

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2014 – 2016

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Lenka Baránková

Význam učení a vzdělávání seniorů

Praha 2016

Vedoucí diplomové práce:

doc. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED STUDIES

2014 – 2016

DIPLOMA THESIS

Lenka Baránková

The importance of learning and education of seniors

Prague 2016

The Diploma Thesis Work Supervisor:

doc. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 25. 2. 2016

Lenka Baránková

Poděkování

Chtěla bych moc poděkovat panu doc. PhDr. Jaroslavu Veteškovi, Ph.D. za odborné vedení a za pomoc při zpracování mé práce.

Anotace

Diplomová práce se věnuje problematice učení a vzdělávání seniorů, které se stává nedílnou součástí života všech lidí v kontextu celoživotního učení. Práce vymezuje základní pojmy a popisuje současné trendy ve vzdělávání seniorů. Mapuje možnosti zapojení seniorů do vzdělávacího procesu a poukazuje i na možná omezení a překážky. Je zde zmíněn i aktuální přístup společnosti k této stále početnější skupině obyvatel.

Klíčová slova

Aktivizace, celoživotní učení, edukace, gerontagogika, kompetence k učení, kvalita života, senior, stáří, univerzita třetího věku

Annotation

The diploma thesis is devoted to learning and education for the elderly, which becomes an integral part of life for all people in the context of lifelong learning. It defines basic terms and discusses current trends in the education of seniors. Maps out the possibility of involvement of seniors in the educational process and points to possible restrictions and obstacles. There is also mentioned the current company's approach to this ever-growing population group.

Keywords

Activation, education, gerontagogy, learning competencies, lifelong learning, old age, quality of life, the University of the Third Age

OBSAH

ÚVOD	8
1 CHARAKTERISTIKA CELOŽIVOTNÍHO UČENÍ	10
1.1 Formální, neformální a informální učení	10
1.2 Celoživotní učení v mezinárodních dokumentech	12
2 SENIOŘI JAKO SPECIFICKÁ CÍLOVÁ SKUPINA ANDRAGOGIKY	15
2.1 Charakteristika stáří	16
2.2 Kvalita života	17
2.3 Třetí fáze života	20
2.4 Stáří a stárnutí v dokumentech	21
3 VÝZNAM UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	23
3.1 Funkce vzdělávání seniorů	23
3.2 Psychosociální aspekty vzdělávání seniorů	24
3.3 Aktivizace seniorů	26
3.4 Mezilidská komunikace	28
3.5 Mezigenerační učení	32
4 POTŘEBY SENIORŮ	36
4.1 Druhý životní program	37
4.2 Volnočasové aktivity	39
4.3 Seberealizace	40
5 MOŽNOSTI UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V ČR	43
5.1 Akademie třetího věku	43
5.1.1 Analýza aktuální nabídky vzdělávání seniorů	44
5.2 Univerzity třetího věku	46
5.2.1 Analýza aktuální nabídky univerzit třetího věku	48
6 ANKETA	54
6.1 Anketní otázky (stáří)	54
6.2 Anketní otázky 65+ (učení a vzdělávání)	61
6.3 Analýza	67
ZÁVĚR	70
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	75
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	82
SEZNAM PŘÍLOH	82

ÚVOD

V současném hektickém a obrovskou rychlostí se měnícím světě už nikdo nepochybuje o tom, že je potřeba se neustále vzdělávat a to po celou dobu našeho života. Systém, kdy byli lidé po absolvování počátečního (profesního) vzdělávání, zaměstnání v jednom podniku po celý svůj život, je už neoddiskutovatelnou minulostí. Dnešní doba má přívlastek „informační“ (či znalostní). Nejdůležitější pro nynější globalizující se společnost jsou informace. S překotným rozvojem vědy a techniky jsme zahrnováni stále novými a novými informacemi. S tím jde ruku v ruce vývoj moderních komunikačních a informačních technologií.

Mezi další fenomény naší doby patří i doposud nevídané demografické změny a zvraty v sociální oblasti. Jmenujme například degradaci instituce manželství, resp. partnerství, které bylo dříve považováno za bezpečnou a naplňující lidskou přirozenost. Samozřejmě potřeba člověka sdílet svou radost, bolest, svůj život se spřízněnou duší se rozplynula v bouřlivé době, která dává jednoznačně přednost požitkům a materiálním statkům. Počet tzv. „singlů“ začíná být až v rozporu s lidskou společností jako takovou.

Výše zmíněná informační technika umožňuje lidem nebývalou dostupnost informací, ale i komunikaci bez nutnosti se potkávat „face to face“. Komunikace se tak odlidšťuje a lidé se přestávají scházet a zavírají se v bytech a v domech a paradoxně čím více existuje možností komunikace, tím existuje více osamělých lidí. Ač obklopeni množstvím sociálních sítí, jsou lidé sami a osamocení. S tím bezprostředně souvisí další znak naší současné společnosti a to je potřeba narůstající skupiny seniorů učit se orientovat v době a učit se používat stále novou a dokonalejší komunikační techniku.

Populace 21. století stárne. Je to dáno jedinečnými objevy a úspěchy na poli lékařské vědy. Lidé se dožívají stále vyššího věku a mnoho doposud smrtelných chorob je nyní léčitelných, nebo lékaři dokáží alespoň prodloužit pacientům život. Jsme také lépe než dříve informováni o zdravém životním stylu, orientujeme se ve výběru zdravých potravin a máme i povědomí o příznivém vlivu pohybových aktivit. Délka života se významně prodlužuje.

S tím souvisí další zvrat, který přináší tato doba. Pohled na vlastní stáří. Vzpomeňme na babičku Boženy Němcové. Stará vetchá stařenka se šátkem na hlavě, sedící na zápraží a čekající na Barunku. Této osůbce bylo 55 let! Současní

pětapadesátníci jsou lidé v plné síle. Denně pracují, řídí auta, jsou upravení, díky možnostem současné estetické medicíny a kosmetickému průmyslu vypadají o deset let mladší. Mnoho mužů v tomto věku zakládá další rodiny a plodí děti, vedou firmy, žijí plnohodnotným životem. Nemálo žen je matkami dětí školou povinných. Všichni se chceme dožít vysokého věku, ale nikdo nechce být starý. Je to dáno i současným nastavením naší společnosti, která se dívá na seniory jako na přítěž. Vznikl ageismus, jako důsledek změny statusu seniorů. Kvalitativní změny v jednotlivých fázích lidského života vedou k diskriminaci. Nejpočetnější skupinou, které se ageismus týká jsou senioři.

Jednou z možností, jak změnit pohled na stáří a na seniory je určitě vzdělávání, a to jak vzdělávání a zvyšování informovanosti těch mladších o starších tak i působení na pohled těch starších na mladší. Je potřeba připravit se na období, kdy už nebudeme patřit do produktivní kategorie. Dělat vše pro to, abychom nebyli osamělí, abychom nebyli vyloučeni ze společnosti, abychom mohli čelit smutku. Oblast vzdělávání nabízí mnoho možností jak smysluplně naplnit čas, který nově v určitém věku získáme, jak držet krok s mladší generací, jak se udržet na trhu práce a čelit chudobě, která seniory ohrožuje. Jak si uchovat psychické i fyzické zdraví do vysokého věku a jak si udržet životní úroveň.

1. CHARAKTERISTIKA CELOŽIVOTNÍHO UČENÍ

„Současný svět je globální, superturbulentní, superkonkurenční. Vše je vzájemně propojeno, doslova „vše souvisí se vším“ (Souček, 2013, s. 2).

Doba ve které žijeme je plná změn, které se týkají všech lidí napříč generacemi. Čemu nerozumíme, toho se obvykle bojíme. Neznámé věci nás nervují a zahánějí do kouta. Řešením je tedy poznávat, učit se a porozumět. Logicky musel vzniknout systém, postavený na učení všech, bez rozdílu věku. Nejde o prodlužování povinné školní docházky nebo rozšíření současných vzdělávacích systémů. Jedná se o zcela nový pohled na učení a vzdělávání jedince a společnosti, tedy ideálně celého lidstva.

„Ekonomické a jiné důvody vedou k tomu, aby se vzdělávání stávalo dostupným pro všechny občany, v kterémkoli věku, a to v souladu s jejich potřebami a zájmy. K tomu je nutno také vytvářet motivaci lidí k celoživotnímu učení“ (Průcha a spol., 2009, s. 33).

1.1 Formální, neformální a informální učení

Poslední dobou se upřednostňuje používání pojmu „celoživotní učení“ před „celoživotní vzdělávání“ (dále jen „CŽU“). Klade se tak důraz na roli jedince, který není jen pasivní příjemce informací. Přesný význam pojmu nabízí Andragogický slovník (Průcha, Veteška, 2014, s. 60), *„Celoživotní učení/vzdělávání: Veškeré účelné formalizované i neformální činnosti související s učením, které se průběžně realizují s cílem dosáhnout zdokonalení znalostí, dovedností a odborných předpokladů. V ideálním případě představuje nepřetržitý proces, který předpokládá komplementaritu a prolínání uvedených forem učení v průběhu celého života“.*

Znalosti a dovednosti lze získat různými cestami a způsoby. Všechny druhy učení mají své místo v systému celoživotního učení a společnost by je měla podporovat. Druhy učení se dělí na formální, neformální a informální.

Formální učení – se odehrává ve formálních vzdělávacích institucích, tedy ve školách, má normativně vymezené cíle, funkce obsahy, prostředky a způsoby

hodnocení. Výstupem je poté oficiální certifikát, který je společensky uznávaný a potvrzuje dosažený stupeň vzdělání (vysvědčení, diplom, titul atp.)

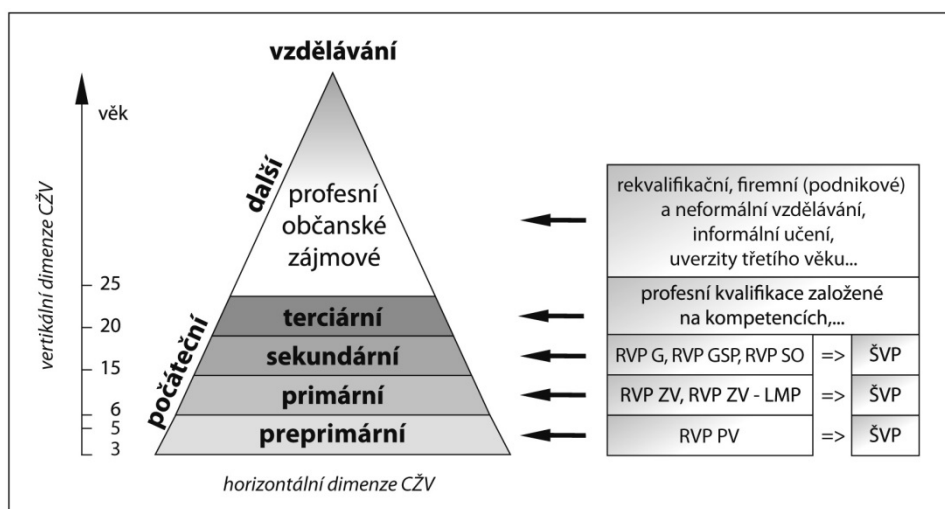
Neformální učení – je oblast systematických a organizovaných vzdělávacích aktivit, ke kterým dochází mimo oficiální vzdělávací systém. Jedná se o oficiální vzdělávací aktivity a programy, ale mimo školní prostředí. Jmenujme například jazykové kurzy, počítačové kurzy, kurzy autoškoly, rozličné volnočasové aktivity, školení a přednášky. Podmínkou je vedení těchto vzdělávacích aktivit odborníky.

Informální učení – je nezáměrné získávání vědomostí, dovedností, postojů a zkušeností při každodenních činnostech v rodině, v práci i ve chvílích volna. Důležitou roli zde hraje sociální prostředí i mezilidská interakce. Patří sem i individuální sebevzdělávání. Informální učení je neorganizované, instituciálně nekoordinované a nesystematické. Je zpravidla spontánní a má zásadní význam pro rozvoj naší osobnosti. Všechny typy učení by měly tvořit homogenní celek a umožňovat získávání různých kvalifikací a kompetencí kdykoliv během celého života (Šerák, 2009).

Aplikaci formálního, neformálního a informálního učení do vzdělávací politiky České republiky ve struktuře vzdělávání uvádí tabulka 1. Model zahrnuje vertikální linii, tedy celoživotní dimenzi ve smyslu věku i horizontální, myšleno v celé šíři životní cesty jedince. Obě tyto dimenze tvoří komplexní, propojený celek.

„V České republice se ročně účastní nějakého typu dalšího vzdělávání zhruba 29% občanů ve věku 25 – 64 let, zatímco průměr EU je 25 – 42 %“ (Vyhnánková, 2007, s. 85).

Obrázek 1: Model celoživotního vzdělávání – aplikace v ČR



Zdroj: Veteška (2010, s. 64).

„Celoživotní učení se však dotýká pouze otázky časového rozmezí. Proto byl zaveden aktualizovaný pojem „všeživotního učení“ (life-wide learning), které se týká vzdělávání v celé rozmanitosti aktivit člověka. Smysl všeživotního učení je také v tom, že přináší posun od institucionálního pojetí k rozvoji dalších forem vzdělávání. Detailnější strukturaci všeživotního učení nalezneme v Memorandu o celoživotním učení (2000)“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 61).

1.2 CŽU v mezinárodních dokumentech

Rok 1996 byl vyhlášen rokem celoživotního vzdělávání. V tomto roce vyšly tři významné dokumenty týkající se dané problematiky. Jsou to:

Učení: dosažitelný poklad, je zpráva pro UNESCO, Mezinárodní komise pro výchovu a vzdělávání v XXI. století. Tato komise tvořená experty z celého světa byla ustanovena Federico Mayorem, generálním ředitelem UNESCO. Vedl ji Jacques Delors, bývalý prezident Evropské komise. Zpráva byla výsledkem konzultací a analýz ve světovém měřítku, které byly provedeny během tří let. Vyústěním byl návrh ustavení celoživotního učení.

Celoživotní učení pro všechny, je referát ze schůze výchovně vzdělávacího výboru na ministerské úrovni. Jeho obsah tvoří přehled hlavních politických otázek o kterých diskutovali ministři výchovy, dále plný text Comminiqué, které na schůzi ministři vydali a také výzkumné podklady připravené pro tuto schůzi OECD. Referát je vědeckou analýzou dostupných faktů o současné situaci a potřebách ve výchově, učení a vzdělávání pro budoucnost. Tento dokument je jeden z nejdůležitějších, protože zahrnuje dohodu ministrů výchovy OECD o důležitosti a nutnosti celoživotního učení a vzdělávání a strategiích k jeho uskutečňování.

Bílá kniha o vzdělávání. Dokument byl připraven díky iniciativě Édity Cressonové, komisařky pro výzkum, výchovu a vzdělávání a komisaře pro pracovní a sociální záležitosti Pádraiga Flynna se souhlasem komisaře pro průmyslové záležitosti, informace a telekomunikační technologie Martina Bangemanna. Tento dokument přinesl přehled společenských a ekonomických faktorů v Evropském společenství, které

mají vliv na výchovu a vzdělávání. Zdůrazňuje potřebu *učící se společnosti* a přináší doporučení pro členské státy Evropského společenství.

Dokumenty mají společné myšlenky, mezi které patří důraz kladený na používání médií a vzdělávacích technologií, návrhy na vytváření partnerství, které by přesahovalo rámec veřejných institucí a financování. Věnují se také sociálním problémům, kterým musí společnost čelit a řešení vidí právě v důležité úloze výchovy a vzdělávání. Dále vyzdvihují školy druhé šance, ale věnují více pozornosti dětem než dospělým, obzvláště co se základního vzdělání týče. Dokumenty se shodují v úvahách o nutnosti a přínosech uznávání znalostí a dovedností nabytých mimo formální školní systém (Mühlpachr, 2009, s. 126).

Ve zprávě UNESCO jsou naznačeny čtyři základní prvky celoživotního učení. Zpráva se jmenuje velmi příznačně **Učení je skryté bohatství**:

1. Učit se poznávat, tedy učit se učit a získávat co nejširší všeobecné poznatky.
2. Učit se jednat a konat, tedy tvořivě zasahovat do prostředí, ve kterém člověk žije a řešit problémy se kterými se setkává.
3. Učit se spolupracovat, tedy snažit se pochopit druhé lidi, poznávat jejich potřeby, cíle a zájmy, pochopit vzájemné závislosti v mezilidské interakci a zvyšovat schopnosti vzájemného porozumění.
4. Učit se být, tedy žít zodpovědně s větší osobní autonomií, mít samostatný úsudek, rozvíjet osobnostní potenciál a zdokonalovat své komunikační dovednosti (Bratská In Krivohlavý, 2011, s. 129)

V České republice byly zformovány následující strategické směry pro rozvoj celoživotního učení:

1. Uznávání, prostupnost

Uznávány by měly být všechny typy učení a vzdělávání a to od školní výuky po nabývání zkušeností v rodinách, komunitách a na pracovišti. To vše na základě výsledků tohoto vzdělávání.

2. Rovný přístup

Velkou roli zde hraje různorodost a dostupnost nabídky vzdělávání na všech úrovních, další vzdělávání nevyjímaje, která namotivuje skupiny populace s rozdílnými předpoklady i zájmy k účasti na vzdělávání. Je třeba neustále podporovat sociálně

znevýhodněné skupiny a zároveň věnovat potřebnou péči i nadaným a talentovaným jedincům.

3. Funkční gramotnost

Funkční gramotností se rozumí schopnost jedince orientovat se v oblasti informací. Mezi nové požadavky na trhu práce patří orientace na klíčové kompetence, které jsou charakterizovány především svou přenositelností, tedy možností jejich využití v nových, nepředvídatelných situacích a to jak v osobním, tak v pracovním životě.

4. Sociální partnerství

Pro sjednocování vzdělávání s potřebami trhu práce je důležitá podpora rozličných mechanismů a forem spolupráce oblasti vzdělávání a sociálních partnerů na všech úrovních.

5. Stimulace poptávky

Poptávka směrem k počátečnímu vzdělávání je v České republice stále vysoká. Určitá část populace však stále nedosahuje dostatečné úrovně vzdělání a odchází předčasně ze vzdělávání. Nezíská tak potřebnou kvalifikaci pro uplatnitelnost na trhu práce.

6. Kvalita

Formální procedury zajistí, že daná složka odpovídá požadavkům dané normy, jako minimální standard. Je však nutná podpora neformálních iniciativ, které poskytnou uživatelům informace a vybaví je rozhodovacími kritérii a přispějí tak ke „*kultuře kvality*“. Vnější hodnocení by mělo být doplněno o prvek sebehodnocení.

7. Poradenství

Prioritním úkolem je vytvoření komplexního informačního a poradenského systému, který bude dostupný veškeré populaci po celý život, na základě propojení už existujících kapacit a možností.

(Veteška a kol., 2011)

2. SENIOŘI JAKO SPECIFICKÁ CÍLOVÁ SKUPINA ANDRAGOGIKY

Populace starších a starých lidí vykazuje některé specifické rysy. Je velmi heterogenní. Je potřeba vzít v úvahu jedinečnost vloh a osobnostních rysů, které se s věkem neztrácejí a které prošly různou mírou rozvoje během mládí a středního věku.

Tito lidé mají za sebou mnoho zkušeností. Mají rozdílné návyky, odlišná vzdělání, různorodé profesní cesty, životní způsob. Mají utvořený hodnotový systém a životní názor. Jsou v různých sociálně ekonomických situacích, které jsou dány i životními událostmi, které určitý věk může přinášet, jako je například ovdovění, osamělost, děti či vnoučata a vztahy s nimi atp. Senioři se velmi liší ve svých životních podmínkách a to jak v tělesné i duševní kondici, tak ve svých potřebách a nárocích. Jsou ale hlavně sami sebou a potom teprve lidmi určité věkové kategorie.

„... z toho plyne jak nezbytnost plurality a variability případných seniorských vzdělávacích programů, tak nepřijatelnost simplifikovaného přístupu, schematismu, odosobňování či minimalizace a uniformnosti potřeb stáří. (Mühlpachr, 2009, s. 37).

Je tedy nutný individuální přístup, který ctí v každém jedinci především jedinečnou individuální bytost a to až do nejvyššího věku.

Seniorská populace se vyvíjí a proměňuje. Nynější generace seniorů, která prožila své produktivní období po 2. světové válce, má obecně vyšší vzdělanostní strukturu, je aktivnější a přiměřeně náročnější a ženy jsou emancipovanější. Image stáří a sociální role seniorů se také mění. Prožívání vyššího a vysokého věku je velmi individuální, ale rozhodně nelze posuzovat generaci seniorů podle věku. V současné době je věk pouhé číslo, které o ničem nevypovídá. A přesto, jak poznamenává Hasmanová Marhánková (2013), jsou senioři častěji v povědomí jako pasivní, závislí a smutní lidé, než jako lidé aktivní, hledající nové zájmy, vzdělávající se a aktivně se zapojující do komunity.

Zajímavý je koncept úspěšného stárnutí, který klade důraz na uvědomělé zlepšování zdravotního a funkčního stavu stárnoucích osob. Klade důraz na to, že některé faktory, které ovlivňují kvalitu života starších jedinců, lze významně ovlivnit. Například způsobem života, aktivitou či pasivitou nebo subjektivním hodnocením a prožíváním (Mühlpachr, 2009).

2.1 Charakteristika stáří

Charakterizovat pojem stáří není lehké. Existují různé úhly pohledu na toto životní období. Na stáří můžeme nahlížet jako na poslední etapu života, ale z pohledu pozitivní psychologie ho můžeme vnímat i velmi individuálně, jako velmi subjektivní záležitost. Křivohlavý (2011) tuto možnost demonstruje na příkladu vrcholového krasobruslaře, který musí pro své „stáří“ ukončit profesionální kariéru, přestože mu není ani 30 let, nebo píše o 93 leté ženě, která se dokáže naučit během dne Ludolfovo číslo na 100 číslic.

Pro sjednocení uvádí čtyři základní fáze života člověka:

První fáze – mládí (0 až 30 let)

Druhá fáze – střední věk, dospělost (30 až 65 let)

Třetí fáze – život v důchodu (bez ohledu na to, zda důchod dostává či nikoli, 65 až 85 let)

Čtvrtá fáze – příprava na odchod, odchod (85 a více) = dlouhověci
(Tamtéž)

Ondráková a spol. (2012) se přiklání ke kalendářnímu dělení jako k nejobjektivnějšímu. Uvádí, že se v dřívějších výzkumech, které zahrnovaly jako možné ukazatele seniorského věku fyzický stav, věk, ztrátu duševní svěžesti a autonomie, špatnou přizpůsobivost změnám, odchod do důchodu atp. nedospělo k objektivnímu rozdělení.

„Kalendářní věk jako jediný objektivní faktor ... je faktorem přirozeným a to zejména na základě potřeby cílenosti určitých programů na úrovni nadnárodní, národní a nižší. Kalendářní věk je relativně jednoduše statisticky zachytitelný“ (Tamtéž, s. 14).

Stáří je spojeno s řadou změn v oblasti sociální. Dochází ke změnám rolí, mění se způsob dosavadního života a mění se i zajištění ekonomické. To souvisí s odchodem do důchodu. Lidský život lze z pohledu sociálního rozčlenit na:

První věk, předproduktivní (dětství a mládí – růst, vývoj, vzdělávání, příprava profesní, období nabývání znalostí a zkušeností)

Druhý věk, produktivní (dospělost – biologická, sociální a pracovní produktivita)

Třetí věk, postproduktivní (to evokuje obrázek stáří jako doby poklesu zdatnosti a období bez produktivního přínosu, což svádí k podceňování, diskriminaci, minimalizování potřeb, snižování ekonomické úrovně a vyzdvihuje roli pracovní a kolektivně výrobní a potlačující rovinu osobnostního rozvoje, který trvá až do smrti)

Čtvrtý věk, někdy též fáze závislosti (což je opět zavádějící, protože vytváří dojem zákonité nesoběstačnosti a odporuje možnosti úspěšného stárnutí a samostatnosti zdravého stáří do nejpokročilejšího věku)

(Mühlplachr 2009, s. 19).

Mezi nejčastější členění, které se poslední dobou používá je dělení stáří:

65 – 74 Mladí senioři (adaptace na důchod, aktivity, seberealizace)

75 – 84 Staří senioři (změna funkční zdatnosti, příznačná medicínská problematika, specifický průběh nemocí)

85 a více Velmi staří senioři (sledování soběstačnosti a zabezpečení)

(Tamtéž)

Haškovcová (2010) uvádí pro druhou polovinu lidského života následující dělení:

45 – 59 let, střední, zralý věk

60 – 74 let, vyšší věk, rané stáří

75 – 89 let, senium, vlastní stáří

90 a více, dlouhověkost

„Je třeba zdůraznit, že každý člověk stárne již od zrození a každý stárne „jinak“. Proces stárnutí je vždy diskontinuitní, což znamená, že v některých obdobích svého života člověk stárne rychleji, v jiných pomaleji. Proto známe „staré mladíky“ a „mladé staříky“ (Tamtéž, s. 20).

2.2 Kvalita života

Kvalitu života tvoří mnoho aspektů. Jde o zdraví duševní i tělesné, o příslušnost k sociálním skupinám jako je rodina a přátelé, o pocit naplnění potřeb bydlení, zaměstnání, souvisí s naplněním lidské potřeby poznání tedy se vzděláváním atp.

Kvalita života je veličina, která je vnímána velmi subjektivně. V současném světě, který je orientovaný ekonomicky, je kvalita života souborem vlastností a podmínek jedince pro život a zároveň vlastností celé společnosti s její až chorobnou zaměřeností na zisk, úspěch a materiální bohatství (Průcha, Veteška, 2014).

„Kvalita života se dotýká pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zahrnuje hledání klíčových faktorů bytí a sebepochopení. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka“ (Křivohlavý, 2011, s. 124).

S prodlužováním lidského života je spojena logická úvaha nad tím, jak kvalitně jedinec svůj život prožívá a jestli bude život i v pozdějším období, po významné změně životní situace, plnohodnotný a naplňující. Každou životní fázi je třeba prožít, ne pouze přežít.

WHO definuje kvalitu života každého jedince jako individuální vnímání vlastní pozice v kontextu kultury v níž žije a ve vztahu k vlastním cílům, očekáváním, životním standardům a zájmům.

Do pojmu kvalita života musíme zařadit jak subjektivní náhled, tak objektivní působení vnějších podmínek. Jedná se o souhrn vnitřních i vnějších aspektů. Jak ukazuje následující tabulka, promítá se do kvality života i filozofická otázka smyslu života z pohledu jedince i jeho okolí. Jedná se o komplexní náhled ekonomického, ekologického, biologického, sociálního, kulturně-politického i vlastního individuálního prožívání (Veteška, 2016).

Tabulka 1: Čtyři kvality života

	VNĚJŠÍ KVALITY	VNITŘNÍ KVALITY
předpoklady	vhodnost prostředí životní prostředí sociální kapitál prosperita životní úroveň	životaschopnost jedince psychologický kapitál adaptivní potenciál zdraví způsobilost
výsledky	užitečnost života vyšší hodnoty než přežití transcendentální koncepce	vlastní hodnocení života subjektivní pohoda spokojenost šťěstí

Zdroj: Veenhovenová (In Salivarová, Veteška, 2014, s. 18).

Mühlpachr ve své knize Gerontopedagogika (2009, s. 137) zdůrazňuje, že kvalita života je velice subjektivní a individuální. „*Představuje různé věci pro různé lidi a v různém čase*“. Co se stárí týká, každý stárne jinak, což se odráží i v kvalitě života jedinců v postproduktivním věku. Vedle věku, zdravotního stavu, tedy psychické a fyzické výkonnosti, se do kvality lidského života odráží i pohlaví. Čevela a kol. (2014) uvádí, že ve starším věku převažují ženy. Při narození je počet mužů lehce vyšší, na 100 děvčat připadá asi 106 chlapců, ve věku 60 až 69 let je to 100 mužů na 120 žen. Ve skupině 70 až 79 je to už 160 žen a u 80ti letých připadá 230 žen na 100 mužů. U vyšší věkové kategorie můžeme hovořit až o čtyřnásobku. Mezi další důležité faktory podílející se na kvalitě života starších lidí patří rodinná situace, úroveň dosaženého vzdělání, dosavadní životní úroveň, kultivovanost atp.

Tabulka 2: Věkové složení obyvatelstva podle věkových skupin, muži a ženy k 1.1. daného roku, střední varianta projekce do roku 2066, vybrané roky.

A) Rok 2012

Věková skupina	počet	Podíl na populaci ČR (%)	Podíl žen ve věkové skupině (%)
65 - 74 let	996 996	9,4	55,6
75 – 84 let	542 467	5,1	62,6
85+	160 900	1,5	71,4

B) Rok 2017

Věková skupina	počet	Podíl na populaci ČR (%)	Podíl žen ve věkové skupině (%)
65 - 74 let	1 229 841	11,5	54,9
75 – 84 let	572 354	5,3	61,0
85+	201 607	1,9	69,5

C) Rok 2025

Věková skupina	počet	Podíl na populaci ČR (%)	Podíl žen ve věkové skupině (%)
65 - 74 let	1 247 517	11,5	53,8
75 – 84 let	867 757	8,0	59,0
85+	245 602	2,3	67,9

Zdroj: Čevela (2014, s. 25)

Šerák (2009) shrnuje vše, co patří pod pojem „kvalita života“ ve vztahu k seniorům, do následujících hlavních priorit:

- zajištěnost (základní biologické životní potřeby)
- autonomie (zachování rozhodovacích kompetencí)
- participace (aktivní zapojení do společenských procesů)
- důstojnost (respekt společnosti, zajištění kvality života)
- seberealizace (saturace vlastních zájmů)

O kvalitě vlastního života začínáme uvažovat ve chvíli, kdy dochází k zásadní změně naší životní situace. Jedním z těchto zlomových momentů může být i odchod ze zaměstnání, ztráta partnera či přechod do rezidenčního zařízení pro seniory.

2.3 Třetí fáze života

„Úkolem třetího úseku životní cesty je kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále ještě snaží podílet se na kulturním dědictví a předávat je dál ... duchovně zrát a dozrát“ (Křivohlavý, 2011, s. 84).

Jde tedy o to, jak naplnit svůj čas v této fázi života k co největší subjektivní spokojenosti. Lidé zvládají každou fázi života o to lépe, o co úspěšnější byli ve fázi předchozí. Ve stáří se většinou nevytvářejí nové zájmy, ale rozvíjejí se stávající, nebo se člověk vrací k něčemu, co ho zaujalo v dřívějších dobách.

Mezi nové problémy, které musí člověk v této fázi řešit, patří přechod do důchodu, pátrání po nových úkolech, musí se vyrovnávat se ztrátou svých blízkých, s vlastními omezeními a krizemi a v neposlední řadě musí pečovat o své nemocné a nemohoucí blízké. Výhodou starších jsou zkušenosti, které na své dosavadní cestě životem nasbírali. Ty tvoří jakousi moudrost věku, která nepochybně patří mezi klady pokročilejšího věku (Beneš, 2014).

Velkou roli ve způsobu prožívání třetí fáze života hraje vnímání sebe sama jako „starého člověka“. Toto vnímání je velmi individuální a mění se s životními rolemi. Například pocit stáří prohlubuje fakt, že se jedinec stane prarodičem. Hodně vnímají svůj věk lidé při odchodu do důchodu, tedy s penzionováním. Obzvláště pokud se

začnou srovnávat se svými vrstevníky, kteří zůstávají ekonomicky aktivní. Největší roli ale hraje fyzický stav. Od zdravotní situace se samozřejmě odvíjí i spokojenost s každým úsekem života, což platí dvojnásob o třetí fázi života. (Sýkorová, 2007).

„Zralý a moudrý člověk se projevuje jako spokojená osobnost, která je vděčná za to, co život přinesl. Vyzrálý a moudrý člověk umí nejenom vymezit svá přání a tužby, ale také se těšit z každodenních maličkostí a očekávat příjemné. Umí přiznat chybu a omluvit se za ní, používá zdravý rozum a umí odmítnout co nechce. Bývá kritický k sobě, ale umí být i prospěšný a velkorysý ... sám sebe nepodceňuje, ale také nepřeceňuje“ (Wolf In Benešová, 2014, s. 34).

2.4 Stáří a stárnutí v dokumentech

Že je problematika stáří a stárnutí vážně pojímaným tématem, dokazuje i celá řada aktivit na mezinárodní a národní úrovni i existence mnoha strategických a koncepčních dokumentů. Uvedme alespoň stručný výčet.

V České republice byl připraven **Národní plán přípravy na stárnutí pro období let 2003-2007** na který navázal **Národní program přípravy na stárnutí pro období let 2008-2012**. Ten vedl k realizaci **Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro roky 2013-2017**. Rok 2012 byl vyhlášen **Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity**, k němuž se připojila i Česká republika. Koordinátorem pro naši republiku bylo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR.

Za zmínku stojí i rok 1998, kdy Organizace spojených národů vyhlásila 1. říjen **Mezinárodním dnem seniorů**.

Již zmiňovaný strategický dokument Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 stanovil následující priority, na které je třeba se v souvislosti se stárnutím populace připravit:

- *zajištění a ochranu lidských práv starších osob*
- *CŽU*
- *zaměstnávání starších pracovníků a seniorů v souvislosti se systémem důchodového zabezpečení*
- *dobrovolnictví a mezigenerační spolupráci*

- *zabezpečení kvalitního prostředí pro život seniorů*
- *zdravé stárnutí*
- *péči o křehké seniory, kteří mají omezenou soběstačnost*

(Salivarová, Veteška, 2014, s. 43)

Velmi důležitý je i projekt, který vznikl v reakci na stále se zvyšující počet osob postižených Alzheimerovou chorobou. Vdobě, kdy Evropské unii předsedala Francie, tedy v roce 2008, zveřejnila „Plán Alzheimer“. Francie se v něm věnuje třem hlavním oblastem – péči, osvětě a výzkumu. V České republice v této souvislosti vznikla

Iniciativa Alzheimer, která si stanovila následující cíle:

- zlepšit podmínky pro rozvoj služeb pro nemocné Alzheimerovou chorobou
- zlepšit podmínky pro rozvoj služeb pro pečující o nemocné s touto diagnózou
- zvýšit informovanost o Alzheimerově chorobě, o úskalích, která s ní souvisí a o možnostech řešení
- vytvořit zdroje financování pro podporu stanovených cílů

(Tamtéž)

3 VÝZNAM UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Součástí andragogiky, která se zabývá vzděláváním dospělých, resp. seniorů a péčí o ně, je gerontagogika. Jejím předmětem je hlavně podpora aktivního přístupu k životu a jeho plnohodnotné prožívání. Jak je uvedeno v Andragogickém slovníku, je gerontagogika specifikována jako aplikovaná vědní disciplína, která se zabývá jak výchovou a vzděláváním ke stáří, učení se stárnout, tak aktivizací a vzděláváním ve stáří (Průcha, Veteška, 2014). Nedílnou součástí andragogiky je poradenství, které většina klientů vyhledává, protože prožívá určitou míru vnitřní bolesti. V případě starších lidí se může týkat konkrétního neštěstí, které je zasáhlo, jako například ztráta někoho blízkého, ale může se jednat i o dlouhodobější záležitosti a potřebu pomoci vyrovnat se s novou životní fází (Dryden, 2008).

3.1 Funkce vzdělávání seniorů

Jak uvádí Salivarová a Veteška (2014) lze vzdělávání seniorů rozdělit do čtyř oblastí:

Preventivní, zabývající se především informováním o záležitostech týkajících se úspěšného stárnutí z pohledu fyzického i psychického zdraví;

Rehabilitační, například trénink paměti;

Volnočasovou, která pomáhá s volnočasovými aktivitami, sociálními kontakty a s animací života;

Anticipační, ve smyslu předjímání nových skutečností;

Palán a Langer (2008) uvádí rozdělení funkcí vzdělávání seniorů následovně:

Všeobecně vzdělávací (získávání poznatků, informací a dovedností);

Kulturně-umělecké (kultivace osobnosti prostřednictvím umění a kultury);

Poradenské (sociálně psychologické – zaměřené na uchování přiměřené kvality života v oblasti sociálních vztahů a psychického rozvoje);

Zdravotní (zaměřené na aktivity, směřující k udržení relativního zdraví a předcházení a oddalování omezení, která vyplývají ze stárnutí);

Právní a jiné poradenství.

Jedná se tedy o funkce preventivní, rehabilitační, anticipační, adaptační, kompenzační, aktivační, relaxační, mezigeneračního působení a kultivační“.

Výzkumy v oblasti psychologie ukazují, že starší a staří lidé kladou větší důraz na smysluplnost činnosti, což hraje významnou roli při potřebě vzdělávat se. *„Tato potřeba může být vyvolána potřebou „porozumět době“, kompenzovat pokles své výkonnosti, kompenzovat své celoživotní zaměření dané zaměstnáním, realizací koníčků a zájmů, zvýšit svou prestiž v rodině a okolí apod“* (Tamtéž, s. 65).

Vzdělávací aktivity starších lidí přispívají k jejich pocitu důstojnosti, k životní spokojenosti i k začlenění a udržení se ve stále se měnící společnosti. *„Prostřednictvím nových informací poskytuje seniorům možnost volby jak uspořádat svůj život, jak být psychicky vyrovnanější a spokojenější“* (Mühlpachr, 2009, s. 138).

3.2 Psychosociální aspekty vzdělávání seniorů

Má-li být vzdělávací proces úspěšný, je třeba respektovat seniory jako zralé osobnosti s dlouholetými životními zkušenostmi a ustálenými názory. Je třeba respektovat i jejich případné pocity strachu, úzkosti, někdy zbytečnosti a malého sebevědomí, které vedou k potřebě seberealizace a sociálního kontaktu. Vzdělávání může být účinnou cestou k minimalizování a odstraňování těchto pocitů a k rozvíjení sebedůvěry. Je jednou z cest motivujících k aktivnímu životu. Udrží aktivní mysl i tělo. Dává možnost komunikace s lidmi, kteří vyznávají stejné hodnoty (Veteška, Vacínová a kol., 2011).

V současné době již neplatí tvrzení, že se po dvacátém roce života snižují intelektuální schopnosti. *„Určité faktory, kterými se intelligence měří, rostou do konce až do padesátého roku – induktivní myšlení, prostorová orientace, chápání slovních významů, a i u 80letých mohou být dosaženy výsledky na úrovni 75% 25letých“* (Beneš, 2008, s. 89). Věk je dokonce v některých oblastech výhodou. Je to dáno životní a každodenní zkušeností. Jako příklad uveďme řečové schopnosti a slovní zásobu, které jsou na výborné úrovni i u těch nejstarších (samozřejmě u jedinců v dobré duševní i tělesné kondici). Starší lidé mohou dosahovat i lepších výsledků v kategoriích, jako jsou emocionální inteligence a moudrost, kde se ukazuje výhoda jejich životní a historické

zkušenosti. Podobně je tomu v některých oblastech umění a v některých odborných profesních znalostech. Jedná se o skladatele, dirigenty, spisovatele atp. (Gruss, 2009).

Je nutné zdůraznit, že vzdělávání starších je opravdu dobrovolné, na rozdíl od vzdělávání dětí a mládeže a od profesního vzdělávání. Velkou roli v ochotě dále se vzdělávat hraje dobrá motivace. „*Motivace dalšího vzdělávání seniorů záleží hlavně na dosaženém vzdělání, dřívější účasti na dalším vzdělávání, ale i na druhu vzdělání; na dříve rozvinutých zájmech zabývat se různými oblastmi vědění a na účasti na kulturním životě, na sociální aktivitě v rodině i vně rodiny, na politické angažovanosti, snaze zlepšit věci v komunitě, prosadit zájmy seniorů atd. Vzdělání může být také hobby, zájem o poznání*“ (Beneš, 2014, s. 112).

Tabulka 3: Vztah mezi věkem a vybranými schopnostmi

Bez poklesu nebo s možností dalšího růstu s postupujícím věkem.	paměť pro jednoduché informace profesní paměť paměť pro tóny slovní zásoba všeobecná informovanost
S určitým poklesem.	motorická rychlost senzomotorická koordinace tradiční školní učivo analogické usuzování
S nejvýraznějším poklesem.	výbavnost nových informací učení se symbolům vštipivost čísel a bezesmyslových slabik

Zdroj: Hartl (In: Šerák, 2009, s. 190).

Při vzdělávání seniorů je třeba zajistit určité podmínky, které usnadní učení a napomohou jeho zefektivnění. Patří sem logické uspořádání učiva a jeho provázanost, častější opakování a shrnutí základních myšlenek, zvýrazňování toho podstatného. Dále přímé zapojování účastníků do vzdělávacího procesu, participace a orientace na činnost. Je dobré, odvolávat se na zkušenosti účastníků a propojovat obsah učení s jejich aktuálními potřebami. Dobré výsledky podpoří i diskuse, dotazy a skupinová práce. Při překonávání nedůvěry ve vlastní schopnost učení pomáhá dobrá motivace a aktivizace (Palán, Langer, 2008).

Pro zajímavost uvedme, že podle výzkumu posledních tří desetiletí, jsou zdraví starší dospělí schopni reaktivovat, trénovat a dokonce i získat široké spektrum kognitivních dovedností. Významně k tomu může dopomoci aerobní fitness cvičení, vytrvalostní trénink třikrát týdně cca 40 minut. Ten prokazatelně zlepšuje kognitivní výkony (Gruss, 2009). Příčiny popsaného zvýšení výkonnosti nejsou ještě zcela vysvětleny, proto jen tato stručná, nicméně zajímavá zmínka.

Schopnost učit se a v procesu učení vytrvat je úzce spojena s tzv. kompetencí k učení. *„Kompetence k učení vyžaduje, aby daná osoba znala a chápala své oblíbené strategie učení, silné a slabé stránky svých dovedností ... K tomu je nezbytná efektivní organizace vlastního učení ... Jedinci by si měli sami dokázat vyhradit čas na učení a být disciplinovaní, ale též by při procesu učení měli umět spolupracovat s ostatními, využívat heterogenní skupiny a dělit se s ostatními o to, co se naučili“* (Veteška a kol. 2011, s. 222).

3.3 Aktivizace seniorů

Podstatu **aktivizace** seniorů nám vyčerpávajícím způsobem osvětluje Andragogický slovník: *„Slouží k podněcování potenciálu (vnitřních předpokladů) seniorů, přičemž přispívá k jejich fyzickému, ale i psychickému zdraví a celkové kvalitě života. Vhodně zvolené edukační aktivity jsou možností návratu seniora do aktivního života. Aktivizační programy jsou zaměřeny na intervenci v oblasti udržování dovedností, vědomostí, schopností či na prevenci poruch paměti, koncentrace a myšlení seniorů“* (Průcha, Veteška, 2014, s. 27).

Jedním z velkých strašáků seniorského věku je zhoršování paměti. Jedná se spíš o větší zapomětlivost. Ta se nezřídka projevuje i u roztržitých, přepracovaných, vystresovaných či jiné zátěži vystavených, mladších lidí. Rozlišujeme paměť krátkodobou, dlouhodobou, profesní atp. Starším lidem trvá déle, než si zapamatují novou informaci. V krajním případě to nejde vůbec.

Studie prokázaly, že starší lidé potřebují na vstípení si nového delší čas, dělají během učení častěji chyby a pro natrénování potřebují více času. To však není důvod se vzdát. Lidé vyššího věku, kteří se chtějí učit, mají velkou motivaci a mají k dispozici

řadu moderních pomůcek. S trochou trpělivosti se výsledky dostaví. Existuje široká nabídka specializovaných kurzů, které se trénování paměti věnují. I časté luštění křížovek, sudoku, hra scrabblu nebo četba a mnohé další aktivity, podporují mozkovou činnost.

Všeobecně je známý paradox, který téměř všichni senioři v pokročilejším věku vykazují. Nevzpomenou si jaký film viděli včera, nebo co měli v neděli k obědu, ale přesně si vybavují zážitky z mládí, vybaví si bezchybně jména učitelů i spolužáků a do detailu popíší svůj pokoj na studentské koleji. Toho lze využít v učení. Starší člověk je schopen dovést téměř k dokonalosti své znalosti v oborech, kterým se v minulosti věnoval. Například zabýval-li se v mládí studiem cizích jazyků, může se značnou vyhlídkou na úspěch začít studovat další i v pokročilejším věku. Ten, kdo se žádnému cizímu jazyku nikdy nevěnoval a chtěl by začít s jeho učením ve vyšším věku, tak dobré vyhlídky nemá a s největší pravděpodobností nedosáhne dobrých výsledků (Haškovcová, 2010). „*Kvalita paměti je velmi individuální faktor, který ovlivňuje intelekt, emocionální stav, vzdělání, slovní zásoba a jiné*“ (Benešová, 2014, s. 29).

Pro úplnost zmiňme další složky, které jsou součástí čtyř základních pilířů edukačně-sociální práce se seniory. Jak vyplynulo z empirických výzkumů Salivarové a Vetešky (Veteška, Salivarová 2014), jedná se o odborné poradenství, edukaci, aktivizaci a animaci seniorů.

Animace: „*v andragogickém kontextu se jedná o oduševňování, humanizaci a kultivaci jedince. Animace probíhá na základě těchto vývojových fází: enkulturace, socializace a personalizace*“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 42). Mezi možností, metody a formy animace lze zařadit arteterapii, ergoterapii, fyzioterapii, canisterapii, felinoterapii a hypnoterapii, dále muzikoterapii a mnohé další.

V České republice nejsou pojmy animace a animátor příliš spojovány s dospělými resp. se seniory, ale spíše s dětmi a s náplní jejich volného času. Vůbec poprvé se u nás do povědomí dostaly v souvislosti se zahraničními pobyty, kde hotely organizují animační programy pro nejmenší, aby rozšířili nabídku lákadel pro rodiče s dětmi. Animace jako mobilizace vnitřních sil jedince, je známa spíše ve frankofonních zemích.

Jak bylo podrobněji zmíněno výše, **edukace** seniorů zahrnuje veškeré situace, při kterých dochází k edukačním procesům, tedy k učení a to k záměrnému, tak k bezděčnému. Edukace je významným prostředkem aktivizace jedince.

Poradenství pro seniory může zahrnovat jak samotné aktivity týkající se učení a vzdělávání (překonávání bariér, motivace, volba vhodných metod a didaktických prostředků atp.), tak i odborné poradenství v oblasti finančnictví, sociálních služeb, právní porady a jiné (Salivarová, Veteška, 2014).

3.4 Mezilidská komunikace

„Zajímáme-li se o partnera, se kterým právě komunikujeme, znamená to, že signalizujeme zájem nejen o sdělení (informaci), ale také o něj (o ni) ve vztahové rovině komunikace... Svůj zájem dáváme najevo, když pozorně nasloucháme, jsme trpěliví, máme přátelský pohled, máme přívětivý hlas, signalizujeme uznání za drobný pokrok v komunikaci, povzbuzujeme a sdílíme s druhým nejen zájem o téma, ale i starost, radost či jiné emoce“ (Vybíral, 2009, s. 228).

Výše řečené by mělo platit dvojnásob v komunikaci se starším člověkem. Při kontaktu se seniory by měl každý projevit respekt, úctu a trpělivost. Nemálo lidí používá familiární oslovení cizích lidí „babi“ nebo „dědo“, což je nepřípustné až ponižující! Mimochodem, našinec se často uchyluje i v kontaktu se zahraničními prodejci vietnamské národnosti k nepochopitelnému tykání a k velmi dominantnímu chování! Zřejmě by se měl klást větší důraz na učení komunikace už u dětí, aby si do svého pozdějšího života nesly patřičné slušné zbusoby v mezilidské interakci. Co se komunikace se seniory týká, mají někteří lidé tendenci infantilizovat starého člověka a hovořit s ním jako s dítětem. Je nanejvýš žádoucí, zachovávat lidskou důstojnost a to i u velmi starých lidí, kteří mohou mít potíže například v kognitivní oblasti (Janáčková, Weiss, 2008).

Další negativní tendencí je nátlak. *„Nátlakové strategie jsou označovány jako manipulativní a nejsou zacíleny na rovnoměrné uspokojení potřeb všech zainteresovaných osob v sociální interakci. Manipulující osoba chce dosáhnout svých vlastních cílů bez ohledu na potřeby osoby druhé“* (Pokorná, 2010, s. 108).

V této souvislosti je nutno připomenout nekalé praktiky různých prodejců, kteří zneužívají starších lidí jako cílové skupiny klamavých reklam a drze až agresivně jim nutí spotřební zboží. Často kvalita neodpovídá ceně a svým hrubým chováním

zneužívají zranitelnost seniorů. V jiných případech nabízí vyloženě nesmyslné zboží, viz. katalogy oblečení a pomůcek pro seniory, kde nehorázně lžou a využívají neznalosti a emocí starších lidí.

Zmiňme namátkou přípravek ve formě kapslí, po kterých seniorům zaručeně začnou růst opět vlasy v jejich původní barvě a šediny zmizí, nebo, jak slibuje katalog Magnet (podzim 2015), po pravidelném nástřiku „obnoví přirozenou barvu vlasů bez barvení“. O psaní stěžejních informací malinkými písmenky a spoléhání se na to, že si starší lidé se špatným zrakem těchto poznámek v dolní části stránky nevšimnou, ani nemluvě!

Vynikající zprávou je, že Česká obchodní inspekce uložila, letos poprvé v historii, velmi vysokou pokutu (dva miliony korun) společnosti Astena group, za nekalé a agresivní praktiky při nabízení a prodeji astronomicky předraženého spotřebního zboží. Prodejci se zaměřovali především na starší obyvatele v seniorském věku a klamavým způsobem a velmi nečestně nutili své potencionální zákazníky ke koupi. Když chtěli senioři poté co prohlédli zboží vrátit, byli zastrašováni nebo absolutně ignorováni.

Výše zmíněné praktiky zapadají do fenoménu, který se v současné době objevuje a který se nazývá „**ageismus**“. Termín pochází z anglického age, tedy věk. Český ekvivalent neexistuje, jedná se o averzi, nepřátelství až agresivitu vůči starým lidem. I když upřímně, není to jev pouze jednosměrný, tato negativa se objevují i opačně. Jedná se o věkovou diskriminaci, která se v drtivé většině projevuje vůči starým lidem.

„Individuální zdroje ageismu vycházejí ze strachu z psychosomatického úpadku, stárání a smrti. S různou úrovní jsou přítomny ve všech kulturách i dobách. Vyšší informovanost může pomoci negativní pocity plynoucí ze strachu nebo neznalosti a nezájmu o proces biologického stárnutí výrazně snížit“ (Veteška, Vacínová a kol., 2011, s. 131).

Jsme svědky verbálních i neverbálních projevů nelibosti v přítomnosti starších a starých lidí v dopravních prostředcích, na úřadech i v obchodech. S největší pravděpodobností se takto negativně až nepřátelsky tyto lidé nechovají ke svým babičkám či dědečkům a určitě by se ohradili, kdyby se někdo cizí vůči jejich prarodičům takto projevil. Sami neuvažují o tom, že starší člověk, který jim tak překáží v dopravním prostředku nebo je ve frontě v obchodě, je také něčí prarodič. Že má dcery a syny, vnoučata, že je něčí partner, bratr, nebo dobrý kamarád.

Dnešní mladí lidé jsou vtaženi do uspěchané doby, kde je na všechno a na všechny málo času a proto dávají lehce průchod své nervozitě a spěchu. Bohužel i netoleranci a nelaskavému chování. Ano, být starý neznamena automaticky být moudrý, příjemný a usměvavý jak dědeček z pohádky. Naše chování by mělo být o solidaritě, úctě k prožitému, o pomoci slabším a potřebným, o elementární slušnosti.

Současní politici také nepřispívají k dobré mezigenerační atmosféře. V podstatě se řeší pouze rovina penzijních reforem a valorizace důchodů a mladým z toho vyplývá jediná informace, že jsou starší lidé ekonomická zátěž a konkurence v boji o pracovní místa. Mladí nemají moc povědomí o tom, že současní senioři „tvořili“ finance pro tehdejší důchody a tudíž že v našem systému logicky současní lidé v produktivním věku saturují nynější penze. Starší generace tvrdě pracovala a své peníze na život v důchodu si zaslouží. Dokonce by si zasloužila větší částky pro důstojnější život. Mladí by si měli uvědomit, že senioři mají situaci o to těžší, že naše populace stárne a ubývá lidí v produktivním věku, kteří vydělávají a budou vydělávat, na důchody. Je logické, že si mladý člověk nepřipustí a neuvědomí, že nebude vždy mladý a že, stejně jako všichni, také zestárne a odejde ze zaměstnání.

„I ten, kdo si myslí, že se ho stárí netýká, se pomalu a jistě blíží k obávané hranici, kdy „oficiálně“ začíná stárí. A protože existuje odklon od osobní problematiky stárí, stává se, že se zvyšuje propast mezi mládím a stárím. Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý. Nechce být starý fakticky, ale ani si nepřeje, aby se o stárí mluvilo“ (Haškovcová, 2010, s. 9).

Tabulka 4: Stáří a staří lidé – mýty a skutečnost

Mýty	Skutečnost
Prodlužuje se délka dožití.	Jde především o zvyšující se počet přežívajících.
Stárnutí rovná se nemoc, zdravotní potíže.	Biologické výzkumy odlišují fyzické dopady stárnutí od chorob vyskytujících se ve stáří (zhoršování zdravotního stavu a pokročilý věk nemusejí ani zdaleka kráčet ruku v ruce).
Staří jsou senilní a oslabení.	Senilita není nevyhnutelně spojena s věkem, spíše je funkcí onemocnění mozku (Alzheimerovy choroby atp.).
Velká část seniorů žije v ústavech sociální péče.	Podstatná část žije mimo instituce, samostatně ve svých domovech.
Staří lidé jsou nemajetní.	Majetek je mezi seniory nesterjně distribuován, typickými oběťmi chudoby jsou starší vdovy.
Staří lidé jsou chudí.	... nikoli více než mladá generace.
Náklady na zdravotní a sociální zabezpečení se enormně zvyšují právě a jen kvůli seniorům.	... nikoli vzhledem k podílu výdajů na zdravotní péči z HDP a jejich struktuře, značnou část sociálních výhod přijímají děti (viz např. výdaje na vzdělání).
Senioři absorbují převážnou část společenských zdrojů, jsou příčinou stagnace společenského, resp. ekonomického růstu.	Většina financí, majetku a služeb v rámci všech transferů v privátní a veřejné směně směřuje od starých k mladým. Staří lidé vytvářejí trh, jsou zdrojem zaměstnání (včetně zdravotnictví).
Senioři hájí sobecky své zájmy, hrozí integrační konflikt.	Výzkumy dokumentují podporu zájmů mladých seniory a naopak souhlas mladších se zachováním nároků, práv starých lidí.

Zdroj: Sýkorová (2007, s. 50)

Pojďme konkrétně ke vztahu učitel a starší „žák“. Každý učitel by měl být samozřejmě dostatečně odborně vzdělán, měl by být dobrým psychologem a metodikem. Od pedagogů se očekávají kladné morální vlastnosti. Ideálně by měl být čestný a slušný. Měl by být trpělivý. Předpokládá se, že by měl být, vzhledem ke svému povolání, spravedlivý a nezaujatý. Pro zvládání své pedagogické praxe by měl být i komunikativní. Měl by se plynule vyjadřovat a používat vhodnou terminologii. Důležité je i tempo, hlasitost a intonace. Není nic horšího než učitel, který je mezi studenty nazýván „uspávač hadů“. Pakliže má své studenty zaujmout, musejí ho tito nejdříve

vnímat a poslouchat. Každý pedagog by měl hovořit spisovnou češtinou. Autoritu a uznání vzdělavatele podporuje i to, je-li schopen přiznat možnost omylu. „*V současné době, kdy mají studenti možnost získat množství poznatků nejen v odborné literatuře, ale např. na internetu se role pedagoga modifikuje. Nadále je nezastupitelná především při motivaci studentů, výběru studijního materiálu, vysvětlování obtížnějších úseků učiva i jejich procvičování, při průběžném hodnocení a porovnávání samostatných závěrů studentů*“ (Barták, 2008, s. 118).

A právě posledně jmenované se velice týká vzdělavatele dospělých, resp. starších zájemců o studium. Vyučující musí prokázat velkou dávku empatie. Musí si uvědomit, že „žáci“ kteří před ním sedí jsou lidé s velkými životními zkušenostmi, kteří už mají své názory a postoje pevně zakotveny a chtějí se dozvědět a naučit cosi nového a zajímavého. Vzdělavatel jim musí nabídnout „něco navíc“ a zaujmout je více, než například žáky dětského věku. Je dobré dát určitý prostor starším studentům vyjádřit své znalosti a zkušenosti k předložené problematice. I pedagog se může leccos zajímavého dozvědět a studenti ztratí ostych a lépe naváží s pedagogem kontakt. Pro vzdělavatele dospělých se používá termín lektor, ale záleží na místě a druhu vzdělávací akce. Vzdělavatel musí být opravdovou osobností, aby při vzdělávání starších studentů uspěl a dokázal je zaujmout.

3.5 Mezigenerační učení

V celé dosavadní historii lidstva docházelo k předávání vědomostí a dovedností směrem od starších a zkušených k těm mladším. Už kdysi dávno se předávaly informace o tom, jak přežít v nehostinném prostředí, jak udržet oheň, jak lovit a nezemřít hlady. Dědily se důležité informace o řemeslech, hospodaření, léčení a mnoho dalších. Vždy se přenášely poznatky, postoje, hodnoty, zkušenosti a informace od starších k mladším. Jak uvádí Veteška (2012), mezigenerační učení představuje nejstarší model učení vůbec a mezigenerační vztahy byly vždy jednou ze zásadních hybných sil vývoje lidských společností.

V současnosti se snad poprvé situace otočila a starší se mohou učit od mladších. Základní filozofie předávání prožitého samozřejmě zůstává. Starší jsou pořád

nepostradatelnou studnicí důležitých informací, ale konkrétně ve zcela nové oblasti, kterou naše doba přinesla, a tou jsou informační technologie, se situace otočila. Dnešní mladí lidé mají přístup k počítačům a učí se s nimi pracovat už od školky. Na základních školách se stávají nedílnou součástí výuky (každá škola má minimálně jednu počítačovou učebnu) a na středních školách se považuje znalost a práce s nimi za samozřejmost. Většina středních škol a odborných učilišť už nepoužívá papírovou formu studijních průkazů ani rozvrhů a informace si studenti i rodiče vyhledávají na stránkách školy, resp. na individuálních stránkách každého studenta. Starší generace neměla příležitost porozumět počítačům a zařadit je do svého běžného života. Větší šanci měla a má střední generace, která má možnost absolvovat kurzy a školení v rámci dalšího vzdělávání na pracovištích (Průcha, 2014).

K možnostem získat znalosti potřebné k práci s počítači v době jejich vstupu do naší společnosti Sak (2007, s. 49) uvádí: *„Způsob získání počítačové gramotnosti byl ovlivněn tím, že v době nástupu osobního počítače již byla doposud větší část populace mimo vzdělávací soustavu a ta část populace, která v té době studovala na školách, zde počítačovou gramotnost nezískala, protože naše školství nebylo na výuku informatiky připravené“*.

V naší uspěchané době nemají rodiče čas věnovat se svým dětem tak, jak by si představovali, nebo jak by měli. V minulosti, kdy spolu žilo více generací pod jednou střechou, bylo běžné, že rodičům pomáhali prarodiče a svá vnoučata vodili do škol a vyzvedávali je, doprovázeli je na sporty a kroužky. Navzájem se obohacovali. Děti se dovídaly mnoho nového a dostávalo se jim láskyplné péče. Prarodiče byly důležitou součástí rodin, bez kterých by to „nefungovalo“. Současný trend separace odstrkuje prarodiče a je to velká škoda. Vícegenerační domácnosti se stávají výjimkou.

Aby mohli starší lidé předávat své znalosti, zkušenosti a dovednosti je potřeba vytvořit společný prostor pro mezigenerační setkávání. Důležité je nejenom oboustranné vzdělávání, ale i utužování vzájemných vztahů a předcházení možných negativních postojů. Je dobře, že vzniká mnoho zajímavých projektů, které spojují seniory a děti a mládež. Namátkou jmenujme projekty, jako je „Městská mezigenerační zahrada“ nebo mezigenerační festival „Old school“. (Podrobnější informace lze dohledat na www.totem-rdc.cz nebo na www.elpida.cz). Také mnoho mateřských škol, základních škol, středních škol a učilišť i vyšších odborných škol, pořádá mezigenerační

setkávání a zve seniory mezi sebe na besedy, praktické kroužky, různá vystoupení, nebo organizuje cesty dětí a mládeže za seniory do rezidenčních zařízení.

Problematika mezigenerační interakce je natolik důležitá, že je součástí evropských strategií. Kupříkladu organizace ENIL (European Network for Intergenerational Learning), zformovala následující cíle:

- osvojení si dovedností, hodnot a vědomostí;
- podpora recipročních učebních vztahů;
- rozvoj sociálního kapitálu a sociální soudržnosti;
- podpora širšího porozumění a respektu mezi generacemi;
- podpora vzniku komunit, kde se budou lidé vzájemně respektovat a budou úžeji propojeni;
- podpora vzájemného setkávání lidí z různých generací při smysluplných a vzájemně přínosných činnostech, působení proti diskriminaci atp.

(Veteška In Balogová, 2012)

V této souvislosti se uskutečnilo mnoho empirických výzkumů. Jmenujme například Michael L. Kalish z Univerzity of Louisiana, Lafayette dospěl na základě zkoumání mezigeneračního přenosu znalostí k poznatkům, že:

- znalosti předávané z jedné generace na druhou, jako jsou pověry, zvyky, jazyk nebo sociální normy, tedy obsah mezigeneračního učení, je velice významný pro rozvoj jedince i celé společnosti
- obsah, který je předáván, závisí hlavně na aktérech tohoto procesu
- jazyk a sociální normy lze předávat pouze mezi generacemi, proto je mezigenerační učení stěžejní v utváření lidských znalostí
- tento výzkum také ukázal, že informace, které se při mezigeneračním učení předávají, mají konečnou tendenci odrážet lidskou mysl, stejně tak jako se v kulturním přenosu promítají do kultury předsudky aktérů tohoto přenosu.

„Vzniká nová edukační platforma. Nabízí možnosti integrace a kooperace v rámci (mezi)generačního učení a vzdělávání. V liberální společnosti hodně věcí záleží na samotném člověku, na jeho schopnostech, motivaci a vůli. Každý jedinec musí nést určitou míru zodpovědnosti za vlastní život, za jeho kvalitu a smysluplnost. Solidarita je důležitá jak pro jedince, tak pro společnost. Akcentuje svobodu, pravdu a lásku, ale i

pokoru, a to přináší nové výzvy a možnosti právě pro mezigenerační učení a pro stavbu mezigeneračních mostů. “ (Tamtéž)

Bezesporu zajímavý a přínosný byl projekt, který v roce 2012 odstartoval Ústav andragogických studií Univerzity Jana Amose komenského v Praze – Kulaté stoly. Byl věnován problematice stáří a stárnutí a byl pojat jako příspěvek k Evropskému roku stárnutí a mezigenerační solidarity. Cílem tohoto setkání, které neslo název Stárnutí a stáří – aktuální problémy a jejich reflexe v teorii a praxi, bylo podpořit odbornou a vědeckou diskuzi k této problematice. Mezi nosná témata bylo zařazeno mezigenerační učení, naléhavé otázky evropské politiky týkající se stárnutí populace, filozoficko-edukační dimenze kvality života seniorů, podpora aktivního způsobu života a mnohá jiná. Diskuze se zúčastnili zástupci akademické obce, kompetentní zástupci ministerstev, občanských a profesních sdružení, zástupci domovů pro seniory a mnozí další (Salivarová, Veteška, 2012).

4 POTŘEBY SENIORŮ

Obecně platí, že potřeby seniorů se v průběhu jejich seniorského života mění. *„Mění se rovněž míra jejich preferencí. Tito lidé mají obdobné potřeby jako ostatní obyvatelé. Kromě potřeb fyziologických a potřeb materiálního a finančního zabezpečení mají senioři potřeby psychologické, potřeby kontaktu s ostatními lidmi, touží po pocitu sounáležitosti, přirozeně usilují o udržení osobní prestiže a respektu ze strany jiných lidí“* (Bertl, 2014, s. 74).

Žít šťastný a spokojený život je snahou všech lidí, bez ohledu na věk. Mezi vnější kritéria šťastného života patří mít rodinu, dobrou práci a spoustu peněz. Za šťastného lze považovat každého, kdo těchto cílů dosáhne. Toto hodnocení nezahrnuje niterné pocity člověka. V tomto přístupu vnímání štěstí se odrážejí individuální představy o hodnotě lidského života a o tom, jak hodnotný život vypadá. Neoddělitelnou součástí vnímání štěstí a spokojenosti je osobní vnímání a hodnocení vlastního života. Člověk je šťastný a spokojený, pokud se tak cítí. Bez ohledu na to, jestli splňuje nějaká vnější kritéria. Hlavní je, převažují-li v našem životě pozitivní emoce nad negativními a zda se dovedeme ze svého života radovat. Ukazuje se, že existuje spojitost mezi pozitivními emocemi a mírou osobního štěstí a ochotou pomáhat druhým, charitativní činností (mimochodem, většina dobrovolníků, kteří se zapojují v České republice do aktivit sdružení, spolků a politických stran, jsou starší lidé - jedinou skupinou, kde se zdá být dobrovolnictví spojeno s vyšší kvalitou života jsou právě senioři), kvalitou přátelství, možností rozvodu, se zdravím a dokonce i s dlouhověkostí.

Jednou z věcí, která ohrožuje starší a staré lidi je samota. S přibývajícím věkem přicházejí lidé o své příbuzné a přátele. Nikoho asi nepřekvapí, že mít pravidelný kontakt s blízkými má velký vliv na naši spokojenost. Lidé, kteří mají blízké přátele jsou šťastnější a spokojenější a zažívají méně pocitů osamělosti, beznaděje, lépe spí a mají vyšší sebevědomí. Lidé, kteří mají přátele a blízké bývají i zdravější a mají nižší úmrtnost. Starší a staří lidé, kteří se cítí osamělí, rychleji ztrácí mentální schopnosti a mívají i vyšší krevní tlak. Některé studie naznačují, že sociální izolace zvyšuje i riziko onkologických onemocnění (Hamplová, 2015).

4.1 Druhý životní program

Stárnoucí lidé potřebují být stále platnými a prospěšnými. „*Uměle vytvořené kritérium stáří a arbitrárně stanovený den odchodu do důchodu má vždy za následek otřesení základních jistot člověka v sociální sféře: někam patřit, být prospěšný a být za to uznáván*“ (Haškovcová, 2010, s. 125).

Jak dále Haškovcová (2010) uvádí, v rámci druhého životního programu je potřeba udržovat a cíleně rozvíjet rodinné vazby a „obnovit“ i ta přátelství, na která nebyl díky kariéře a péči o děti čas. Nezanedbatelné je i osvojení si zásad zdravého životního stylu, který je důležitý pro udržení si soběstačnosti. Jde o zdravou a racionální výživu, eliminaci škodlivých návyků (kouření, přemíra alkoholu), dostatečnou pohybovou aktivitu, ale i o přiměřený odpočinek. V mladém věku máme tendenci se o sebe starat, hlídat si váhu a být upravení. S přibývajícími roky jsme pohodlnější, přibíráme a věnujeme méně pozornosti svému vzhledu. Je dobré si včas uvědomit, že jak povahové vlastnosti, tak i nedobré návyky z mládí se s věkem prohlubují. Příliš šetrní lidé mohou být ve stáří až lakotní, hádavi v mládí mohou být ve stáří nesnášenliví atp. To samozřejmě přispívá k obrazu mrzutého stáří a se současnou tendencí adorat mládí a nezávislost aktivní dospělosti, napomáhá k mezigeneračním konfliktům.

Čevela a kol. (2014) hovoří o „životosprávních prevencích“ a ovlivnění funkčního stavu. Doporučuje zaměřit se především na:

- zachování kondiční a rekondiční pohybové aktivity (hlavně aktivní a přiměřeně dlouhé chůze)
- udržení svalové hmoty a síly hlavně přirozenou prací, nebo odpovídajícím cvičením
- udržení optimální váhy dietními opatřeními a pohybem
- zachování aktivního režimu dne i co se týče duševních aktivit, tedy kognitivním tréninkem a sociálními kontakty a komunikací
- zachování psychických aktivit i cílené psychohygieny, „*pěstování „5P“, tedy perspektivy, pružnosti, prozíravosti, porozumění pro druhé, tj. pozitivní pěstování vztahů, komunikace a participace na dění, potěšení*“ (Čevela a kol. 2014, s. 38)

Rozdílný přístup k vyššímu věku se projevuje i mezi pohlavími. Starší ženy vnímají stárnutí pozitivněji než muži. Jsou méně deprivované a více se angažují v nejrůznějších aktivitách. Zřejmě čerpají svou sebedůvěru a sebeúctu z úspěšného zvládání četných rolí v předchozích fázích svého života (kromě pracovních i jako manželky, matky, ochránkyně rodinného krbu atp.). Postupně se jejich vnímání sebe sama přesouvá i od fyzického vzhledu k jiným hodnotám, které tolik nezávisí na věku. Muži, kteří nalézají sami sebe především v zaměstnání, tedy v placené práci, se nesnadněji vyrovnávají s její ztrátou. Ta přináší snížení moci, veřejného uznání a autority. Mužské aktivity jsou nazírány z pohledu síly, vitality a energie, tedy záležitostí mládí. To velmi znesnadňuje přijetí úbytku těchto atributů. Muži se také hůře vyrovnávají se změnou fyzického vzhledu a s jinými změnami doprovázejícími stárnutím, jako je například zhoršení sluchu atp. (Sýkorová, 2007).

Duševní hygiena by také měla patřit mezi aktivity, které by si měli starší lidé osvojit, pokud tak již neučinili dříve. Chránit, zachovat si nebo znovuzískat duševní zdraví a duševní rovnováhu je základní podmínkou spokojeného života. Tělesná a duševní stránka k sobě neodmyslitelně patří a jedno nemůže fungovat bez druhého. *„Duševní hygiena se týká každého jedince od útlého věku až po stáří. Základní formou aktivního odpočinku je tělesné cvičení, popřípadě zájmová činnost ... Duševní hygieně prospívá někdy účelný kompromis ... bez zbytečného namlouvání si, že se jedná o prohru ... je třeba umět se vyrovnat s některými skutečnostmi, které nelze změnit, jako například s případným tělesným nedostatkem nebo s přibývajícím věkem“* (Vacínová, Trpišovská, Farková, 2010, s. 138).

Starší lidé bývají plačtiví, lítostiví a citově labilnější. Je to pochopitelné, protože toho již hodně prožili a některé podněty mohou vyvolat vzpomínky a reakce, které se nám mohou zdát nepřiměřené. Je nasnadě, že starší a staré lidi občas přepadnou myšlenky a strach z nemoci. Zajímavé je, že myšlenky na smrt jsou u starých lidí méně časté, než u mladších. Už Sofoklés prohlásil, že „nikdo nemiluje svůj život tak jako starý člověk“ (Haškovcová, 2010). Jak poznamenává Šiklová (2013), početná skupina současných seniorů nemá a ještě dlouho nebude mít, vzor pro to, jak prožívat stáří. Tato doba přinesla vzestup individualismu. Jak staří, tak mladí jsou méně závislí na rodině a příbuzných, než kdykoli předtím. Musíme tedy přivykat novým sociálním skutečnostem a učit se více než kdykoli předtím, jak prožívat svůj život a své stáří.

4.2 Volnočasové aktivity

„Volnočasové aktivity“ je pojem, který se zdaleka netýká jen seniorů. Lidé v každém věku by měli trávit svůj volný čas hodnotně. Máme-li čas jen sami pro sebe, můžeme ho kvalitně využít nebo jen odpočívat a relaxovat. Haškovcová (2010) doporučuje vytvořit si striktně strukturovaný program. Pro aktivní seniory by zájmové aktivity mohli tvořit jakýsi základ jejich „nového“ života. Někteří stále pracují, jiní se věnují studiu na univerzitách třetího věku, další se ponořili do svých koníčků více než mohli z časových důvodů dříve. Důležité jsou společné aktivity, protože plní funkci socializační. *„Zájmové vzdělávání vytváří prostor pro kultivaci osobnosti, především prostřednictvím individuálních zájmů. Dotváří osobnost a její hodnotovou orientaci a umožňuje seberealizaci ve volném čase“* (Veteška, 2010, s. 22).

Mezi nejčastější volnočasové aktivity patří, zvláště v naší republice, chataření a chalupaření, kde se milovníci rostlin realizují na svých zahrádkách a kutilové zde nalézají velké uplatnění. Také sběratelství má u nás dlouholetou tradici. V neposlední řadě jmenujme poslech hudby (ale i hraní na hudební nástroj), návštěvy divadel, kin, zpěv, tanec a ruční práce. Díky pochopení důležitosti fyzické aktivity na naše zdraví je čím dál více populární i turistika, cyklistika, pilátes, jóga, kalanetika, plavání atp. I když nutno přiznat, že s narůstajícím věkem se ochota k aktivnímu zapojování do sportu a pohybu snižuje. Ne vždy je příčinou zdravotní omezení. I tak se dá pohyb upravit možnostem každého člověka tak, aby byl bezpečný a měl pouze pozitivní dopad. Lidem se spíše nechce, ale to není zdaleka problém jen seniorů. Současná doba je plná paradoxů. Na jedné straně máme víc informací o zdravých potravinách, možnost volit bio, raw, bezlepkové i jiné styly stravy. Máme přístup na sportoviště i do cvičeben a posiloven, které jsou doslova na každém rohu. Na druhou stranu máme i velké množství komunikačních a informačních technologií, které nás přikovávají v našich domovech a lidé bez rozdílu věku tráví hodiny shrbení u počítačů a mobilů, nebo před televizory s velkou obrazovkou a s velkým množstvím volitelných programů.

„Dominance televize v životním stylu seniorů má mnoho příčin. Jedná se o technologii, která se vyvíjela souběžně s jejich životem a oni ji postupně začleňovali do svého života, pro sledování televize nejsou žádná zdravotní omezení a televizi mohou kdykoli vypnout či zapnout. Problém je pouze kvalita obsahu televizního vysílání, jež se

velké části generace seniorů nelíbí, ale návykovost dívání na televizi překoná i její nízkou úroveň ... i využívání internetu se stalo významnější součástí života seniorů než řada tradičních aktivit. Internet přinesl seniorům řadu dříve netušených možností a proměnil charakter stáří a jeho životní styl“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 104).

Mimochodem, domněnka, že starší lidé neumějí ovládat počítač je snad už vyvrácený mýtus. Vlastníků počítačů a internetového připojení v řadách seniorů přibývá. V roce 2010 a 2011 proběhl výzkum na toto téma. Ukázalo se, že ve věkové skupině 61 – 70 let používá plných 43 % počítač a internet 37 % dotázaných. V současné době budou hodnoty ještě vyšší, protože situace se neustále mění. Senioři oceňují nejčastěji možnost získávání informací o světě a společnosti a možnost vzdělávat se. Zajímavé je, že tito lidé nevnímají možnost elektronické komunikace jako možnost překonání pocitu osamění a k pocitu sounáležitosti s jinými lidmi. Pocit citového uspokojení touto cestou zůstává doménou těch nejmladších, kteří se pohybují ve virtuálním světě od útlého mládí a vytvářejí si nový typ pospolitosti (sociability). Ta původní, klasická má ovšem u starších lidí pevně zakotvený charakter. Senioři používají nejčastěji elektronickou poštu, posílají a přijímají e-maily. Vzrůstá i obliba četby časopisů a periodik v elektronické podobě. Stále více nakupují přes internet a používají elektronické bankovníctví (Tamtéž).

Jedním z řešení je přistoupit na kompromis a spravedlivě rozdělovat svůj čas. V rámci objektivitu uvěďme, že i některé televizní projekty jsou pro seniory přínosné. Například nekonečný seriál České televize Ulice, se odehrává v reálném čase. To znamená, že osoby na obrazovce prožívají základní aktuální události stejně, jako my všichni. Pro seniory, kteří jsou sami a mají ev. pohybové problémy a nedostanou se často mimo svůj domov, je to velký přínos. Zůstávají tak v „realitě“. I na obrazovce jsou Vánoce, Velikonoce, řeší se tam aktuální situace, volby atp.

4.3 Seberealizace

Změny, které nás potkají po odchodu do důchodu, se týkají našeho vnějšího jednání, chování a našich vztahů k ostatním, naší sociální komunikace a našeho společenského postavení.

Tabulka 5: Změny způsobené odchodem do důchodu

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
Stálý nedostatek času	Dostatek, ba nadbytek volného času
Náplň času mi stanoví někdo jiný (nadržený)	To, co budu dělat, si stanovuji já sám
Nemám čas pro sebe	Mám dost času pro sebe
Umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	Umění žít
Spěch	Uvolnění
Stres a distres	Eustres (příjemné vnitřní napětí)
Zážitky	Klid
Úspěch	Osobnostní dozrávání
Horizontála života	Vertikála života
Absolutní sebevydávání	Jít do sebe
Připoutání k zaměstnání	Odpoutání od práce
Ponoření se do práce	Ponoření se do sebe
Seberealizace	Sebepoznávání
Zájem získat a mít	Zájem někým být
Duševní strádání	Duševní naplňování
Vnitřní chudoba	Vnitřní obohacování
Vnější bohatství	Vnitřní bohatství
Hektické události	Klidnější plynutí času
Vnitřní nepokoj	Ustabilování vnitřního pokoje
Stálý běh a shon	Uvolnění
Úzkost a strach, jak to dopadne	Klidné očekávání
Hyperaktivita	Klid

Zdroj: Krivohlavý (2011, s. 23).

Potřeba **seberealizace** je definována v patrně nejznámějším hierarchickém dělení lidských potřeb podle Maslowa. Ten je řadí do tří základních úrovní podle naléhavosti, jak jsou prožívány jako vnitřní tlak.

1. **Základní** – hlad, žízeň, sex, bezpečí (velmi silné jsou v situacích, které vyvolávají ztrátu pocitu jistoty, v nebezpečných situacích, při ekonomickém selhání);
2. **Psychologické a psychosociální** – sounáležitost a láska, uznání, přijetí, výkon a kompetence, respekt, důvěra a souhlas;
3. **Sebeaktualizace** – seberealizace, být tím, kým mohu být, osobní růst, kognitivní, vzdělávací a estetické potřeby (objevit, uspořádat, tvořit).

Jak dále uvádí Farková (2008, s. 88), existuje z principu hierarchie potřeb několik vyjímek. *„Někteří lidé jsou vrozeně tvořiví; u některých lidí může být trvale snížena potřeba aspirace díky deprivaci v minulosti; někteří lidé mají vysokou toleranci vůči frustraci základních potřeb; potřeba úcty může být silnější u některých lidí než potřeba lásky“.*

Změny, které nám starší věk přináší a které se týkají našeho postoje a přístupu k další etapě života, změny ve vnímání toho co je a co není podstatné a potřebné, a změny v náplni trávení času, lze využít při naplňování silné lidské potřeby vědět a poznávat. *„Vzdělávání jako proces naplňující potřeby poznání je hluboce propojeno s osobností člověka, s jeho nejhlubšími vrstvami tvořícími samu podstatu lidství. Takovéto vzdělávání přináší nejen znalosti, ale proměňuje toho, kdo se vzdělává a z hlediska člověka jako tvora na vrcholu evolučního vývoje posouvá současně vývoj jedince a vývoj společnosti. Vzdělávání, jako prostředek bytostné potřeby člověka poznávat je mimořádný evoluční přínos“* (Šubrt a kol. 2014, s. 188).

5 MOŽNOSTI UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V ČR

Starší a staří lidé, kteří se účastní jakékoli formy vzdělávání a učení mají jedno společné. Musí opravdu chtít, to znamená že mají vysokou motivaci. Dalším společným znakem těchto lidí je čas, který mohou své edukaci věnovat. Tady ale podobnost končí. Jak bylo řečeno ve druhé kapitole, diferenciací této skupiny je tak velká, že je logické, že musí existovat velká škála nabídek a forem vzdělávání, aby byla uspokojena poptávka.

V České republice je nabídka poměrně široká. Zájemci se mohou účastnit celé řady vzdělávacích programů a aktivit v mnoha institucích. Jmenujme akademie třetího věku (A3V), univerzity třetího věku (U3V), různě zaměřené kluby seniorů, seniorská centra, mohou absolvovat letní kurzy, účastnit se vzdělávacích a poznávacích zájezdů, poučit se na kurzech přípravy na stáří a dozvědět se mnoho zajímavého v programech které se zabývají zdravým stárnutím. Organizací se zabývají i městské části velkých měst, městské i obecní úřady, kulturní domy i zdravotnická zařízení, občanská sdružení a spolky. Pozadu nezůstávají ani knihovny, které organizují vzdělávací programy pro seniory.

5.1 Akademie třetího věku (A3V)

Akademie třetího věku se velmi podobají univerzitám třetího věku, ale mohou být provozovány i jinými organizacemi a institucemi, než jsou vysoké školy (např. městem, krajem, kulturními středisky, knihovnami, vyššími odbornými školami atp.). Jsou zpravidla provozovány ve městech kde nejsou sídla vysokých škol. Akademie mají většinou dvousemestrální organizační cykly. Nabízí se otázka, jaký je rozdíl mezi akademií (A3V) a univerzitou (U3V). Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 136), „*akademie třetího věku tradičně nabízejí zájemcům z řad seniorů zpravidla velmi pěkné cykly přednášek ... zatímco akademie seniorům zpřijemňuje život a kultivuje volný čas, univerzity vybízejí účastníky k vysoké aktivitě a osobní angažovanosti. Účastník akademie vyslechne přednášku nebo celý cyklus, může vznést dotazy na přednášející a v omezeném čase případně i diskutovat. Pak akci zhodnotí pro sebe či v kroužku*

známých: hezká, přínosná, nebo naopak „nic moc“ a jde domů. Na univerzitě musí senior vyslechnuté přednášky doplnit samostudiem a jeho efektivitu prokázat na seminářích, v písemných pracích i v závěrečných zkouškách“. To ale neznamená, že jsou akademie méně hodnotné. Každá forma má své příznivce. V obou případech jde o hezké a přínosné naplnění času, o příležitost k setkávání, navazování a utužování společenských styků.

5.1.1 Analýza aktuální nabídky akademií třetího věku

Současná celorepubliková nabídka je neskutečně rozmanitá. Pro ilustraci jmenujme aktivity **Vzdělávacího institutu Středočeského kraje**, který organizuje akademie třetího věku od roku 2012. V současné době nabízí tři volně navazující programy: Historie a kultura, Svět literatury a Dějiny umění. Jedná se o dvousemestrální studijní programy s výukou, která probíhá jednou měsíčně. Účastníci získají osvědčení o absolvování akademie v daném oboru. Institut nabízí i možnost účasti na přednáškách a seminářích. V nabídce jsou cykly Světová náboženství, Dějiny vědy a techniky, Historie a vývoj zahradního umění, Nastartujte svou paměť, ale i jazykové kurzy atp. Aktivity A3V probíhají v devíti regionálních střediscích Středočeského kraje. Konkrétně se jedná o Dobříš, Kutnou horu, Mělník, Mnichovo hradiště, Neratovice, Nymburk, Příbram, Rakovník a Zruč nad Sázavou.

(Dostupno z: <http://www.visk.cz>)

Poměrně novým je projekt, který byl spuštěn v hlavním městě na podzim loňského roku. Praha vytvořila bezplatnou síť akademií umění a kultury pro seniory, žijící na jejím území. Od října 2015 se připojilo šest základních uměleckých škol. Program je vytvořen pro studium v tříletých cyklech. Starší lidé se mohou přihlásit do komplexního uměleckého vzdělávání a věnovat se hudbě, tanci, divadlu a výtvarnému umění. Podmínkou přijetí je pouze věk (55+, ev. vlastnictví ZTP) a chuť něco nového se naučit a vyzkoušet.

K tomuto velkorysému projektu se přihlásila i Základní umělecká škola Jižní město. Vzdělávání se koná jednou týdně a trvá jednu nebo dvě vyučovací hodiny. Studium je organizováno dvousemestrálně. Absolventi získají na slavnostní promoci

certifikát o absolvování akademie. Škola klade velký důraz na důstojnost studia a pořádá i slavnosti imatrikulace studentů. (Dostupno z <http://www.zus-krtinska.cz>)

Praha 6 je vyhlášena svými proseniorskými aktivitami. I tato městská část se přidala do projektu akademie třetího věku, která se koná v Základní umělecké škole Charlotty Masarykové. Zde nabízí taneční, výtvarné a hudební obory. I tato škola organizuje imatrikulaci a slavnostní vyřazení úspěšných absolventů a to v krásných prostorách Písecké brány. Ředitel školy pojal tento projekt i jako výbornou příležitost k mezigeneračnímu setkávání. Zatím neví, jestli se bude konat závěrečná prezentace formou veřejného vystoupení společně, například prarodiče a jejich děti, nebo budou mít svá vystoupení senioři samostatně, protože je projekt nový a zkušenosti s reakcemi a přáními seniorů teprve přinese (Vaše 6, 2015). V dalších pražských obvodech se zapojily Základní umělecká škola Adolfa Voborského v Praze 4, Základní umělecká škola ve Štěpánikově ulici v Praze 5, Základní umělecká škola v Bajkalské ulici v Praze 10 a také Základní umělecká škola na Trhanovském náměstí v Praze 10 (Dostupno z: <http://www.praha.eu>).

Známou je i vysoká úroveň **Brněnské akademie třetího věku**. Do kurzů jsou zváni přednášející z Masarykovy Univerzity v Brně a z Palackého Univerzity v Olomouci. Pro velký zájem jsou opakovaně zařazovány cykly přednášek Zdraví je dar, které zahrnují přednášky: Starý člověk v rodině; Proč sledovat krevní tlak; Diabetes mellitus ve vyšším věku; Závažná která cvičí nebolí; Prevence srdečních a cévních onemocnění; Předcházíme chorobám zažívacího ústrojí; Stáří je privilegium; Věk a choroby štítné žlázy; První pomoc při srdečních příhodách; Eutanazie – pro a proti; Jak předcházet komplikacím diabetu atp. Další velmi vyhledávaný cyklus Spirituální dimenze člověka nabízí přednášky: Židovství, křesťanství a islám; Církevní procesy padesátých let; Duchovní život seniora; Aktuální otázky lékařské etiky; Spiritualita a zdraví a další. (Dostupno z: <http://a3vbrno.cz>)

Krásným projektem je **Kulturní akademie třetího věku**, na které se spolupodílí Hvězdárna a planetárium Brno, Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Muzeum města Brna, Dům umění města Brna, Filharmonie Brno a Moravská galerie v Brně. Cyklus zahrnuje 24 čtyřhodinových přednášek. (Dostupno z: <http://www.hvezdarna.cz>).

Nově vznikla i **virtuální akademie třetího věku**, kterou zprostředkovává Městská knihovna Hustopeče. Zájemci mohli v šesti blocích sledovat přednášky České zemědělské univerzity v Praze na téma: Čínská medicína v naší zahrádce. Na příští semestr si sami účastníci zvolili téma: Genealogie, aneb hledáme své předky.

(Dostupno z: <http://www.hustopece-city.cz>)

Senioři mají i své stránky, na kterých mohou vyhledávat pravidelně aktualizované informace o vzdělávacích, zájmových a volnočasových akcích, které jsou pro ně pořádány. Vyhledávat mohou např. na: www.svetsenioru.cz, www.seniorrevue.cz, www.rscr.cz, www.elpida.cz, www.zivot90.cz Vychází i mnoho periodik pro starší spoluobčany, a nejen pro ně. Hodně zajímavého i nepřehledné množství inspirace, tu najdou všichni, bez ohledu na věk. Jmenujme Senior plus, Doba seniorů, Vital, Revue 55 plus, Svět 55+, Generace, Třetí věk atd.

5.2 Univerzity třetího věku (U3V)

Specifickou součástí v systému celoživotního učení jsou univerzity třetího věku. „... poskytují seniorům vzdělávání na nejvyšší možné, tedy vysokoškolské (univerzitní) úrovni, čímž se liší od jiných forem osvětové a vzdělávací činnosti, byť také orientované na seniory“ (Mühlpachr, 2004, s. 140).

Historie univerzit pro starší zájemce o studium se datuje od roku 1973, kdy vznikla první „univerzita pro seniory“ pod vedením francouzského profesora lékařství P. Vellase. Důvodem bylo vytvoření druhého životního programu pro ty, kteří se chtěli vzdělávat a zdokonalovat ve svém, nebo v jiném oboru i ve starším věku a pro adepty, kteří se z nejrůznějších důvodů dříve vzdělávat nemohli. Studium bylo určeno těm, kteří se nechtěli spokojit pouze s trávením volného času mimo majoritní společnost kdesi v ústraní.

Postupně se přidávaly další univerzity v Belgii, Španělsku, Francii i v Polsku. Univerzity získali postupně velkou popularitu. Rok 1993 byl vyhlášen Rokem univerzit třetího věku v Evropě. Do projektu univerzit se zapojují i mezinárodní organizace: AIUTA (Mezinárodní asociace univerzit třetího věku) je nejstarší z nich, združuje převážně organizátory studia a má svou národní variantu ve Francii – UFUTA.

EFOS (Evropská federace) sdružuje samotné starší studenty.

BAG je velká organizace v Německu.

V České republice funguje Asociace univerzit třetího věku.

První univerzita třetího věku byla v České republice otevřena v roce 1986 v Olomouci za garance Československého červeného kříže. Od roku 1991 převzala otěže sama Olomoucká univerzita, resp. katedra sociologie a andragogiky. První univerzita, která si vzala pořádání pod svůj patronát byla Fakulta všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze v roce 1987 (Haškovcová 2010).

Studium na univerzitách třetího věku je nejnáročnější forma vzdělávání seniorů. Jak dále specifikují Průcha a Veteška (2014, s. 282) „*Vzdělávání nabízejí oficiálně uznávané instituce, které umožňují občanům postproduktivního věku (seniorům) studium vysokoškolské úrovně v různých oborech a oblastech vědy ... Vzdělávání má charakter osobnostního rozvoje, nikoli profesní přípravy. Cílem je seznámit seniory s novými vědeckými poznatky z různých oblastí, prohloubit jejich sebepoznání a pomoci jim získat informace a znalosti, které jim pomohou v orientaci ve stále složitějším měnícím se sociálním a hospodářském prostředí ... Posláním univerzit třetího věku je zajištění práva a možností vzdělávání starších občanů, realizace jejich zájmových edukačních aktivit, udržení a zlepšení duševního i fyzického zdraví*“.

Na univerzitách třetího věku mohou studovat zájemci, kteří dosáhli důchodového věku (nebo jsou držiteli ZTP) a mají maturitu. Na některých školách a u některých studijních programů může být tento požadavek prominut.

Kurzy jsou koncipovány jako zájmově edukační a plní sociálně-adaptační funkci. Posluchači univerzit třetího věku nejsou standardními studenty ve smyslu zákona o vysokých školách, mohou však využívat učebny, laboratoře, knihovny a jiná zařízení vysokých škol. Jsou majiteli studijních indexů a po úspěšném absolvování předepsaných cyklů kurzu dostanou osvědčení o absolutoriu. Většina škol pořádá slavnostní imatrikulace při přijímání starších studentů do svých řad i oficiální vyřazení, která probíhají téměř shodně s běžnými promocemi. Studenti univerzit třetího věku skládají závěrečné zkoušky buď písemně formou testů či seminárních prací, nebo ústně formou pohovoru. Kritériem bývá i pravidelná docházka na přednášky.

„Vzdělávání seniorů je společensky velmi významné, neboť svým dosahem a dopadem mnohdy překračuje osobnostní rovinu a podílí se na rozvoji občanské společnosti“ (Salivarová, Veteška, 2014, s. 60).

5.2.1 Analýza aktuální nabídky univerzit třetího věku

Zájemci o studium na **univerzitě třetího věku** mohou aktuálně vybírat z následujících škol a programů (zjištěno na základě provedené analýzy nabídky vzdělávání v rámci U3V, upraveno dle veřejně dostupných zdrojů):

Česká zemědělská univerzita v Praze nabízí následující tematické bloky:

Tropy pro každého

Člověk, energie a odpady

Dřeviny a bylinná vegetace ve městě, v zahradě a ve volné přírodě

Vzděláváním ke kvalitě seniorského života

Senior a společnost

Počítačové kurzy (Základní ovládání PC, Základy Microsoft Office atp.)

Jazykové kurzy - Angličtina, Němčina

Chováme zvířata

Lze studovat i na Virtuální U3V individuálně přes počítač.

(dostupno z: <http://u3v.czu.cz/>)

České vysoké učení technické v Praze:

Významní architekti v českých dějinách

Evropská středověká a novověká architektura

Česká architektura 20. století (spojeno s komentovanými procházkami)

Letecká doprava kolem nás aneb nebojíme se létání

Lidský mozek a jeho interakce s umělými systémy

Webové stránky jednoduše s Googlem

Internet a senior

Tvorba rodokmenu s podporou informačních technologií

Jazykové kurzy – Francouzština, Němčina, Španělština, Angličtina, Ruština

Komunikujte s vnoučaty

Vytváření www stránek

Betonové konstrukce v proměně času

Kapitoly z dějin evropské kultury

Základy architektonické kresby

Praktická matematika od Egyptanů po současnost

Zákony mikrosvěta

(dostupno z: <https://www.cvut.cz/univerzita-tretiho-veku-u3v>)

Janáčkova akademie múzických umění v Brně

Slavné osobnosti a inscenace od počátku 20. stol. až dodnes (divadlo, TV, rozhlas)

(dostupno z: <http://difa.jamu.cz/u3v/>)

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Člověk ve zdraví, nemoci a tísni

Kvalita života - ze života našich předků

Člověk ve společnosti a v přírodě

Kvalita života – zlatá stezka Prachatic

Péče o člověka a jeho zdraví

Kvalita života – čas v nás

Trénování paměti pro seniory

Proměny poutí v dějinách křesťanství

Péče o duchovní rozměr člověka

Karel IV. a jeho doba

Budhismus

Kurz církevní hudby

Člověk jako součást ekonomiky, obchodu a služeb

(dostupno z: <http://czv.jcu.cz>)

Masarykova univerzita

Všeobecně zaměřený kurz

Dějiny umění a vizuální kultury

Univerzita třetího věku v Moravském zemském muzeu

Spirituální dimenze člověka – Živá teologie

G. J. Mendel: Člověk, opat a vědec

Kulturní dědictví a památková péče na jižní Moravě

(dostupno z: <http://www.u3v.muni.cz/>)

Mendelova univerzita v Brně

Aktuální programy nelze dohledat

Ostravská univerzita v Ostravě

Český jazyk a literatura v minulosti a dnes

Hudba na periférii aneb průvodce „jinou“ hudbou

Psychologie (ne)všedního života

Osobní finance snadno a rychle

(dostupno z: <http://www.osu.cz/>)

Slezská univerzita v Opavě (přednášky jsou organizovány v Karvině a v Krnově)

Vybrané kapitoly ze sociologie a psychologie

Významné události a osobnosti evropských dějin

Občan ve veřejné sféře

Dále kurzy Angličtiny, Němčiny, počítačové kurzy a pohybové kurzy

I Slezská univerzita nabízí virtuální U3V, Genealogie, hledáme své předky

(dostupno z: <http://www.slu.cz/opf/cz>)

Technická univerzita v Liberci

Aktuální programy nelze dohledat

Univerzita Hradec Králové

Aktuální programy nelze dohledat

Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem

Psychologie

Hrady známé a neznámé

Příběhy dějin

Společnost, věda a kultura

Textilní výroba

(dostupno z: <http://ujep.cz>)

Univerzita Karlova v Praze

Nabídka je opravdu neuvěřitelně široká viz. **Příloha I.**

Univerzita Palackého v Olomouci

Společenské vědy

Psychosociální studia
Kultura v minulosti a přítomnosti
Historie a archeologie
Kapitoly s českých dějin
Evropská kultura a křesťanství
Křesťanství a teologie v proměnách času
Kapitoly z humanitních věd
Vybrané kapitoly z dějin 19. a 20. stol.
My – lidé a příroda
Výzkum v přírodních vědách
Člověk ve zdraví a nemoci
Pohyb – cesta za zdravím
Zdravotnické vědy
(dostupno z: <https://u3v.upol.cz>)

Univerzita Pardubice

Aktuální programy nelze dohledat

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Práce s PC
Digitální fotografie
Kresba – malba – modelování
Kaligrafie
Angličtina
(dostupno z: <http://www.utb.cz>)

Veterinární a farmaceutická univerzita Brno

Zdraví a léky
Člověk a zdravé potraviny
Člověk a zvíře
Farmacie – veterinární medicína
(dostupno z: <http://www.vfu.cz>)

Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava

Kde hledat umění
Jak „umět“ zvládnout počítač

Člověk v ekonomickém prostředí
Člověk v počítačovém prostředí
Člověk a globalizace – současný fenomén
Člověk a dluhová past – fikce nebo skutečnost
Bezpečnostní studia
Energetika 21. stol.
(dostupno z: <http://www.vsb.cz>)

Vysoká škola ekonomická v Praze

Nabídka je opravdu neuvěřitelně široká viz. **Příloha II.**

Vysoká škola chemicko-technologická v Praze

Aktuální programy nelze dohledat

Vysoká škola polytechnická Jihlava

Pracujeme s PC
Digitální fotografie
Grafika a prezentace na webu
GPS – využití pro turistiku a geocaching
Genealogie – rodopis
Trénink mozku pomocí PC
Právní minimum
Jazykové kurzy - Angličtina, Němčina, Italština a Francouzština
Nebojme se filosofování
Arteterapie a psychologie pro seniory
(dostupno z: <http://www.vspj.cz>)

Vysoké učení technické v Brně

Elektronika v moderních automobilech
Moderní technologie
České a moravské šlechtické rody
Významné osobnosti
Digitální fotografie a počítačová grafika
Vodní stavby, ekonomika a řízení staveb, geodézie a kartografie
Chemie v běžném životě
Člověk dobývá a využívá vesmír

Domácí (digitální) elektrotechnika – vlastnosti, obsluha, nákup

Jaderná energetika a její bezpečnost

Současný stav a výhledy digitálních komunikací

Trendy v oblasti komunikace a managementu

Rétorika a komunikace

(dostupno z: <http://www.lli.vutbr.cz>)

Západočeská univerzita v Plzni

Aktuální programy nelze dohledat

Některé vysoké školy mají nabídku dobře dohledatelnou a přehlednou. Zájemce má možnost orientovat se bez problémů. Po zadání požadavku se otevřou konkrétní stránky s jasnou nabídkou.

Část škol však ani v nejmenším neřeší možnost orientaci ve svých nabídkách zpřehlednit a upravit potřebám cílové skupiny. Dohledání nabídky je velice časově náročné a v celku pro seniora frustrující. Tyto školy používají informační systém stejný, jako pro své prezenční mladé studenty a je velmi těžké dohledat jednotlivé kurzy včetně rozvrhů a časové dotace.

V některých případech nelze nabídky kurzů dohledat vůbec (uvedeno). Po telefonickém dotazování byly v podstatě informace totožné. Kurzy buď ještě nejsou vypsané (což by určitě také stálo za zmínku na oficiálních stránkách pro potenciální zájemce z daného regionu), nebo je prý pravděpodobně chyba na webových stránkách.

6 ANKETA

Cílem průzkumu bylo zmapovat postoje k problematice stáří a stárnutí. Smyslem ankety nebylo získat kvantitativní údaje pro statistické zpracování. Šlo o sondu, která měla za cíl zjistit, jaký mají lidé vztah ke starším a starým lidem, resp. zmapovat pohled na stáří jako takové.

Anketa byla uspořádána tak, aby byl osloven co nejrozmanitější vzorek populace a byla zajištěna velká věková, vzdělanostní i sociální různorodost. Dotazování probíhalo v čekárnách u lékařů, na několika podnikových recepcích a ve vstupních prostorách škol. Dále byli oslovováni lidé všech věkových kategorií na autobusových zastávkách, v předsálích kin a v samoobsluze.

U přímého dotazování na učení a vzdělávání seniorů byl postup obdobný, jen byli oslovováni starší a staří lidé ve věkové kategorii 65 – 88 let. Zde byly otázky cílené i na jejich další vzdělávání – na to, jestli a jak se věnují učení a vzdělávání v současné době.

6.1 Anketní otázky (stáří)

„Co je stáří“ resp. „kdo je podle Vás starý“

Výběr z odpovědí (seřazeno podle věku):

Student víceletého gymnázia, 12 let:

Starší lidi už jsou ty lidi, kterým je kolem 60ti let. To jsou už starší. Jsou to lidi, který žijou už dlouho. A je to na nich i poznat, vypadají jinak než mladý lidi. Mám starší lidi rád. Neříkám že jsou starý lidi, ale říkám, že jsou starší. Mohlo by jim to vadit říct, že jsou starý. Hodně rád se s nimi bavím, protože když už jsou starší, tak toho hodně zažili. Protože mě zajímá, co se stalo, než jsem se narodil. I mě poslouchaj, ale dospělí mě neposlouchaj a starší jo.

Žák ZŠ, 13 let:

Podle mě je starej ten, kdo už má víc let za sebou. Komu je tak okolo 50ti až 60ti let. Pozná se to podle vrásek, ale ty sou i z kouření.

Neuvedeno, 17 let:

Chci se dožít čtyřicítky, potom už budu stará.

Student SOŠ, 18 let:

Starej je ten, komu je víc jak 60. A vybaví se mi nuda. Nemůže nic dělat, musí sedět doma, chodí pomalu a tak.

Studentka VŠ, 20 let:

Je to uvolnění a odpočinek po celém životě, kterým jsme prošli a příprava na odchod z nynějšího světa.

Neuvedeno, 20 let:

Po fyzický stránce podle mě jsou starý od 70ti, psychický stárí záleží na člověku. Starej může bejt i ve 20ti. Dáme neurčito. Člověk je tak starej na kolik se cejtí.

Studentka VŠ, 21 let:

Je to klid, vrásky, čas, vnoučata, pohoda, vaření, pečení a telenovely s křížovkami. Kdy se člověk stává starým? To nelze úplně přesně říct, protože každý člověk se stává starým v jiným věku. Někdo se cítí být starým v 60ti letech a někdo v 80ti a někdo nikdy. Je to hodně individuální a hodně záleží na životním stylu.

Neuvedeno, 21 let:

Degenerace organismu po dovršení vyzrálého věku. Příchod fyzických, psychických i sociálních změn.

Barman, 21 let:

Tak to fakt nevím. K nám starý nechoděj. Nemaj prachy. Ale dědu mám fajn. Toho mám rád. Tak můj děda je starej. Ale umí se mnou i zakalit.

Student práv, 22 let:

Stáří je období, kdy má člověk spoustu času a málo síly. Máš chuť, peníze, čas, ale nemáš sílu, jsi unavený. Ale já беру stáří 70 a vejš. Strašně si jich vážím, ale je mi jich zároveň líto, protože je společnost odsouvá na okraj a dívá se na ně svrchu.

Studentka mikrobiologie, 22 let:

Staroba mi přide vnímaná strašně individuálně. Na rodičích odpustíme až 50tku, možno viac, s tým, že predsa je to ten zlatý stredný vek, v ktorom boli keď sme sa narodili a tak ich budeme vnímať až kým nebudú mať sivé vlasy a nebudú vyzerat' ako naši starí rodičia. Na starých rodičov je vek keď sa narodíme, akoby to pomyslné oddelenie jednou generáciou stačilo, abysme ich tam posunuli tak inštinktívne. Na priateľoch je staroba keď im raz budú dospievať deti. A na nás samotných? Je staroba každý rok v deň narodenín tak prítomná, akoby sme už mali smrť na jazyku, lebo po osemnástke, keď človek ztratí ten komfort niečo „získať“ s pribúdaním veku, je to len pripomienka blížiaceho sa umierania... Staroba ma fascinuje, pripomína mi ten večný kolobeh, z prachu si a v prach sa zmeníš, naše biologické hodiny čo cinkajú až zml'knu. Niečo tak prirodzené... Ako časom odkvitajú kvety, tak aj človek istý čas kvitne... Len ten strach zo smrti, dáva starobe tú sladko-trpkú chuť.

Studentka VŠ, 23 let:

Nemám ráda starý lidi. Svoji babičku mám ráda, ale vadí mi přístup, když jsou na veřejnosti. Za každou cenu musej bejt všude první, musí sedět, strkaj do nás, neusmívaj se a furt si stěžujou na dnešní mládež. Ale zase když nad tím přemýšlím, tak se mi vnímání stáří mění podle toho, jak stárne táta. Za pět let mu bude 60 a furt ho vnímám jako mladýho číperu. Stáří je čas, kdy děti odrostou a mají čas na sebe. Ale už se hrozně těším až budu stará. Těším se až budu mít čas na to, dělat si co chci, až budu moct číst knížky bez odsuzování, vstávat kdy chci, chodit si se psem, až nebudu mít žádný povinnosti. Budu babička se kterou bude sranda.

„Skoro fyzioterapeutka“, 23 let:

Tak nějak se stáří bojím, protože teď si starý jen stěžujou na neschopnost a omezenost, nikam nechodí a do ničeho nemají chuť, což je teda samozřejmý, ale prostě

mě to straší. Naopak jsou i výjimky, kterou bych pak děsně chtěla být, který si stáří užívaj, cestujou a rozvíjí se pořád. Jinak stará se vnímám i já :oD Ale jako vyloženě věk, kdy se podle mě začne člověk hodně měnit je 65let cca, alespoň u těch, co mám možnost vidět. Ale vyloženě člověka jako starého vnímám, když už nemá právě chuť se rozvíjet, zapškne a zesenilní.

Neuvedeno, 24 let:

Já bych chtěla být ta krásná babička, jak má perly v uších a na krku a halenku s límečkem a je trpělivá s dětma a povídá pohádky.

Studentka porodnictví, 24 let:

Starej člověk mi přijde ten, kdo o sobě moc neví a neumí se o sebe postarat, třeba v LDNkách. Třeba věkově nad 85, 90 let. Stáří může být něco pozitivního. Věnovat se vnoučatům, rodině. Mají čas na sebe a na to, co je baví. Přijde mi to jako klidný období, taková odměna za ten prolítaný život, že prostě dělaj co chtěj a ne co musej. Ale bohužel je u nás asi finanční stránka horší. Ale když se o ně postará rodina, nebo když podnikali a něco si našetřili, spíš ta rodina. Když je ta finanční stránka fajn a zdravotní taky, tak je to fajn. Stáří mi nepřijde jako to samý jako být starej. Starej člověk je ten, co už to vzdal. Co je na konci a přestal se cejtít mladej.

Farmakoložka, 25 let:

Staroba pre mňa znamená kl'ud, užívanie si mojej zahrádky a hojdacieho kresla na balkóně v bytě niekdě ďaleko od civilizácie. Pochopenie niečoho s čím som mala problémy celý život, vyrovnanosť... a prekrmovanie vlastných vnúčat.

Nezaměstnaná, VŠ, 25 let:

Tak staroba znamená pre mňa asi obdobie, kedy si má po toľkých rokoch aktívneho života telo i myseľ oddýchnuť. Podľa mňa má v tomto období človek väčšinu kľúčových rozhodnutí za sebou a preto z neho pravdepodobne opadne veľké bremeno. Už nemusí sebe ani nikomu nič dokazovať ani vysvetľovať, nemusí sa snažiť nikomu zapáčiť a môže slobodne povedať čo si myslí... hocikomu... lebo koho by zaujímal názor starého páprdu, že áno ;o) Povedala by som, že keď je človek správne nastavený a

má otvorenú myseľ, vďaka ktorej mal „dolce víta“ a prijme to, že jeho telo jednoducho postupne chradne a slabne, môže byť staroba oslobodzujúca.

Lékař, 27 let:

Bojím se stárí. Stárí je pro mě 40 let.

Studentka práv, 25 let:

Staroba pre mňa znamená, pohodové obdobie, keď sa opäť človek môže venovať viac sebe a môže a dokáže zvoľniť po niekoľkých desiatkach odpracovaných rokov. Zároveň si myslím, že je to o individuálnom prístupe každého človeka, kedy jednak on si už povie, že chce svoj kľud a zvoľniť a naopak, keď sa ešte na to necíti a starým sa nemusí cítiť nikdy. Keď človek sám sebe povie, že to už je na neho moc mladé, moc moderné, moc rýchle atď., tak to tak bude. Napríklad taký Warrent Buffet má 85 a nepríde mi starý. Je to vždy len o pohľade toho človeka na svet a tak okolo seba vytvára auru a ukazuje iným ako ho majú vnímať.

Studentka farmakologie, 26 let:

Staroba psychická sa nedá určiť, pretože človek je taký ako sa cíti. Ale je to obdobie života, kedy človek buď má pocit zadostiučenia alebo má pocit že svoj život premárnil. Povedala by som, že fyzicky je od 70ti rokov.

Neuvedeno, 26 let.:

Nemoc, samota, dôchod, hodne voľného času, málo peněz, zhoršující se tělesný funkce, hodne životních zkušeností.

Obchodní zástupce, 26 let:

Když vidím důchodce o holi, říkám si, že je starej. Záleží na tom, jak vypadá, jestli je ohnutej a tak. Stárí je stav, kdy člověk už nemá energii dělat všechno naplno. Jsou v důchodu a nepracujou a nemaj chuť dělat věci naplno. Je to stav mysli. Jsou negativní, nic nejde, nikam se jim nechce.

Podnikatel, 27 let:

70 a vejš, to už bude stáří. Je to dost subjektivní. Je to moudrost, úcta a tak, ale na druhou stranu, už není moc chuť do aktivního života. Chodit do společnosti a tak. Pro mě je to, že nežije společenskej život.

Neuvedeno, 36 let:

Klid...

Manažerka 36, momentálně na MD:

Stáří, to je podzim života? Jak se člověk cejtí. Znáám spoustu lidí v pokročilým věku a jsou jak mladý. Blbý jsou předsudky. I jsou veselý, bezproblémů, i jsou „všechno znám, vím, všechno jsem zažil, co ty mi budeš povídat“. To je nejhorší. Stáří se nedá definovat věkem. Je to psychický rozpoložení.

Invalidní důchod, 40 let:

Stáří je neproduktivní věk. Starej je někdo, komu je dneska tak 80. Starej je člověk tak jak se cejtí. Já jsem stáří zrušila. Člověk je furt mladej a má se co učit. Možná podle sešlosti organizmu. Ale to záleží na tom, jak se o sebe staraj. Možná, když to začíná pomalu myslet. Hranice lékařství posunulo, tak určitě nejsou starý v 65. Pokud je člověk mentálně a fyzicky zdatnej, starej není. Možná viditelně to poznám já, ale když se cítí dobře, tak prostě starej není.

Ošetřovatelka, 41 let:

Staroba je označovaná ako jeseň života, pre mňa druhá mladosť, zlatý vek života. Je to čas, ktorý prebieha veľmi rôzne u rôznych ľudí. Podob staroby je tak veľa, koľko je ľudských osudov. Pre mňa osobne največšia vec na svete je zachovať si mladu myseľ, veľa dávať a z ničoho si nič nerobiť, nič nečakať a vždy byť o desať rokov skôr ako je môj reálny vek. A koľko že mám rokov? No čo myslíte, samozrejme o 10 menš, ako je realita.

Architekt, 41 let:

Stáří je postupné ztrácení soběstačnosti. Kdy začíná je relativní. V mládí je to už 40 a ve 40ti 100 a víc :o) Hranice stáří se posouvá s věkem.

Obchodník IT, 41 let:

Starej je ten, kterej se tak cítí. To si odpovídá i na kdo kdy. To, že se cítí starej, je tehdy, když si uvědomí, že něco nezvládá.

Číšník, 41 let:

Starej by mohl být ten, koho pustím okamžitě sednout, nebo mu pomůžu, když vidím, že nese něco těžkýho, někdo, kdo zavravorá a potřebuje se o něco opřít. Starší paní co nese vozíček, tak jí pustím sednout... Určitě to není 60ti letej v brejlích. Je to o pocitu.

Majitelka kosmetického studia, 42 let:

To už je dneska takový sporý. Kdysi byl člověk starej v 50ti a dneska koukám na mámu, že je v 72 letech v dobrým věku. Stáří je poslední etapa života, když už se člověk necejtí, že nezvládá věci jako dřív. Přijdou zdravotní problémy. Dneska je pro mě starej v 70ti letech. Já se stará necejtím a řekla jsem synovi, že nikdy nechci vypadat jako „paní“. I ve 42 s usedlou kabelčičkou, silonovejma punčocháčema a s usedlou kancelářskou sukní a brejličkama na očích. A měla jsem lesklý legíny a kožený adidasky kotníčkový a dlouhý nehty, tak se na mě podíval a řekl, ty nikdy stará nebudeš. Tchánovi je 82 a ten si nepřipadá starej. Cejtí se na chlastání do čtyř do rána, záda že se daj léčit a mohl by si to ještě s někým rozdat. Lidi umíraj ve 40ti na rakovinu a na druhou stranu jezděj v 75 autem a dělaj ještě různý věci.

Aupair, 42 let:

Dřív jsem si v 15ti myslela, že starej je člověk ve 30ti a teď, že starej člověk je, komu je 70. Když slyším stáří, tak si vybavím omezenej pohyb a smrad.

Policista, 44 let:

Starej je ten, kdo se na to cejtí. To je relativní, kdo je starej. Někdo se v 80ti cejtí jako jura. Stáří je pro mě odpočinek po dobře vykonaný práci.

Automechanik, 50 let:

Starej seš, když tě začne všechno bolet. To je jediný, třeba já sem napůl starej, protože mě bolejí záda. Stáří je, když se cejtíš opotřebovaný a začínaj ti bolesti. Starej je, páč nemá z ničeho potěchu. Jinak jsme furt mladý. Třeba ty si asi zodpovědná a to je stáří. Ne že bysme dostali rozum. Jsme starý nudný a zodpovědný.

OSVČ, instalatér, 54 let:

Tak 70 plus? Stáří je od důchodu. Ale každej je tak starej, jak se cítí mentálně. Já chci potom chodit na Univerzitu třetího věku. To mě zajímá. Myslím, že to bude naplňující. Prej se dá chodit i na medicínu. To může bejt zajímavý. Já chodil vždycky na kvalifikační školení pro techniky. Třeba svářečí, oprávnění na montáže a tak. A na mistrovskou školu v rámci Hospodářský komory. Dělali jsme u jedný starý paní a ona se ptala, jak to bude dlouho trvat, že má přednášku. Ona chodí na tu univerzitu a říkala, že je to perfektní. Že tam chodí moc ráda.

Neuvedeno:

Tak s tím mi dejte pokoj. Já nevím co teď, prachy žádný, s prací blbý a co bude, až budu starej – to neřeším. Jestli se někýho stáří vůbec dožiju.

6.2 Anketní otázky 65+ (učení a vzdělávání)**Doplněno o cílené otázky na učení a vzdělávání****Cukrářka, pokojská, švadlena, podnikatelka, 65 let:**

Kterej se na to cejtí. Já se stará necejtím. Prostě jak se cejtíš, tak seš starej. Já dělala v životě spoustu věcí. A dělám je pořád. Teď nedávno jsem chodila na angličtinu.

Ale počítače, to ne, ty mi nic neříkaj. Ráda bych věděla, jak se to dělá, ale myslím si, že už je to pro mě ztráta času. Začala jsem teď chodit uklízet u nás na squash. Potřebuju pohyb. Já se projdu, sejdu z kopce, je to pohyb. Než doma zlenivět. A tři dny v týdnu dělám na recepci v kosmetickém salonu. Tak jsem mezi mladejma, člověk je rád a vydělá si nákou tu korunu. Škoda že sme se nepotkali před měsícem. To byl ještě můj tatínek. Ten byl jura skoro do devadesáti. No teď mi taky umřel manžel. Eště že mám dceru a vnučku.

Uvaděčka, šatnářka, 65 let:

Já to měla v životě těžký. První muž mě bil a druhý chlastal. Teď jsem sama a je mi dobře. Trochu to je blbý s penězma. Já mám dva pejsky a důchod skoro žádnéj. Ale začala jsem hlídat jedněm, co podnikaj dědečka a to je výborný. My si uvaříme, projdeme se spolu, já jsem moc ráda. A čtu mu, on už nic nevidí a to jsou krásný knihy. A von na mě vždycky čeká a říká Janičko, vás mi seslalo samo nebe. To je hezký, že jo. No jeho mi taky seslalo nebe. A jeho děti, co mi tohle umožňujou. Kdybych ho neměla, tak spím. Já si třeba o víkendu vezmu prášky na spaní a prospím to. Co taky jinýho. Ale usmálo se na mě štěstí. No zrovna jedu od něj a hele jak jsem veselá.

Sekretářka, 66 let:

Já jsem stará. Teda teď jsem v období, kdy pociťuju, že na mě jde stáří a je to hroznej pocit. Teď mám nějaký blbý období. Teď nějak moc marodím. Doktorka říkala, že mi není 20, že jsou tady léta a že se musím pořádně doléčit. Stáří je strašně individuální. Někdo je starej v 50ti a můj tatínek i manžel byli pořád aktivní a stáří si nepřipouštěli. Stýská se mi po obou a tak to na mě doléhá. Může to být krásný, když jsou dva a jsou spolu už nějakou tu dobu a můžou dělat věci, který je naplněj a stáří jim může přijít hezký...

V úřadu jsem absolvovala jedno školení za druhým v rámci profese. Teď chodím často do divadla a hodně mě udržujou vnoučata, zvířata a zahrada. Pravidelně pouštím zprávy v televizi a poslouchám pořád rádio. A synovi pomáhám s fakturama, on pracuje na sebe a dopisy mailuju a vyhledávám mu firmy a aktuální informace, chodím mu na poštu a tak. To dělám pořád. Ještě že ty mladý mám. Teď mam druhýho vnoučka a tak mě snacha potřebuje. Je chudák unavená a já ráda pomůžu...

Prodejce, 66 let:

Na stáří nemám čas. Jsem obchodní zástupce zdravotnický firmy, nevím, kde mi hlava stojí.

Administrativní pracovnice, 67 let:

V zákoně o úřednících se píše o tom, že každý musí splňovat odbornou způsobilost a to se fakt plnilo. Dvě až tři odborný způsobilosti podle zaměření. To je daný zákonem, ta povinnost to absolvovat. Pořádal to institut vzdělávání, bejvalo to v Benešově a platil to magistrát. Na konci byly zkoušky. Získává se certifikát o absolvování. Je to bez ohledu na věk. Některý čerstvý absolventky mohly mít těsně po škole odpuštěnou tu speciální část, ale obecnou musej ze zákona mít všichni. Dělá se to u všech oborů a zkoušky jsou podle zaměření. My jsme se taky snažili dělat pravidelný školení v Praze, ale každé vám zdrhá na rychlík, když je třeba z Moravy, protože pod nás spadala celá republika. Tak jsme to zkusili pořádat na chalupě, kterou jsme jako pracoviště měli a bylo to fajn. Já se přiznám, že se mi občas stalo, že jsem taky věchno nevěděla a byla jsem takhle malá, ale bylo dobrý, že někdo začal říkat, jak to dělaj u nich a já se toho taky hodně dozvěděla. Bylo to velice užitečný. No nemůžete moc přiznat, že nevíte, když jste z generálního ředitelství, ale občas se to stane každému. Ono ze zákona vyplývá povinně 6 dnů každé rok. Zákony platěj pro všechny. Na úřadech se na to dbá, na městský části i na státní správě. Taky jsem chodila od magistrátu každou první sobotu v měsíci na semináře. Tam člověk zjistil co je novýho a odpovídali na dotazy a lidi si měnili i zkušenosti mezi sebou. Ještě loni na jaře jsem byla... co je novýho v zákonech a co se připravuje. V životě by mě nenapadlo, že bych se nestarala o to, co je novýho v oboru. To bych byla sto let za vopicema. Ono se říká - šedá teorie, zelený strom života.

Úřednice, 67 let:

U nás doma se říká, že každé je tak starej, jak se cejtí. Moje máti vždycky říkala, že ráno se cejtí, že by slezla Matterhorn, potom měla problém sundat nohy z postele. Je lepší si to nepřiznávat a nekoukat do zrcadla. Ne vyvádět jako náctiletá, ale jak se říká, když budu skuhrat a hekat, bude to taky na prd a taky od desíti k pěti. Tak si říkám ále, třeba to půjde. Tak co já to vlastně furt dělám, tak miluju knihy, tak hodně

čtu. Rádio nevypnu jak je den dlouhý, zprávy vidím všechny, tak jak jdou po sobě. V práci jsem lítala pořád po školeních, ale teď si zatím užívám pohodičku. Jsem doma teprve první rok, tak uvidíme. Jestli Pánbůh dá a budu zdravá, třeba ještě něco vymyslím. Těď mi odešel muž. Já šla z práce kvůli němu, celý život jsme si říkali, jak se těšíme na důchod, že se přestěhuju na chaloupku a budu tak spolu pěkně nažívat... no umřel no. Ale tak musí se dál.

Prodavačka, 69 let:

A to já nikam nechodím, já už jsem na to stará. Já koukám na televizi a luštím. Ale máme v baráku takový dva nový, budou tak stejně starý jako já. On chodí na tenis, pořád jezdí autem a povídala jsem si s jeho ženou, tak von chodí na tu Univerzitu třetího věku. Vona ne. Vona je doma, vaří, čte knížky, ale jsou tak spokojení.

Účetní, 70 let:

Stáří je blbý. Všechno tě bolí, všechno ti trvá dlouho. Ale zase by to mohlo bejt horší. Dědovi (*manžel*) teď našli špatnou aortu, tak ho hlídaj. Ale pořád vyráží na ryby a jezdí hrát na zábavy (*bici*). A já abych pořád neseděla doma, chodím do trafiky na dva dny v týdnu. Vždyť jsem celý život pracovala. Když jsem šla do důchodu, tak jsem tam aspoň uklízela. No trochu koukali, vedoucí a teď tady vysypává koše. Ale práce jako práce... Listuju si časopisama, dělám na zahrádce, luštím křížovky a koukám na kvízy. Náak to musí jít, aby člověk nezblbnul.

Prodavačka, 70 let:

Pořád pracuju. Stará budu, až mě vyhoděj... No to je pořád něco. Školení na nový pokladny, o bezpečnosti práce, pořád porady.

Učitelka 71 let:

„Krása mladého člověka je hříčka přírody, krása seniora je umělecké dílo“. Nejkrásnější léta jsem měla od 45 nahoru. Je mi jedno, kdybych odešla a můj program skončil za rok, za dva, za deset. Denně děkuji za to, že skutečně můžu říct, že se cítím zdravá. Za to, že mám tak bezvadný děti a vnoučata – vždyť o tom to je. Děkuju za to, že mám tak krásný den, že se setkávám s tak krásnýma lidma, protože je to obrovská

milost. Vůbec mě můj věk nevadí. Naopak koukám a obdivuju a říkám si „to je krásná žena, to je krásná holka“. Tak to má být. Vůbec se na svůj věk necítím.

Doktorka psychologie, 71 let:

Je to etapa života, která je dozráním lidských i zvířecích zkušeností, je to etapa plná moudrosti, ale současně obávaný úsek života všech mladých lidí, kteří k životní zkušenosti teprve směřují a starší se obávají, zvláště ženy, kterým se mohou hroutit vztahy a vidí kolem sebe mladou krásu. Ke „stáří“ se musí dospět a považovat si všech životních zkušeností.

Úřednice, 72 let:

Pokud se tomu člověk nepodvolí, tak ho ani necítí. Pokud ho něco nebolí samozřejmě. Já si stáří nepřipouštím. Jsem ráda mezi lidma. Pokud by člověka neovlivňovala nějaká choroba, tak si to ani nepřipouští. Vráška támhle nebo támhle je jedno. Až si uvědomí věk jako číslo, tak si řekne, to je tragédie. To je můj pocit. Někdy se zašiju a nepotřebuju s nikým mluvit, ale to dělají i mladší. Nemůžu mluvit za ostatní, ale já to cítím takhle. Máš lidi, který mají problém s kyčlema a s kloubama a propadnou depresi, ale pokud je na tom člověk jako já, tak zaplať pánbůh. Když vidím maminku sousedky, tak je mi jí líto. Člověk neví, jak dopadne, ale za sebe se stará necítím.

Zdravotní sestra, 82 let:

Stáří začíná, když ti začnou přibývat potíže, postupně po 60tém roce. Jde to postupně až do teď. Ale jo, pořád se to dá. Dokud seš na nohách, tak to jde. Nesmíš nic náročného, člověk je hodně unavený... Po škole jsem dělala další na resuscitaci a po pár letech ještě na instrumentářku. Taky jsem začala chodit na šití. Vždycky jsem si šila sama, nic jsem nekupovala. V důchodu jezdíme na půl roku na chatu, je tam hodně práce na zahrádce. A máme tam kamarády a grilujem a povídáme. Manžel pořád dobře řídí... Pořád čteme noviny, já mám ráda časopisy o vaření a o zahrádce. Každý den posloucháme rádio i hodně večer pouštíme televizi. Člověk by měl plány, ale když uvařím, jsem unavená a usnu. Nejhezčí leta byly, když se nám narodil Petr. Na to vzpomínám pořád. To bylo nejkrásnější. Ve 40ti letech, když čekáš, že už to nebude a potom je to nádherný.

Bývalý ekonomický ředitel, 82 let:

Starej se říká, že je jak se cítíš, ale to není až tak pravda. Po těch desetiletích to jde 60, 70, 80 máš velkej úbytek fyzické sil. Myšlenkově je člověk pořád mladej, postižený fyzickou neschopností, ale duševní na sobě necítí. Občas zapomenu, jaký se píše „i“, ale myšlenky mám mladý. Když vidíš hezkou ženskou, tak se podíváš. Sexuálně to je horší, ale myšlenkově to je dobrý. Kdo je vně starej – kterej nedbá na fyzickou čistotu, jak se kdo oblíká. V tramvaji má prodřený boty, je cítit jídlem a oblečení má jako vytažený z popelnice. Duševní síla – nesnaží se přizpůsobit okolí – držet krok s mladejma. Jak upadneš duševně a zůstaneš doma a čučíš na televizi, je to špatný. Dělá mi hrozně dobře mezi vnoučatama. Mají mě za „něco“. Neřeknou „dědo, přinesu ti bačkory“, to ne. Chtějí se i něco dozvědět. Důležitá je čistota. Obočí si stříhám mašinkou. Hodně záleží na tom, jak seš upravenej. Hygiena je moc důležitá. Má mít člověk i ve stáří zájmy – o politický dění, o kulturu a tak. Já pořád čumím do internetu a čtu si o věcech, ale ne jen z politickýho hlediska, aby to nebylo zkreslený. I když se Ti něco nelíbí, každej má vědět kdo je ministr vnitra a tak. Sledovat dění kolem sebe je moc důležitý... A s manželkou jezdíme pořád na chaloupku. Já pořád řídím. To je taky fajn víš, že si zajedeš na nákup a nejsi závislej na pomoci druhých. Tak dokud nám to zdaví slouží, tak je to dobrý. Tak bolejš mě záda, ale koho nebolejš.

Bývalá sekretářka, asistentka, 83 let:

Po maturitě jsem nastoupila na umístěnkou jako sekretářka ředitele a to jsem dělala až do důchodu v několika podnicích. Krom pár let, kdy jsem měla děti, nebo když docházelo k různým reorganizacím. Po maturitě už jsem jiný vzdělávání nedělala... Ale jo, v práci jsme pořád museli držet krok s novinkama, který přicházely. I ty stroje (*psací*) byly pořád nový, tak nás na nich učili, tak takový věci jo, ale do žádný školy už jsem nechodila. V důchodu jsme byli s manželem vždycky půl roku na chatě a půl roku doma. Tam jsem byla pořád na zahrádce, tam bylo pořád plno pohybu a práce kolem domu. A jezdili jsme na Vltavu na kánoji až do pozdního věku. Nesměla jsem nic zvedat kvůli očím, ty mě zlobí, ale jezdili jsme do 70ti. Kánoj je těžká, ale bylo to pohádkový. Pohyb v přírodě, to je nádhera. Teď se snažím aspoň cvičit a chodím pravidelně na fyzioterapie, to tam napište, to mě udržuje, že můžu chodit na nákupy, pro kapky do očí, manželovi pro léky, zvládám veškerý domácí práce a starám se o mýho

Františka (*manžel*). Oči mě moc zloběj a bolejí. Knihy jsou moje milovaná láska, ale ty oči mi moc nedovolej. Každý den posloucháme rádio, denně večer sledujeme zprávy, abychom měli přehled, protože nás zajímá, co se děje... Máme syny, ale bydlej moc daleko. Vidáme je tak jednou, dvakrát do roka.

Bývalá administrativní pracovnice, 88 let:

Jak se kdo cítí, jak těžký měl život, podle toho je starý. S někým se to nemazlilo. Záleží na tom, jak se s tím dokáže kdo vyrovnat. Důležitý je věku nepodléhat, snažit se s tím vyrovnat a vůbec s problémama v životě, nezávisle na věku. Záleží hodně na rodinném zázemí. Život se musí brát tak, jak přichází. Ve chvílích volna jsem hodně četla a to mi zůstalo až do dneška. Když je mi opravdu úzko, některou knížku si vyberu a moc mi to pomáhá. Dělala jsem střední odbornou školu a potom kurzy psaní na stroji a těsnopisu. Náš ředitel si přál, abych prošla celý podnik od píky. Moc se mi to v práci hodilo, usnadňovalo mi to tam. Rozuměla jsem chodu celého podniku, od účetnictví, personalistiky, hospodaření, naučila jsem se i práci v rozmnožovně a tak. Moc se mi to tam líbilo a ráda vzpomínám na našeho ředitele, který mi to umožnil. Byl to velmi chytrý tah.

Tolik výběr z nejzajímavějších odpovědí. Vybrány byly odpovědi, které zastupují typově podobný postoj s neuvedenými.

6.3 Analýza

Celkově lze z informací od všech respondentů vyvodit následující:

- Jednou z nejčastějších odpovědí v anketě bylo, že „stárí“ je velmi individuální pojem a že je „každý tak starý, jak se cítí“.
- Často se objevilo uvědomělé konstatování, že se hranice představy „kdy začíná stárí“, posouvá s postupujícím věkem.

- Mezi odpovídajícími nebyly zaznamenány výrazné prvky ageismu. Jen minimum odpovědí vyznělo vůči starým lidem vyloženě negativně (dvě, uvedeno ve výběru). V opačném případě se nikdo s kategorie 65+ nevyjádřil záporně směrem k mladší generaci. Naopak, Tito lidé často uváděli, že se „rádi setkávají s mladými“, že je „mladí nabíjí“ a že jim „vrací chuť do života“.
- Mezi kladnějšími postoji ke stáří jako takovému, ve věkové kategorii 65+, převažovaly názory těch, kteří byli aktivní a měli mnoho zájmů už během předdůchodového věku.
- Jednoznačně určující hledisko v postoji ke stáří má, podle očekávání, zdravotní stav.
- Starší respondenti 75+, kteří negovali, že by se jakkoli učili po odchodu do důchodu, používají mobilní telefony, mají televizory na dálkové ovládání, řídí automobily s automatickou převodovkou, používají mikrovlnné trouby, automatické kávovary, platí platebními kartami a pod. Zavzali tedy do svého života velké množství technických a jiných novinek, které nebyly k dispozici v jejich mladších letech. Museli se je tedy naučit používat.
- Většina dotazovaných v kategorii 65+ řadila mezi své záliby četbu a zmiňovala lásku ke knihám, která je provází celým životem.
- Celkové povědomí o možnostech učení a vzdělávání v pokročilejším věku, a o nabídce rozličných aktivit, je poměrně vysoké. Všichni respondenti slyšeli alespoň o jedné z možností (U3V, A3V, Kluby třetího věku...). Nebyli však ve většině případů schopni definovat rozdíl a specifikovat náplň jednotlivých nabídek.
- Překvapivé bylo, že v množství respondentů a ve velkém plošném rozptylu dotazování nebyl ani jeden přímý účastník A3V nebo U3V.
- Nikdo z dotázaných se nesetkal s konkrétní nabídkou možnosti studovat na U3V.

- Osamělí starší respondenti 65+ neuvažují o jakékoli formě studia z důvodu společenských kontaktů. Pokud by se nějakého vzdělávání zúčastnili, potom proto, aby se „dozvěděli něco nového“ nebo aby „smysluplně využili volný čas“.
- Respondenti v kategorii 65+ se neúčastní žádného vzdělávání nejčastěji proto, že „už na to nemají hlavu“ nebo „mají strach z novot“ či „nikdy v dospělosti nestudovali tak teď už s tím přece nezačnou“.
- Pokud by se účastnili nějakého vzdělávacího programu, potom by se nejčastěji zajímali o oblast zdravotnictví. Dále zmiňovali umění a kulturu, národní dějiny, národní i mezinárodní politiku a „koníčky“ (vaření, zvířata, automobil, zahrádka, ruční práce atp.) Pouze jedna respondentka se zmínila o zdokonalování cizího jazyka které realizovala (uvedeno ve výběru). Jinak se nikdo o učení či zdokonalování cizího jazyka nezajímal.
- Osamělost starších respondentů, pokud žijí sami, bez rodiny a mimo rezidenční zařízení je velmi skličující. Respondenti mi nabízeli své adresy s tím, že chtějí rozhovory uskutečnit v jejich bytech! Aniž by mě znali, byla jsem zvána do jejich soukromí! Touha sdílet s někým alespoň pár chvil byla větší než opatrnost a starost o své bezpečí. Jedná se bezpochyby o velmi alarmující neopatrnost, které je třeba předcházet.
- Zajímavé a velmi příjemné bylo, že jsem se téměř nesetkala s negativní reakcí na mou prosbu o spolupráci. Ochotně mi věnovali svůj čas prakticky všichni oslovení respondenti. Kategorie mladších dotazovaných se zamýšlela a postála či poseděla cca 5 až 10 minut. Starší lidé mi ochotně a s úsměvem věnovali svůj čas téměř neomezeně a mile a rádi odpovídali na otázky a rozhovořili se o svých životech od mládí po současnost.

ZÁVĚR

Současná doba klade velké nároky na nás všechny, napříč všemi generacemi. Vyrovnat se s překotnými změnami, které jsou charakteristické pro naši dobu, je nesmírně náročné a dozajista i velmi vyčerpávající. O něco lépe se mohou v současném světě orientovat mladí lidé, kteří se do nezvykle vysokého tempa doby narodili a jsou s ním konfrontováni od útlého dětství. To samozřejmě neznamená, že jsou automaticky odolní vůči stresu a možné frustraci z hektické doby, ale mají možnost postupně se novému světu přizpůsobovat. Pro generaci starších a starých lidí je však nesnadné držet krok s náročností a rychlostí doby. Dobrým příkladem je komputelizace naší společnosti. Zatímco děti a mládež používají počítače od školky a tudíž se stávají automaticky součástí jejich životů a pracující lidé mají nabídky kurzů a školení na pracovištích, starší spoluobčané se k počítačům dostávají a dostávají obtížněji, prostřednictvím dětí, vnoučat ev. mladších známých. Doposud, jsou i tací, kteří se s touto technologií nesetkali a ani se setkat nechtějí, což je pro mladé nepochopitelné.

Jednou s účinných možností, jak udržet krok s dobou, je vzdělávání. Je logické, že donedávna platný systém, kdy lidé opustili v mládí školní zařízení a poté pracovali v jednom podniku nebo instituci třicet i více let, mnohdy bez dalšího vzdělávání, je již minulostí. Udržet se na trhu práce je v současnosti mnohem těžší. Lidé se musí připravit na to, že za život s největší pravděpodobností vystřídají vícero zaměstnání. Musí tedy získávat potřebné kompetence. Každý by se měl vzdělávat po celou dobu svého života a vzdělávání musí být dostupné všem a v jakémkoli věku tak, aby mohlo vyhovět potřebám pracovního trhu i zájmům jedinců – a ti měli možnost doplňovat si svou kvalifikaci, své znalosti, schopnosti a dovednosti. Je to zcela nový pohled na učení a vzdělávání každého z nás, celé společnosti a tedy i celého lidstva. Celoživotní vzdělávání dává velkou šanci světu řešit aktuální a palčivé problémy naší doby.

Jak bylo řečeno, je třeba si uvědomit, že současnost je náročná pro každého z nás. Starší lidé se navíc potýkají s dalšími problémy, které přináší vyšší věk a jejich situace je tedy sama o sobě složitější a je potřeba věnovat jim náležitou pozornost a pomoc. Vyspělost společnosti se vždy posuzovala podle přístupu k fyzicky či mentálně znevýhodněným lidem, k dětem a k seniorům.

Kvalitu našeho života vnímáme velmi individuálně a rozdílně. Člověk je šťastný a spokojený, pokud se tak cítí. Pro každého znamená spokojenost něco jiného a důležité je, jestli se umíme v životě radovat. Starší lidé se musí vyrovnávat s vlastním omezením a s krizemi, které postupující věk zákonitě přináší. Nikomu nepřísluší soudit. Nikdo neví, jaké eventuální těžkosti mu život přinese. Věk má však i své výhody. Jsou to například zkušenosti, které se dají na cestě životem nasbírat a které tvoří jakousi moudrost. Ostatně osvědčené a moudré rady se dnes objevují i jako obchodní artikl. Co je poctivé a kvalitní, co je funkční a spolehlivé, tomu se dá přídomek „jako od babičky“ nebo „dědečkovy“. Alespoň tak se v dětech a mladých lidech udržuje nějaké povědomí o starších lidech (bohužel reklamy, kde se senioři zesměšňují a až ponižují, jsou častější). Vícegenerační rodiny pod jednou střechou jsou vyjímečné a je to velká škoda. Jak pro mladé, tak pro starší. Mladí často nepřicházejí do přímého kontaktu se staršími a kolikrát ani netuší, jak se tedy mají chovat. Naštěstí se objevují pokusy o vytvoření prostoru pro mezigenerační setkávání a školy, školky, učiliště i vyšší odborné a vysoké školy, ale i rezidenční zařízení pro seniory a kulturní střediska, organizují setkávání a tvoří zajímavé společné programy.

Rozhodne-li se starší člověk pro vzdělávání, je zpravidla silně motivován a vzdělávání probíhá čistě na bázi dobrovolnosti, na rozdíl od dětí a mládeže, nebo profesního vzdělávání. K zefektivnění a usnadnění vzdělávání seniorů je potřeba vytvořit určité podmínky. Informace by měly být logicky uspořádané a provázané. Vhodné je i častější opakování a shrnutí stěžejních myšlenek. Na místě je i zapojování účastníků a odvolávání se na jejich zkušenosti a propojování obsahu s jejich aktuálními potřebami. Je vhodné podporovat diskusi, dotazování, skupinovou spolupráci atp. Starší lidé neřídka nedůvěřují vlastním schopnostem, stydí se a mívají trému. Bojí se ztráty paměti. Pro tu platí to samé, co pro fyzické tělo, co se nepoužívá, to pozbývá své funkce. Je řada možností, jak paměť trénovat. Ať pod vedením odborníků v rámci kurzů nebo četbou, luštěním křížovek, sudoku, ale i fyzickou aktivitou, která k udržení paměti významně přispívá. Ve prospěch učení a vzdělávání seniorů hovoří i silná lidská potřeba vědět a poznávat a změny ve stáří, které vžadují zaujmout určitý postoj i ve vnímání toho, co je a není podstatné a potřebné. V neposlední řadě jsou to už zmíněné změny v náplni trávení času.

Pro tak diferencovanou skupinu, jakou tvoří starší a staří lidé, existuje v České republice velké množství nabídek nejrůznějších forem a možností vzdělávání. Zájemci se mohou účastnit mnoha vzdělávacích programů a aktivit v celé řadě institucí. Jsou to akademie třetího věku, univerzity třetího věku, kluby seniorů, seniorská centra atp. Pořádány jsou letní kurzy a setkávání i poznávací zájezdy. Mezi organizátory patří školy, městské části velkých měst i městské a obecní úřady, kulturní domy, zdravotnická zařízení, občanská sdružení, spolky, knihovny a mnohé další.

Akademie třetího věku nabízejí nejrůznější cykly přednášek, seminářů i kurzy praktických dovedností, například v oblasti umění. Zpravidla bývají organizovány dvousemestrální cykly s výukou minimálně jednou za měsíc. Podmínkou přijetí bývá pouze věk, ev. vlastnictví ZTP. Analýza aktuální nabídky ukázala, že v celé naší republice mohou senioři navštěvovat akademie třetího věku, neboť nabídka je velmi široká a pokud není přímo v malých obcích, je vždy v poměrně krátké dojezdové vzdálenosti. Nabízené vzdělávací cykly jsou velmi různorodé a bezpochyby si každý zájemce najde to, co ho nejvíce zajímá. Novinkou je i virtuální akademie třetího věku. Senioři mají i celou řadu webových stránek, na kterých jsou neustále aktualizované informace o možnostech vzdělávání a zájmových i volnočasových akcích. Vychází i mnoho periodik pro starší a staré spoluobčany. Senioři jsou sice cílovou skupinou, ale každý, bez ohledu na věk, se v nich dočte mnoho zajímavého a inspirativního.

Univerzity třetího věku jsou specifickou součástí systému celoživotního učení. Vybízejí účastníky k vysoké aktivitě a osobní angažovanosti a poskytují svým studentům vzdělání na nejvyšší, tedy vysokoškolské úrovni. Studující se musí věnovat i samostudiu, účastnit se seminářů, psát písemné práce a absolvovat i nějakou formu závěrečných zkoušek. Podmínkou přijetí je i absolvování střední školy (na některých školách a u některých studijních programů, lze tento požadavek prominout). Studenti se účastní slavnostní imatrikulace a po absolvování i obřadu promoce.

Na základě analýzy lze konstatovat, že nabídka studijních programů je velmi pestrá. Většina škol má nabídku dobře dostupnou a přehlednou. Některé školy však nezohledňují cílovou skupinu a studijní programy jsou pro seniory složitě dohledatelné. Jsou „schovány“ v nabídce pro mladé studenty a je zdoluhavé, až frustrující se k nim propracovat. Jsou i školy, které nemají nabídku programů pro seniory dostupnou. Buď

pro chybu serveru, nebo proto, že ještě není vytvořena. O této skutečnosti však neinformují.

Zmapování postojů společnosti ke starším a starým lidem, resp. ke stáří jako takovému, poskytla anketa. Respondenti všech věkových kategorií byli osloveni na nejrozličnějších místech, aby byla zajištěna co největší věková, vzdělanostní i sociální různorodost. Otázky byly kladeny v čekárnách lékařů, v podnikových recepcích, ve vstupních prostorách vysokých škol, na zastávkách autobusů, v předstí kin i v samoobsluze. Otázka zněla: „Co je stáří?“ resp. „kdo je podle Vás starý?“. Dále probíhalo dotazování na učení a vzdělávání u respondentů ve věkové kategorii 65+. Byly přidány cílené otázky na další vzdělávání a na to, jestli a jak se věnují učení a vzdělávání v současné době.

Z ankety vyplynulo, že hranice představy, kdy začíná stáří, se posouvá s postupujícím věkem. Nejčastější odpovědí bylo, že stáří je velmi individuální záležitost a že „každý je tak starý, jak se cítí“. Dále nebyly zaznamenány výrazné prvky ageismu. Žádná z odpovědí nevyzněla vůči seniorům výrazně negativně. V opačném případě se senioři vyjadřovali k mladým lidem velmi kladně a konstatovali, že jim obohacují život a že je „nabíjejí“. Mezi kladnějšími postoji ke stáří ve věkové skupině 65+, převažovaly názory těch, kteří byli aktivní a měli mnoho zájmů už během předdůchodového věku. Podle očekávání má jednoznačně určující hledisko v postoji ke stáří ve všech věkových kategoriích, zdravotní stav.

Respondenti ve vyšší věkové kategorii, kteří negovali, že by se čemukoli po odchodu do důchodu učili, museli připustit, že používají mobilní telefony, mají televizory na dálková ovládání, řídí automobily s automatickou převodovkou, používají mikrovlnné trouby, automatické kávovary, dokonce platí platebními kartami apod. Zavzali tedy do svého života mnoho technických novinek, které nebyly v době jejich mladších let dostupné a museli se je naučit používat.

Povědomí o možnostech učení a vzdělávání seniorů a o nabídce různých aktivit je vcelku dobré. Všichni dotazovaní slyšeli alespoň o jedné z možností (A3V, U3V, kluby třetího věku atp.). Nebyli však většinou schopni definovat rozdíl a specifikovat náplň jednotlivých nabídek. Překvapivým bylo, že v množství respondentů nebyl ani jeden přímý účastník A3V nebo U3V. Nikdo se nesetkal s přímou nabídkou studia.

Pokud by se nějaké formy vzdělávání starší respondenti zúčastnili, potom proto, aby se dozvěděli něco nového, nebo smysluplně využili čas. Nikdo se nezmínil o možnosti setkávání se s jinými lidmi. Většinou jako důvod, proč se žádného vzdělávání neúčastní, uváděli, že „už na to nemají hlavu“, „mají strach z novot“, nebo že „nikdy v dospělosti nestudovali, tak teď už s tím nezačnou“. Senioři si zjevně nevěří a mají strach. Pokud by se účastnili nějakého vzdělávacího programu, potom by převažoval zájem o zdravotnická témata. Dále o kulturu, národní dějiny, národní i mezinárodní politiku a o koníčky (vaření, zvířata, automobily, zahádku, ruční práce atp.). S výjimkou jedné respondentky se nikdo nezajímal o učení nebo zdokonalování cizího jazyka.

Velmi skličující byla osamělost dotazovaných, kteří žijí sami. Nabízeli mi své adresy a chtěli uskutečnit rozhovory v jejich domovech. Aniž by mě znali, zvali mě do svého soukromí! Touha sdílet s někým svůj čas byla větší, než opatrnost a starost o své bezpečí. Realizace ankety byla v tomto bodě velmi emočně náročná.

Osamělost souvisí s kvalitou života. I v této souvislosti lze konstatovat, že učení a vzdělávání seniorů je efektivním nástrojem sociálně edukační práce se staršími a starými lidmi. Zároveň je jakousi prevencí psychosociálního vyloučení.

Téma učení a vzdělávání seniorů je z andragogického hlediska významné, aktuální a velmi zajímavé.

Realizace ankety ve mně zanechala velmi dobrý pocit a naději, že lidé nejsou tak špatní, jak se všeobecně soudí. Není nám lhostejný osud lidí kolem nás. Navzdory velké ekonomické i sociální zátěži a změnám, ve kterých žijeme, jsme ochotni podat pomocnou ruku. Pořád si vážíme starších lidí a uznáváme jejich moudrost, kterou věk přináší.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BARTÁK, J. *Jak vzdělávat dospělé*. 1. vyd. Praha: Alfa Nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-87197-12-7.

BENEŠ, M. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2580-2.

BENEŠ, M. *Andragogika*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. 176 s. ISBN 978-80-247-4824-5.

BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

ČEVELA, R. a L. ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4544-2.

DRYDEN, W. *Poradenství*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. Stručný přehled. ISBN 978-80-7367-371-0.

FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-64-8.

GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

HAMPLOVÁ, D. *Proč potřebujeme rodinu, práci a přátele: štěstí ze sociologické perspektivy*. 1. vyd. Praha: Fortuna Libri, 2015. ISBN 978-80-7321-947-5.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. ISBN 978-80-7419-152-7.

HÁŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s.
ISBN 978-80-87109-19-9.

JANÁČKOVÁ, L. a P. WEISS. *Komunikace ve zdravotnické péči*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-477-9.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

ONDRÁKOVÁ, J. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.

PALÁN, Z. a T. LANGER. *Základy andragogiky*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.

POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.

PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5232-7.

PRŮCHA, J., VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. 2. aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. 320 s. ISBN 978-80-247-4748-4.

SAK, P. a J. MAREŠ. *Člověk a vzdělání v informační společnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0.

SAK, P. a K. KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

SALIVAROVÁ, J. a J. VETEŠKA. *Edukace seniorů v evropském kontextu: teoretická a aplikační východiska*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. ISBN 978-80-7452-102-7.

SOUČEK, Z. a kol. *Očekávaný globální vývoj světa a jeho důsledky pro zdravotnictví*. 2. rozš. vyd. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc, o.p.s. 2013.

SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠIKLOVÁ, J. *Vyhoštěná smrt*. 1. vyd. Praha: Kalich, 2013. ISBN 978-80-7017-197-4.

ŠUBRT, J. *Soudobá sociologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2558-4.

VACÍNOVÁ, M., D. TRPIŠOVSKÁ a M. FARKOVÁ. *Psychologie*. 2. rozš. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-7452-008-2.

VETEŠKA, J. *Kompetence ve vzdělávání dospělých: pedagogické, andragogické a sociální aspekty*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-98-3.

VETEŠKA, J. a T. VACÍNOVÁ. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011. ISBN 978-80-7452-012-9.

VETEŠKA, J. *Přehled andragogiky*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1026-9

VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009.
ISBN 978-80-7367-387-1.

VYHNÁNKOVÁ, K. *Vzdělávání dospělých v České republice a Evropské unii*. 1. vyd.
Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007. ISBN 978-80-86723-46-4.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

VETEŠKA, J. Význam a vnímání mezigeneračních vztahů v edukačním kontextu. In:
BALOGOVÁ, B. (ed.). *Mezigeneračné mosty – vstupujeme do roka mezigeneračnej solidarity*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity, 2012.
ISBN 978-80-555-0548-0.

Seznam použitých zdrojů - periodika:

BERTL, I. Zkušenosti s výukou (grafologie) v kurzech U3V na Univerzitě J. E.
Purkyně v Ústí nad Labem. *Andragogická revue*. 2014, roč. VI, č. 1, s. 74-85. ISSN
1804-1698.

MAGNET 3 PAGEN, Pardubice: CEMOD-CZ, 2015.

PŮROVÁ, Z. Akademie vzdělávání pro seniory. *Vaše* 6, Praha: A 11, s. r. o., 29. 9.
2015.

SALIVAROVÁ, J. a J. VETEŠKA. Diskuzní setkání – Kulaté stoly k problematice stáří
a stárnutí. *Andragogická revue*. 2012, roč. IV, č. 1, s. 90. ISSN 1804-1698.

Seznam použitých internetových zdrojů

HVĚZDÁRNA A PLANETÁRIUM BRNO. *Kulturní akademie třetího věku*. [online] 7. 8. 2015. [cit. 2016-2-20]. Dostupné z: <http://www.hvezdarna.cz/?p=4933>.

BRNĚNSKÁ AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU. *Zdraví je dar, program 2015/2016*. [online] 2014. [cit. 2016-2-18]. Dostupné z: <http://www.a3vbrno.cz/index.php?page=zdravi-je-dar-program-2015-2016>.

ZÁKLADNÍ UMĚLECKÁ ŠKOLA JIŽNÍ MĚSTO, PRAHA. *Akademie třetího věku*. [online] 2016. [cit. 2016-1-20] Dostupné z: <http://www.zus-krtinska.cz/index.php?page=page§ionid=44>.

VZDĚLÁVACÍ INSTITUT STŘEDOČESKÉHO KRAJE. *A3V-Akademie třetího věku*. [online] 2015. [cit. 2016-1-15]. Dostupné z: <http://www.visk.cz/a3v-akademie-tretiho-veku>.

HUSTOPEČE. *První semestr virtuální akademie máme za sebou*. [online] 2016. [cit. 2016-1-23]. Dostupné z: <http://www.hustopece-city.cz/prvni-semestr-virtualni-akademie-mame-za-sebou/>.

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE. *Univerzita třetího věku*. [online] 2012. [cit. 2016-1-15]. Dostupné z: <http://www.u3v.czu.cz/?r=3118>

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ V PRAZE. *Univerzita třetího věku (U3V)*. [online] 2015. [cit. 2016-1-15]. Dostupno z: <https://www.cvut.cz/univerzita-tretiho-veku-u3v>

SLEZSKÁ UNIVERZITA V OPAVĚ. *Univerzita třetího věku*. [online] 2011. [cit. 2016-1-15]. Dostupno z: <http://www.slu.cz/opf/cz/studenti/univerzita-tretiho-veku>.

UNIVETZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. *Univerzita třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci*. [online] 2012-2016. [cit. 2016-1-16]. Dostupné z: <https://u3v.upol.cz/>.

UNIVERZITA JANA EVANGELISTY PURKYNĚ V ÚSTÍ NAD LABEM. *Univerzita třetího věku*. [online] 2008. [cit. 2016-1-16]. Dostupné z: <http://www.ujep.cz/cz/podle-uzivatele/pro-verejnost/univerzita-tretiho-veku.html>.

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. *Univerzita 3. Věku*. [online] 2012-2016. [cit. 2016-1-23]. Dostupné z: <http://czv.jcu.cz/cs/nabidka-kurzu-czv/univerzita-3-veku>.

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ. *Univerzita třetího věku*. [online] 2000-2016. [cit. 2016-1-23]. Dostupné z: <http://www.utb.cz/chci-studovat/univerzita-tretiho-veku?lang=1>.

VETERINÁRNÍ A FARMACEUTICKÁ UNIVERZITA BRNO. *Univerzita třetího věku – informace o studiu v roce 2015-2017*. [online] 2016. [cit. 2016-1-23]. Dostupné z: <http://www.vfu.cz/studium/icvi/u3v/index.html>.

VYSOKÁ ŠKOLA BÁŇSKÁ – TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA. *Univerzita 3. Věku*. [online] 2016. [cit. 2016-1-23]. Dostupné z: <http://www.vsb.cz/cs/uchazeci/u3v/>.

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE. *Pro uchazeče*. [online] 2000-2016. [cit. 2016-2-6]. Dostupné z: <http://u3v.vse.cz/u3v/pro-uchazece/>.

VYSOKÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ JIHLAVA. *Rozvrh výuky*. [online] 2016. [cit. 2016-2-6]. Dostupné z: <https://u3v.vspj.cz/u3v-rozvrh-vyuky>.

ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU ČESKÉ REPUBLIKY. *Základní informace o AU3V*. [online] 2016. [cit. 2016-1-6]. Dostupné z: <http://www.au3v.org/>.

DIVADELNÍ FAKULTA JANÁČKOVY AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V BRNĚ. *Nabídka kurzů U3V*. [online] 2016. [cit. 2016-2-15]. Dostupné z: <http://difa.jamu.cz/u3v/nabidka-kurzu-u3v/>.

MASARYKOVA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU. *O nás*. [online] 2010. [cit. 2016-2-13]. Dostupné z: <http://u3v.muni.cz/o-nas/>.

OSTRAVSKÁ UNIVERZITA V OSTRAVĚ. *Univerzita třetího věku*. [online] 2006-2016. [cit. 2016-2-13]. Dostupné z: <http://www.osu.cz/index.php?id=9355>.

INFORMAČNÍ, PORADENSKÉ A SOCIÁLNÍ CENTRUM - UNIVERZITA KARLOVA. *Katalog kurzů Univerzity třetího věku*. [online] 2016. [cit. 2016-1-26]. Dostupné z: <http://ipsc.cuni.cz/IPSC-79-version1-katalogu3v.pdf>.

VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ, INSTITUT CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ. *Aktuální nabídka kurzů U3V*. [online] 2000-2016. [cit. 2016-1-26]. Dostupné z: <http://www.lli.vutbr.cz/aktualni-nabidka-odbornych-kurzu-u3v>.

PRAHA.EU, PORTÁL HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY. *Hlavní město zakládá síť bezplatných seniorských akademií umění a kultury*. [online] 2015. [cit. 2016-1-6]. Dostupné z: http://www.praha.eu/jnp/cz/o_meste/magistrat/tiskovy_servis/tiskove_zpravy/hlavni_mesto_zaklada_sit_bezplatnych.html.

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Model celoživotního vzdělávání – aplikace v ČR	11
---	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Čtyři kvality života	18
Tabulka 2: Věkové složení obyvatelstva podle věkových skupin, muži a ženy k 1.1 daného roku, střední varianta projekce do roku 2066, vybrané roky	19
Tabulka 3: Vztah mezi věkem a vybranými schopnostmi	25
Tabulka 4: Stáří a staří lidé – mýty a skutečnost	31
Tabulka 5: Změny způsobené odchodem do důchodu	41

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Studijní programy na Univerzitě Karlově v Praze.....	I
Příloha B - Studijní programy na Vysoké škole ekonomické v Praze.....	II

PŘÍLOHA A - Studijní programy na Univerzitě Karlově v Praze

Zájemci o studium na **Univerzitě třetího věku** mohou aktuálně vybírat z následujících studijních programů na **Univerzitě Karlově v Praze** (upraveno):

Základy katolického náboženství – Teologie pro laiky

Dialog generací

Jazykové kurzy – Angličtina, Němčina, Francouzština, Ruština, Latina

Svět za formování železné opony

Uvedení do latinského jazyka a římských reálií

Ve stínu druhé světové války

Vzdělávací exkurze U3V

Právo

Biologie člověka

Význam prevence v medicíně

Filosofické základy lékařské etiky

Zdravý životní styl člověka

Člověk ve zdraví a nemoci

Archeologie starověké Itálie

Být ve svém životě vítězem

Co nevíme o sociálních problémech

Česko-baltské vztahy od 10. do 19. století

Čeština dnes: jazyková situace a vědecký popis

Dějiny starého Egypta

Etnologie – mezioborové pohledy

Evropa v době kamenné a bronzové

Jak se žilo a pracovalo v 19. a 20. století v českých zemích

Jedinec – rodina – společnost (Úvod k regionálním a osobním dějinám)

Kapitoly z dějin českého překladu

Knihovny a média

Kondiční cvičení pro seniory

Misie a misionáři v 15.–19. století

Pán je herec? O hercích a herectví z různých stran
Poklady českého a evropského výtvarného umění
Praktická cvičení z paleografie a historické chronologie pro genealogy
Praktický kurz českého znakového jazyka
Přelomové události světových dějin
Psychologie pro život
Shakespeare a kultura anglické renesance
Smrt jako historický fenomén
Ukrajina – křižovatky politických a kulturních dějin 19. a 20. století
Velké postavy antického světa – Řím
Vybrané kapitoly z česko-italských vztahů
Výchova věc společná, Vybrané otázky pedagogické teorie a praxe
Významné osobnosti hudby první poloviny 20. století
Vzdělávání a učení (se) ve třetím věku
Země a lidé: Osudy Byzantské a Osmanské říše a Turecka ve věku staletí
Geografie a demografie
Geotechnické příčiny poruch na stavbách
Chemie – zajímavá a užitečná věda
Mineralogie
Mineralogie vybraných rudních ložisek v ČR
Mořská fauna Středomoří
Mykologie
Paleontologie
Rostlinná buňka
Svět buňky
Svět hornin
Svět rostlin
Voda v ČR – úvod do hydrologie
Vodní ekosystémy
Dějiny matematiky ve starém Egyptě a Mezopotámii
Finanční matematika
Fyzika pro nefyziky

Geometrie všude kolem nás
Matematika pro každý den
Problémy znečištění ovzduší
Vesmír na Internetu I – novinky z výzkumu sluneční soustavy
Základy práce na počítači
Česká filosofie v evropském kontextu
Chemie – náš život, naše budoucnost, nikoli zkáza
Péče o kulturní dědictví v kontextu vzdělávání
Praktický hudební místopis České republiky
Zoologie a botanika v exkurzní praxi
Balkánští diktátoři XX. století
Bohové, válečníci, mírotvorci... a spisovatelé detektivek (Historie, politika a kultura Skandinávie)
Český hraný film v letech 1997 – 2003
Filmový seminář
Historie a současnost našeho rozhlasového vysílání
Historie fotografie I.
Historie fotografie II., osobnosti
Keltské kořeny a národní zájmy v současné Evropě
Kurz práce s PC – základní
Kurz práce s PC – pokročilý
Média a technické obrazy
Média zblízka
Místa paměti, národní mýty a legendy
Na základě čeho si skládáme pocit identity
Počítačové hry v dnešní společnosti
Seminář výtvarného umění
Současná čeština v praxi a médiích
Teorie a praxe rozhlasové publicistické tvorby
Tiskové agentury včera a dnes
Tvůrčí dílny digitální fotografie
Války v bývalé Jugoslávii: vybrané aspekty kolektivního násilí

„Velkolepé století“, Osmanská nadvláda na Balkáně ve druhé polovině minulého tisíciletí
Základy klasické černobílé fotografie
Teorie a praxe v tělovýchově seniorů
Budoucnost demokracie: občanská participace a politika stará a nová
Cesty k filosofii I, II
Česká otázka v evropském kontextu I. a II.
Člověk a náboženství I, II
Člověk jako osoba
Duchovní dějiny české od Masaryka... ke komu?
Etapy (výtvarné) moderny
Etika a život
Evoluční psychologie
Evropská slovesná kultura I až IV
Kapitoly z kulturní antropologie
Každodenní život ve středověkém městě
Kognitivní psychologie
Kořeny evropské tradice
Lidská sexualita
Mezikulturní psychologie
Moc, peníze a právo I, II
Moderní českoněmecké vztahy pohledem etnologie
Moderní společnost a sociologické teorie
Oikoumenou časem a prostorem
Postrurální světy: antropologie současné vesnice
Psychologie osobnosti
Rusko proti Evropě: kapitoly z ruských kulturních dějin od svatého Vladimíra k Vladimíru Putinovi
Sociální ekologie I a II
Sociologie institucí
Sociologie vědění
Srovnávací kognitivní psychologie

Tendence poválečného výtvarného umění
Úvod do antropologie
Úvod do ekonomie
Úvod do etnologie I, II
Úvod do feministických teorií I a II
Úvod do genderových studií
Úvod do historie
Úvod do psycholingvistiky
Úvod do psychologie
Úvod do sociologie
Vybrané problémy českých dějin
Vybrané problémy sociální filosofie a filosofie dějin
Vývojová psychologie
Vývojová psychologie školního věku a dospělosti
Významní představitelé sociologického myšlení
Aktivita seniorů v EU Senioři a informační společnost Senioři a duševní zdraví
Duchovnost (spiritualita) v každodennosti. Jaký je význam spirituality pro dnešního člověka?
Já – unijní Evropan
Toulky italskou frontou aneb po stopách našich předků za první světové války
Vybrané kapitoly z dějin divadla

PŘÍLOHA B - Studijní programy na Vysoké škole ekonomické v Praze

Zájemci o studium na **Univerzitě třetího věku** mohou aktuálně vybírat z následujících studijních programů na **Vysoké škole ekonomické v Praze** (zpracováno - autor):

Vybrané kapitoly z dějin a teorie literatury

Proč u nás politika nefunguje?

Mezinárodní organizace

Mezinárodní politika a diplomacie

Moderní stát Izrael

Prognostika a ekonomika

Finance

Cestovní ruch – Památky UNESCO jako významné turistické cíle

Dějiny umění

Poklady španělského výtvarného umění

Italská kultura

Tradice a současný život – Průsečík dějin a umění

Realie Latinské Ameriky – Mayové a Inkové

Účetnictví a daňová evidence živnostníka

Finanční gramotnost a správa vlastních financí

Ochrana spotřebitele

Slova – symboly – mýty – rituály

Rozvoj kreativity

Psychologie v nás

Humor – hygiena života

Management zvládání života

Jazykové kurzy – Španělština, Italština, Angličtina, Francouzština, Němčina

Jak vyzrát na počítač

Internet, nejlepší přítel člověka

Word

Excel

Multimediální prezentace

Zoner Photo studio
Fotografie na internetu
Grafika pro začátečníky
Grafika pro radost
Grafika online
ECDL – řidičák na počítač
Digitální fotografování
Mail a služby Googlu
Office Online
Mobilní zařízení a OneNote
GPS navigace
Kreslení diagramů v programu Microsoft Visio
Windows 7, 8, 10
Komunikace, zaznamenávání a sdílení dat pomocí Microsoft Outlook a OneNote
Tvorba webových stránek
Facebook
OpenOffice
Multimedia a výuka s internetem
Android 1, 2, 3
Domácí síť
Elektronické knihy a práce s nimi
Zdraví a údržba počítače
Poznej svůj notebook
Internet a jeho programové vybavení
Linux místo Windows
Pohyb v prevenci a péči o zdraví
Malba a kresba
Kreslení pravou mozkovou hemisférou – tužka, pastelky, suchý pastel, tempera
Tai-chi
Letní sportovní kurz
Golfem k aktivnímu způsobu života
(dostupno z: <http://www.vse.cz>)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Lenka Baránková

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Význam učení a vzdělávání seniorů

Rok: 2016

Počet stran textu bez příloh: 66

Celkový počet stran příloh: 7

Počet titulů českých použitých zdrojů: 35

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 23

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D.