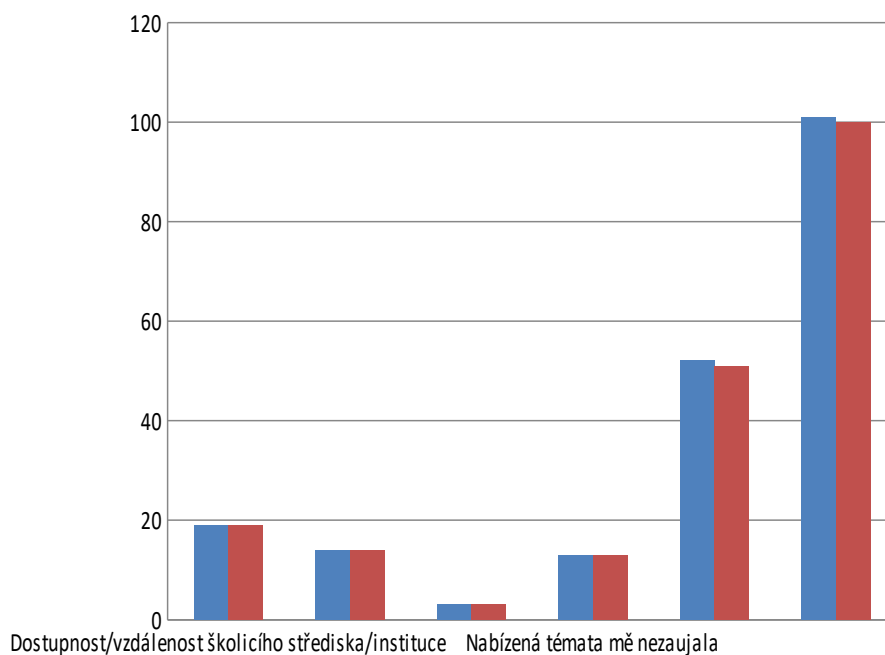


Také z odpovědí na otázku č. 3 je vidět, že respondenti se o vzdělávání zajímají a to opakovaně. Přesto část odpovídá, že se zúčastní jednorázově (16%) a nemalá část respondentů se o nabízené kurzy, U3V a podobně nezajímá vůbec (22%). Většina respondentů (62%) má však zájem o tyto aktivity opakovaně a hodlá jim věnovat nejen svůj čas, ale také například finance (doprava, školné,...). Jde zejména o studenty U3V, kde jeden vzdělávací cyklus je rozdělen až na 6 semestrů. Ti respondenti, kteří navštěvují kurzy jednorázově, si vybírají krátkodobé studium či jednotlivé přednášky. Ani ti, co odpověděli, že nemají zájem o tyto aktivity, se vzdělávání nevyhýbají, jen volí jiné formy využití svého volného času

Otázka č. 4 : Pokud jste na předchozí otázku odpověděli "nemám zájem", vyberte prosím důvod

Dostupnost/vzdálenost školicího střediska/instituce	19	19 %
Zdravotní důvody	14	14 %
Finanční důvody	3	3 %
Nabízená témata mě nezaujala	13	13 %
Jiná odpověď	52	51 %
Celkem	101	100 %

Pokud jste na předchozí otázku odpověděli "nemám zájem", vyberte prosím důvod



V odpovědích na tuto otázku zdánlivě nesouhlasí počty odpovědí s počty těch respondentů, kteří se nechtějí účastnit nebo se účastnili jednorázově (50 respondentů).

Nabízené možnosti využili i ti, co se vzdělávání účastní, ale něco už jim návštěvy komplikuje, případně z těchto důvodů se v budoucnu nebudou moci vzdělávání účastnit. Někteří účastníci U3V v Olomouci na přednášky dojíždí i ze vzdálených míst (Šumperk, Bruntál, Krnov,...) a s přibývajícím věkem je cesta finančně i fyzicky náročná. Přesto 52 respondentů označilo odpověď „jiná“, někteří vypsali, proč se neúčastní. Z odpovědí „proč ne“ vybíráme například:

- *Mám více aktivit, pravidelnost nemohu zajistit*
- *Četba, cestování, práce na zahradě, vnoučata*
- *Věnuji se hře na různé hudební nástroje*
- *Potřebné informace najdu na internetu*
- *Jsem zaměstnána, nedostatek času*
- *Dennodenně se starám o rodiče*

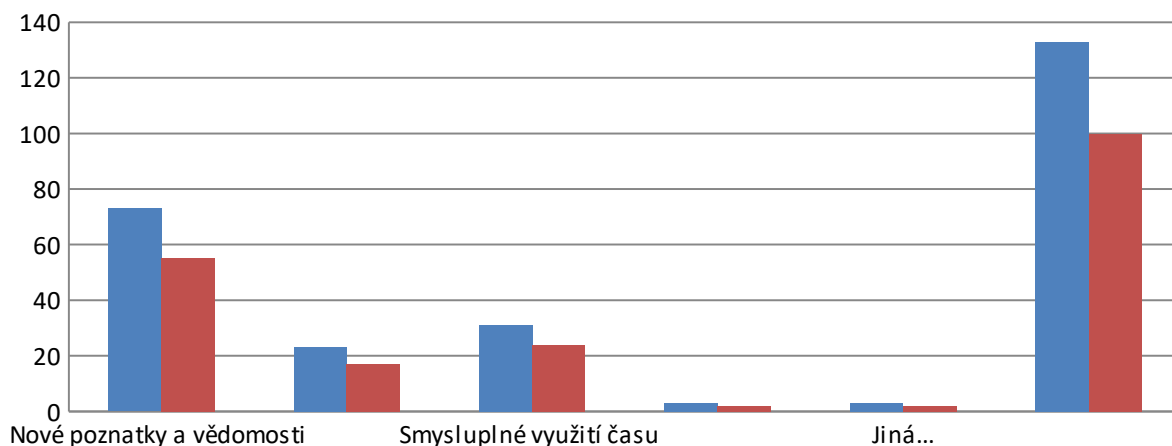
Pokud byla vybrána možnost „jiná“, nejčastější odpovědí byl uváděn nedostatek času. I tato odpověď je vlastně pozitivní a vypovídá o tom, že tito senioři nestojí stranou od života, žijí aktivně a mají jiné koníčky. Pravděpodobně se také účastní vzdělávacích aktivit, i když to za vzdělávání nepovažují. Tuto možnost odvozujeme z osobních rozhovorů, kdy část respondentů se domnívala, že pokud nechodí do U3V, nevzdělávají se. Přehlédli patrně poznámku u otázek, kde jsme vyjmenovali i jiné aktivity.

Otázka č. 5 : Co Vám účast na seniorském vzdělávání přineslo/přináší?

Nové poznatky a vědomosti	73	55 %
Společenská setkávání	23	17 %
Smysluplné využití času	31	24 %

Zlepšení zdravotního stavu	3	2 %
Jiná...	3	2 %
Celkem	133	100 %

Co Vám účast na seniorském vzdělávání přineslo/přináší?



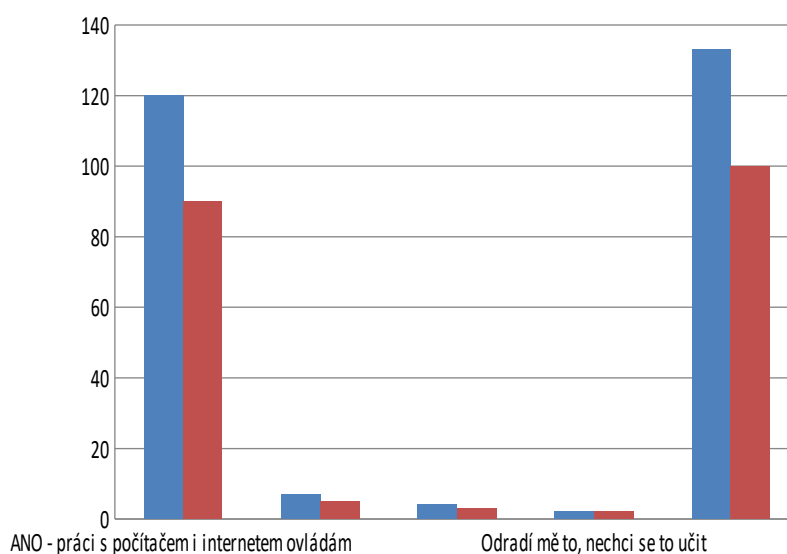
Příjemné zjištění přinesla otázka číslo 5. Více jak polovina respondentů (55%) se vzdělávání účastní hlavně proto, že mají zájem se něco nového dozvědět, to znamená, že nevzdávají účast na aktivním životě a snaží se držet krok s dobou. Nové poznatky a vědomosti procvičují mozek a paměť. Nemalá část respondentů (17%) vítá možnost setkávání se se stejně naladěnými lidmi, se kterými si mohou pohovořit na určité téma a dobře si s nimi rozumí. Smysluplné využití volného času vidí v návštěvě kurzu, U3V a podobně 24%, respondentů a dokonce 3 respondenti označili i možnost „zlepšení zdravotního stavu“. Zdá se prokázané, že vzdělávání přináší seniorům obohacení duševního i společenského života a má dobrý vliv i na kvalitu jejich života.

Otázka č. 6 : Při vzdělávání se dnes často používá počítač a internet. Jste schopni/ochotni s nimi pracovat?

ANO – práci s počítačem i internetem ovládám	120	90 %
--	-----	------

NE – práci s počítačem a internetem neovládám	7	5 %
NEUMÍM – ale rád/ráda se naučím používat	4	3 %
Odradí mě to, nechci se to učit	2	2 %
Celkem	133	100 %

Při vzdělávání se dnes často používá počítač a internet. Jste schopni/ochotni s nimi pracovat?



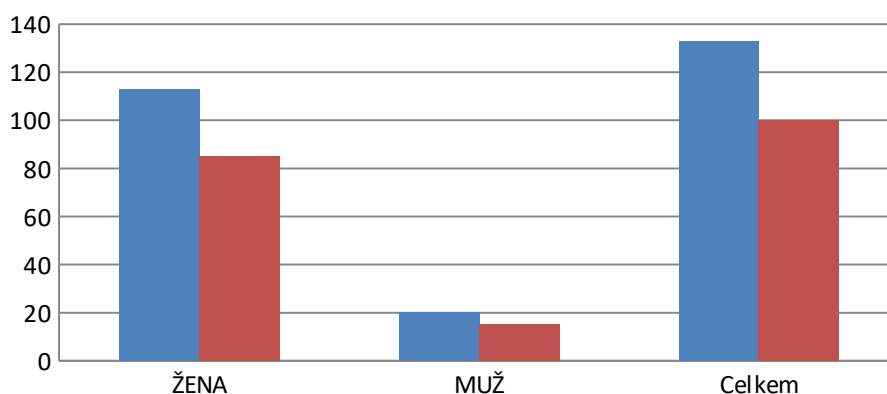
Odpovědi na otázku číslo 6 nás příjemně překvapily, ukázalo se, že 90 % respondentů umí používat počítač a internet, což odpovídá našemu předpokladu z úvodu k analýze dat. Optimistická byla také odpověď 4 respondentů, že se to rádi naučí. Výsledek – více jak 90 % respondentů umí využívat moderní techniku nebo se to chce naučit. Ale ani tady nemůžeme generalizovat, jak jsme uvedli v úvodu, část dotazníků vyplňovali posluchači U3V Olomouc. Neznamená to však, že by v malých městech a vesnicích žili méně vzdělaní lidé, ti mají ovšem návštěvu U3V složitější – dopravní spojení, vzdálenost, zdraví, finanční důvody. V současné době je možné se účastnit i virtuální U3V, kdy posluchači mohou studovat z domova, ale musí splnit určité podmínky, tj. například účastnit se lekcí v některém konzultačním středisku. Testy pak mohou dělat z domova pomocí internetu.

Také odpovědi na otázku číslo 6 svědčí o tom, že dnešní senioři jsou aktivní, mají zájem se vzdělávat, setkávat a něco nového se naučit.

Otázka č. 7: Jste ...

Žena	113	85 %
Muž	20	15 %
Celkem	133	100 %

Jste :



Podle předpokladu, z výsledku vyplývá, že ženy jsou aktivnější než muži, že to ale bude tak výrazný rozdíl, mě přece jen překvapilo. Bohužel se potvrzuje tendence, že ženy se víc zajímají o věci veřejné, více se zajímají o své zdraví, více se účastní různých aktivit.

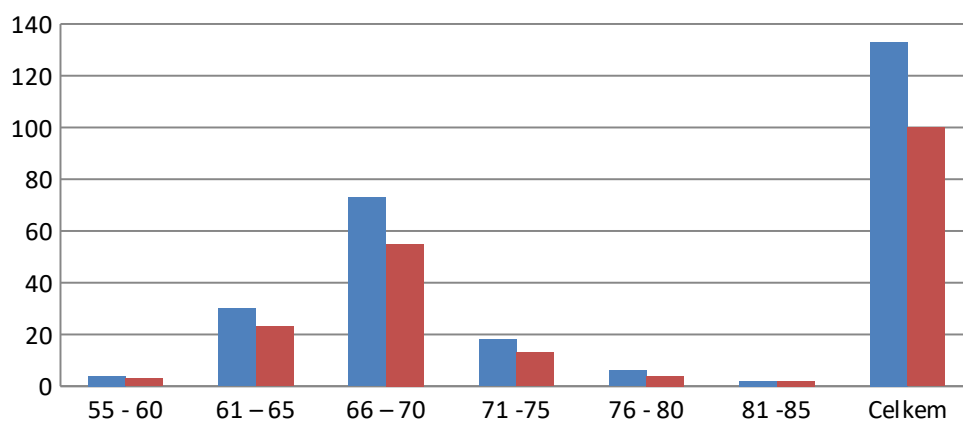
Otázka č. 8 : Kolik je Vám let?

Respondenti vypisovali svůj věk číslem nebo slovem. Z výsledků jsme vytvořili tabulku věku v pětiletých cyklech. Jak jsme uvedli výše, nejmladší účastník byl muž ve věku 55

let, nejstarší dvě ženy ve věku 81 let.

55 - 60	4	3 %
61 – 65	30	23 %
66 – 70	73	55 %
71 -75	18	13 %
76 - 80	6	4 %
81 -85	2	2 %
Celkem	133	100 %

Kolik je Vám let ?



Nejsilněji zastoupená věková skupina jsou lidé ve věku 66 -70 let (55%), dále věková skupina 61 – 65 let (23%). Na třetím místě je věková skupina 71 – 75 let (13%). Ostatní věkové skupiny se pohybují ve výši 2 – 4 %, celkem jde o 12 lidí. Z věkového rozložení respondentů je patrné, že mladší senioři ještě nemají tolik volného času, aby se mohli účastnit vzdělávání, část z nich pravděpodobně chodí ještě do zaměstnání. Také respondentů nad 76 let je málo, může to vypovídat o jejich zhoršeném zdravotním stavu, nedostatku financí, menší motivaci, potížích s dopravou.

Závěr

Stáří je odrazem celého prožitého života, proto je důležité žít plnohodnotný, naplněný

život, což má velký význam v rámci kvality života i ve stáří. Dnešní doba přináší trend aktivního stárnutí a vytváří obraz seniora, kterému nekončí život společně s odchodem do penze. Senior dnešní doby má mnoho nabídek a možností, jak trávit volný čas a realizovat své sny a nesplněné přání. Stáří by mělo být obdobím odpočinku, věnování se zálibám a zájmům. V tomto čase se senioři také mohou vzdělávat, rozšiřovat své obzory a to hlavně pro své vnitřní uspokojení a naplnění. Životní zkušenosti mohou předávat okolí, obzvláště mladé generaci. Rozvahou, trpělivostí, vyrovnaností a moudrostí lze překonávat překážky a to i v dnešní moderní technické době.

V teoretické části bakalářské práce jsme se snažili popsat stárnutí jako přirozenou součást života a popsat k jakým změnám dochází. Také jsme se zmínili a o prodlužujícím životě a rostoucí silné generaci třetího věku. Nastínili jsme pohledy na stáří a zmínili se o životním stylu seniorů a popsali pojem volný čas. V další kapitole jsme se zaměřili na kvalitu života a její determinanty. Dále jsme se zaměřili na volnočasové aktivity, zájmy, vzdělávání a jejich nabídky, weby a časopisy pro seniory.

Empirická část práce obsahuje výzkum, který jsme prováděli prostřednictvím dotazníků. Dotazník a položené otázky splnily svůj účel. Zjistili jsme, jak jsou senioři informovaní o možnostech vzdělávání, jak jsou ochotni využívat svůj čas a vzdělávat se/ případně se neúčastnit, co jim vzdělávání přináší, co od něj očekávají a co jim brání se vzdělávání účastnit. Dále jsme zjistili, že podle předpokladu jsou aktivnější ženy, nejaktivnější skupinou jsou lidé ve věku 61 – 70 let. Nejvíce se odpovědi lišily v otázce pohlaví respondentů. Ženy 85 % a muži jen 15%, muži se pravděpodobně věnují jiným zálibám. Většina seniorů, kteří vyplnili náš dotazník, je schopna a ochotna pracovat s moderními technologiemi.

Domníváme se, že naše tvrzení potvrdilo naše vědomosti o životě seniorů, podporující trend aktivního stáří a celoživotního vzdělávání pro lepší kvalitu života.

Anotace

Bakalářská práce pojednává o kvalitě života a o možnostech celoživotního vzdělávání. Shrnuje existující poznatky o stárnutí a stáří, včetně demografických údajů

stárnutí populace. Popisuje kvalitu života a její determinanty. Dále zaměřuje pozornost na výběr aktivit ve volném čase a vzdělávání. Poukazuje na důležitost aktivního stáří, rozšiřování obzorů a participaci a úspěšně tím čelit problémům, jako je osamělost a izolovanost. Závěr práce je věnován empirickému průzkumu, jehož cílem je prozkoumat úroveň kvality života v rámci celoživotního vzdělávání.

Klíčová slova: stáří, senior, aktivní, volný čas, vzdělávání, kvalita života

Annotation

The bachelor thesis deals with the quality of life and the possibilities of lifelong learning. It summarizes the existing knowledge of aging and aging, including demographics of aging populations. It describes the quality of life and its determinants. It also focuses on the selection of leisure activities and education. It highlights the importance of active aging, expanding horizons and participation, and successfully tackling issues such as loneliness and isolation. The conclusion of the thesis is devoted to the empirical survey, which aims at exploring the level of quality of life in lifelong learning

Keywords: senior, active, leisure, education, quality of life

Seznam použité literatury

I. ADAMEC, Petr, ed. a KRYŠTOF, David, ed. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. 1. vyd. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky, 2011. 135 s.

ISBN 978-80-210-5640-4.

2.BEDNAŘÍKOVÁ, I., SPÁČILOVÁ, S. Možnosti rozvoje sociálního kapitálu seniorů. In: BALOGOVÁ, B.; SKYBA, M. (eds.) *Sociální kapitál státnutia – přítomnosť nikdy nestarne. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou konanej 29. novembra 2013 v Prešove. ACTA FACULTATIS PHILOSOPHICAE UNIVERSITATIS PREŠOVIENSIS. Spoločenskovedný zborník 35 (AFPh UP 457/496)*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2014. s. 55-66. ISBN 978-80-555-1083-5.

3.BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Kapitoly z andragogiky 1*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 77 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 978-80-244-3248-9

4.BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Kapitoly z andragogiky 2*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 80 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 978-80-244-3249-6.

5.DANIELOVÁ, Lenka, ed. et al. *Celoživotní učení v podmínkách středních a vysokých škol*. Vyd. 1. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 2013. 314 s. Monografie. ISBN 978-80-7375-918-6.

6.DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.

7.GAJDUŠKOVÁ, Helena et al. *Senioři v komunitní knihovně: metodický materiál*. Vyd. 1. Vsetín: Masarykova veřejná knihovna, 2008. 24 s. ISBN 978-80-254-1968-7.

8.GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.

9.HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

10.KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 202 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2169-9.

11.KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011, 101 s. ISBN 978-80-7315-223-9.

12.KOZÁKOVÁ, Zdeňka a MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-6.

13. *Kvalita života ve stáří: národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. Vyd. 1. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. 55 s. ISBN 978-80-86878-65-2.
14. MUŽÍK, Jaroslav. *Profesní vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2012. 263 s. Vzdělávání dospělých. ISBN 978-80-7357-738-4.
15. MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života seniorů*. 1. vydání. Brno: MSD, 2017. s. 163 ISBN 978-80-7392-260-3.
16. MÜHLPACHR, P. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, s.r.o., 2008, 203 s., ISBN: 978-80-7392-072-2
17. NEHODOVÁ, Klára, ed. *10 let Virtuální Univerzity třetího věku: zájmového vysokoškolského vzdělávání pro seniory v regionech*. Vyd. 1. Praha: ČZU v Praze, 2018. 427 s. ISBN 9788021328563.
18. PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.
19. PETŘKOVÁ, Anna a Rozálie ČORNANIČOVÁ, 2004. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0879-1.
20. RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost stárne*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995. 192 s. Rubikon; Sv. 1. Spisy Filoz. fak. MU; Č. 303. ISBN 80-210-1155-6.
21. SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 225 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.
22. ŠERÁK, Michal, *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vydání 1. Praha: Portál: 2009. 208 stran ISBN 978-80-7367-551-6.
23. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 232 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8.
24. TOMEŠ, Igor a ŠÁMALOVÁ, Kateřina, ed. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Vydání 1. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2017. 254 stran ISBN 978-80-246-3612-2.
25. VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. 1.vyd. Brno: MU, 2005, 143 s., ISBN 80-210-3754-7
26. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: dospělost, stáří*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s., ISBN 978-80-246-1318-5

27. VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Kvalita života starších dospělých a seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci*. Brno: MSD, 2010. 200, [14] s. ISBN 978-80-7392-130-9.
28. VÁŽANSKÝ, Mojmír a SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s., příl. ISBN 80-901737-9-9.
29. VIDOVIČOVÁ, L., GREGOROVÁ E. *Mainstreaming věku jako strategie managementu populací se stárnoucí demografickou strukturou*. Praha : VÚPSV, 2007.

Internetové zdroje

- <http://www.i60.cz/index.html>
- <http://www.seniorrevue.cz/>
- <http://www.helpnet.cz/seniori/weby-pro-seniory>
- https://ona.idnes.cz/japonske-tipy-na-dlouhy-zivot-dkb-/zdravi.aspx?c=A081215_101609_vase-telo_bad
- <https://u3v.upol.cz/inf-1/>
- <http://sberdat.uiv.cz/rozcestnik/>
- <http://www.nipos-mk.cz/>
- www.kmol.cz
- <https://www.kr-olomoucky.cz/>
- <https://www.kr-olomoucky.cz/hejtmanstvi-podpori-aktivni-zivot-senioru-aktuality-7928.html>
- <http://www.seniorske-cestovani.cz/seznam-vyletu/>
- <https://proseniory.olomouc.eu/uvod/>
- <http://www.rscr.cz/>
- <https://www.zivot90.cz/>
- <http://elpida.cz/aktivity-centra-elpida>
- *E-senior.czu.cz: portál vzdělávání seniorů* [online]. [cit. 2018-05-23]. Dostupné z: <https://e-senior.czu.cz/>

Seznam příloh

příloha č.1- dotazník

příloha č.2- rozvrh

příloha č.3-závěrečné semináře

příloha č.1

Vzdělávání seniorů – cesta ke kvalitě života ve třetím věku

Dobrý den, věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Získaná data budou použita při tvorbě bakalářské práce. Dotazník je anonymní. Děkuji za vyplnění.

9. Víte o možnosti vzdělávání seniorů?

Například Univerzita třetího věku (U3V), Akademie třetího věku, Kluby aktivního stáří, Virtuální U3V, různé kurzy apod.

A. ANO

B. NE

10. Využíváte nabídek celoživotního vzdělávání?

Například U3V, Akademie třetího věku, Viz u otázky 1.

A. ANO

B. NE

11. Jak často se chcete vzdělávání věnovat?

A. Jednorázově

B. Opakovaně

C. Nemám o tyto aktivity zájem

12. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli „nemám zájem“, vyberte prosím důvod.

A. Dostupnost/vzdálenost školicího střediska

- B. Zdravotní důvody
- C. Finanční důvody
- D. Nabízená témata mě nezaujala
- E. Jiná

13.Co Vám účast na seniorském vzdělávání přineslo/přináší ?

Označte prosím odpověď, která je pro Vás nejdůležitější.

- A. Nové poznatky a vědomosti
- B. Společenská setkávání
- C. Smysluplné využití času
- D. Zlepšení zdravotního stavu
- E. Jiná

14.Při vzdělávání se dnes často používá počítač a internet. Jste schopni/ochotni s nimi pracovat?

- A. ANO – práci s počítačem a internetem ovládám
- B. NE – práci s počítačem a internetem neovládám
- C. NEUMÍM – ale rád/ráda se naučím používat
- D. Odradí mě to, nechci se to učit

15.Jste:

- A. Žena
- B. Muž

16.Kolik je Vám let?

Příloha č.2

Vybrané kapitoly z dějin 19. a 20. století

Garant: Mgr. Martin Zdražil

Ročník: **3. ročník**

Místo konání: **Vlastivědné muzeum
v Olomouci**

**Sál Václava III.,
Radeckého sál,
Nám. Republiky 5**

Doba konání: **středa od 11:00 do
12:30**

Program pro letní semestr 2017/18

- 14. 2. 2018** **Uničovský zlatý poklad**
Mgr. Filip Hradil
- 28. 2. 2018** **Orální historie jako metoda výzkumu soudobých
dějin. Vznik orální historie v České republice a
zkušenosti z pěstování historických výzkumů
prostřednictvím rozhovorů s pamětníky**
PhDr. Pavel Urbášek
- 14. 3. 2018** **Poválečné Československo a únor 1948**
PhDr. Pavel Kopeček, Ph.D.
- 28. 3. 2018** **50. a 60. léta 20. století v Československu**
PhDr. Pavel Kopeček, Ph.D.
- 11. 4. 2018** **Sportovní architektura**
Mgr. Robert Šrek
- 25. 4. 2018** **Normalizace – důsledky pro českou společnost a
„Poučení“ z ní**
PhDr. Karel Podolský
- 9. 5. 2018** **Národní fronta Čechů a Slováků 1945-1990**
Mgr. Pavel Krákora, Ph.D.
- Bude
upřesněno** **Exkurze - Sportovní architektura v Olomouci**
Mgr. Robert Šrek

Příloha č.3

Závěrečné semináře

jsou určeny pouze pro posluchače VU3V

KS Klatovy, pátek 18. 5. 2018

Slavnostní Závěrečný seminář k 10. výročí zahájení výuky VU3V
v Plzeňském kraji a k 15. výročí Konzultačního střediska PEF
ČZU v Praze pro distanční výuku v Klatovech

**pořádají PEF ČZU v Praze a Město Klatovy
za technické podpory Úhlava, o. p. s. a MAS Pošumaví, z. s.**

Program semináře:

1. Zahájení slavnostního semináře
2. Projevy zástupců Města Klatovy a PEF ČZU v Praze
3. Vystoupení zástupců absolventů KS PEF ČZU v Praze
4. Vystoupení administrátora KS Klatovy, Úhlava, o. p. s.
5. Vyhodnocení letního semestru VU3V
6. Závěr semináře
7. Kulturní vystoupení

Kontaktní osoba, Ing. Jiří Hamhalter

tel., email: hamhalter@uhlava.cz, 376 311 745, 724 020 904

Místo konání: **Kulturní dům Družba**, Domažlická 767, Klatovy.

Termín: **pátek 18. 5. 2018.**

Čas: **10:00 hodin**, příchod možný od 9:00 hodin.

Kapacita sálu: 360 osob.

Bezbariérový přístup: Ano, pouze po individuální domluvě předem.

Občerstvení: 100,- Kč/osoba (chlebíček, koláček, káva, čaj, voda)

**Úhrada občerstvení je nedílnou součástí vstupu na
Závěrečný seminář.**

Způsob platby: Předem na účet KS. Údaje k platbě budou sděleny na základě přihlášení.

Oběd: Individuálně. V budově KD, restaurace Družba.
Restaurace v okolí náměstí: U Katakomb, Střelnice, Ennius, TEP, Beránek, doporučujeme rezervaci. Bufet Slavie.

Odpolední program:

Bude probíhat od 13,00 – 16,30 hod. Rozřazení přihlášených KS na jednotlivé časy prohlídek je v kompetenci organizujícího konzultačního střediska podle nahlášeného zájmu účastníků a vhodné logistiky.

1. **komentovaná prohlídka Pavilonu skla Klatovy**, PASK, Hostašova 917

Jedna z největších a nejcennějších evropských sbírek skla s více

než

700 kusy. Lötž z Klášterského Mlýna u Rejštejna. V termínu semináře i výstava „Příběhy českých sklářských ateliérů“. www.pask-klatovy.cz

Prohlídka bezbariérová, na cca 60 min.

Kapacita 75 osob, skupinky max. 25 osob.

Plné vstupné 50,- Kč, seniorské vstupné od 65 let 30,- Kč. *Pozn. podle počtu návštěvníků může být poskytnuta skupinová sleva, lze zakoupit také kombinovanou zlevněnou vstupenku i do Katakomb.*

Platba bude hrazena na místě prohlídky v hotovosti.

2. komentovaná prohlídka klatovských katakomb, Denisova ul.

Expozice je věnována barokním jezuitským Klatovům, jejíž součástí jsou rovněž pietní prostory, kde spočívají mumifikovaná těla, www.katakomyby.cz

Prohlídka na cca 60 min.

Kapacita 75 osob, skupinky max. 25 osob.

Plné vstupné 90,- Kč, seniorské vstupné od 65 let 50,- Kč. *Pozn. podle počtu návštěvníků může být poskytnuta skupinová sleva na místě,*

lze zakoupit také kombinovanou zlevněnou vstupenku do PASK.

Platba bude hrazena na místě prohlídky v hotovosti.

3. prohlídka Vlastivědného muzea Dr. Hostaše, Hostašova 1

Vedle stálé expozice věnované historii a vývoji v regionu je možné navštívit další tematické výstavy, v termínu semináře např. „Šperk, ozdoba ženy“, „Fochtle a vohánky“ - výstava vějířů, „Drahé kameny v klenotnictví“. www.muzeum.klatovynet.cz

Prohlídka není časově omezena.

kapacita 120 osob, skupinky max. 40 osob.

Plné vstupné 60,- Kč, seniorské vstupné nad 65 let 30,- Kč.

V den konání semináře bude vstupné v rámci Mezinárodního dne muzeí zdarma.

4. Barokní lékárna U Bílého jednorozce, nám. Míru 149.

Komentovaná prohlídka jedné z mála památek tohoto druhu v Evropě, podávající věrný obraz práce apatykáře i prostředí lékárny z 18. století. K vidění jsou ukázky zbytků původních léčiv, starých lékárenských nástrojů i léčebných metod. www.muzeum.klatovynet.cz

Prohlídka trvá cca 30 minut.

Kapacita 75 osob, skupinky max. 25 osob.

Plné vstupné 80,- Kč, seniorské vstupné nad 65 let 50,- Kč.

V den konání semináře bude vstupné v rámci Mezinárodního dne muzeí zdarma.

5. **Historické centrum Klatov**, komentované prohlídky

Prohlídky historického centra spojené se seznámením s historií Klatov: městské opevnění, arciděkanský kostel, náměstí s Černou věží a radnicí, jezuitský komplex, dominikánský klášter a další.

Prohlídka trvá cca 90 minut.

Kapacita 80 osob, skupinky max. 40 osob.

Sraz na náměstí Míru u kašny, přesný čas sdělí organizující KS.

Cena: 50,- Kč/osobu, platba předem na účet. (Příslušné údaje budou sděleny na základě přihlášení.)

6. **Černá věž**, individuální prohlídka.

Výstup na 81 metrů vysokou dominantu města, 226 schodů.

Plné vstupné 40,- Kč, seniorské vstupné nad 65 let 20,- Kč.

Individuální program:

- Vodní hrad Švihov, cca 10 km, www.hradsvihov.cz.
- Hrad, zámek a galerie Klenová: cca 10 km, www.gkk.cz/cs/pro-navstevniky/hrad-a-zamek.
- Městys Chudenice, cca 15 km
 - * starý Czerninský zámek a muzeum, www.zamekchudenice.cz.
 - * Zámek Lázeň sv. Wolfganga, www.zameklazen.cz.
 - * Rozhledna Bolfánek a Americká zahrada: arboretum, www.otisk.org/rozhledna-bolfanek.

Doprava

Vlak: z vlakového hl. nádraží busem MHD č. 2, stanice „U Škodovky“

Autobus: z autobusového nádraží busem MHD č. 2, stanice „U Škodovky“
Autobusy: Parkování autobusů je v Jiráskově ulici, „U hradeb“, na druhé

straně centra města; další možnosti, nejedná se o přímo vyhrazená parkoviště pro busy, jsou u obchodního centra Škodovka, prodejna Penny Market, či ve Voříškově ulici, proti úřadu práce. Na parkoviště u KD mají autobusy (nosnost mostu) vjezd zakázán.